



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным
бедствий

24.01.2022 09:01

Закаливание организма



Советы по закаливанию водой

1. Закаливание водой следует начинать с обливания ног холодной водой, но никак не все
2. Далее, когда вы не будете испытывать дискомфорта при соприкосновении кожи с водой, переходите к обливанию холодной водой холодным мокрым полотенцем.
3. К обливанию ног постепенно подключайте обливание рук, ягодиц, спины, шеи и, уже в конце, обливание всего тела целиком.
4. В ходе закаливания водой используйте всем известный контрастный душ. Не даром он
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. Таким образом, вы сможете избежать резкого изменения температур.