



Нельзя окунаться в открытых купелях людям с:

- Сердечно-сосудистыми заболеваниями;
- Хроническими воспалительными заболеваниями мочеполовой системы;
- Аутоиммунными болезнями;
- Недавно перенесёнными острыми вирусными инфекциями.

Перепады температур полезны **только** людям подготовленным, занимающимся закаливанием **круглый год**



Нельзя отходить далеко от выхода из купели. При окунании следует держаться за поручни.

Нередки случаи **обмороков в холодной воде**. Будьте внимательны к себе и другим!



Нельзя пить алкоголь до и после окунания, иначе в проруби вам может стать плохо

Это может **привести** к остановке дыхания, инфаркту и инсульту



Нельзя употреблять **жирную пищу** за час до купания



При переваривании еды усиливается кровенаполнение сосудов желудочно-кишечного тракта;

Резкое воздействие холода, активация симпатической нервной системы и выброс адреналина **негативно** скажутся на состоянии организма.



После купания выпейте кружку тёплого чая для профилактики переохлаждения!