



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным  
бедствиям

24.01.2022 09:01

**Закаливание организма**



## Советы по закаливанию водой

1. Закаливание водой следует начинать с обливания ног холодной водой, но никак не всем телом.
2. Далее, когда вы не будете испытывать дискомфорта при соприкосновении кожи с водой, используйте холодным мокрым полотенцем.
3. К обливанию ног постепенно подключайте обливание рук, ягодиц, спины, шеи и, уже в конечном итоге, всего тела целиком.
4. В ходе закаливания водой используйте всем известный контрастный душ. Не даром он называется «контрастным».
5. Если есть такая возможность, то купайтесь в естественных водоёмах и делайте это как можно чаще, продлевайте своё купание до наступления более холодных окружающих температур. Такие изменения температур способствуют укреплению организма.

---

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий