



Крещенские купания | Правила безопасного купания в проруби

Существует 12 простых правил, которые помогут вам совершить обряд омовения в Крещение, и не заболеть после этого



За два часа до окунания
плотно поешьте



Погружайтесь в прорубь
медленно



Никакого алкоголя



Зайдя по колени, умойтесь



Раздевайтесь снизу вверх,
начав с обуви



Задержите дыхание
и быстро окунитесь
до трех раз



5 минут на разминку —
прыжки и приседания



Новичкам рекомендуется
быть в воде до 10 секунд



Смажьте кожу любым жирным
кремом или оливковым маслом



После купания
разотритесь полотенцем
и быстро оденьтесь



Настройтесь, помолитесь



Зайдите в теплое помещение
и выпейте горячего чаю