**ГУЗ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР**

***«Моржевание»***

***Памятка***

***Подготовила Орлова А.В., врач-методист***

Существуют такие сильные формы закаливания, как растирание снегом и купание в проруби («моржевание»). Они требуют высокой степени закаленности и длительной предварительной подготовки. При этом большие требования предъявляются к сердечно­сосудистой системе. Эти виды закаливания являются огромным стрессом для организма, они могут вызвать резкие спазмы сосудов.

**Без разрешения врача «Моржевание» недопустимо!**

**Надо заранее подготовить, закалить свой организм.**

И конечно, надо помнить о постепенности, об особенностях состояния здоровья, о регулярности закаливания.

Начните закаливание в начале лета. За лето ваш организм окрепнет, приучится адекватно реагировать на разницу температур. Продолжайте закаливание, когда придет осень и зима.

Наилучший закаливающий эффект дают – «холод на грани удовольствия», а также чередование холода и тепла.

Особенно ценна для постепенного термиче­ского перехода августовская пора, когда солнце еще ласково пригревает, а вода уже приятно освежает, придавая бодрость.

В сентябре среднемесячная температура воды естествен­ных водоемов Центральной России снижается по сравнению с августовской на4—5°и достигает 13°, падая к концу месяца до 10° и ниже. Сентябрьская вода уже обжигает. Плавать в ней при хорошей предшествующей тренировке можно 4 минуты или немного больше. Если сразу трудно находиться в воде полное время, поплавайте вначале 1—3 минуты — и на берег. Интенсивно подвигайтесь, разогрейтесь на воздухе некоторое время и снова в воду — набирать установленную норму. Второй заход легче первого. Про­пуск занятий компенсируется холодной ванной или душем дома.

***Растирание снегом*** сначала проводится в помещении и только при наличии достаточной закаленности и хорошего самочувствия - на открытом воздухе. Вначале растирают снегом верхнюю половину тела (не более 2мин.) При низкой температуре воздуха и резком порывистом ветре процедуры на воздухе проводить нельзя.

***Зимнее купание ("моржевание")*** годится не для всех. Им могут заниматься лишь практически здоровые люди; перед этим необходима тщательная постепенная подготовка организма к действию холода. Такой вид закаливания вызывает предельную мобилизацию защитных резервов организма.

**Рекомендуется перед погружением в воду разогреть свой организм в бане или с помощью физических упражнений.** Моржевание полезно совмещать с паровой баней или сауной, сочетание воздействия тепла, пара, воды и механического раздражения (мытьё мочалкой или веником) усиливает обменные процессы, дыхание и кровообращение, происходит накапливание большого запаса тепла в организме. Тепла так много, что при соприкосновении с водой или снегом вы не чувствуете холода, сосуды почти не сужаются, они словно рады отдать лишнее тепло. Возникает ощущение приятного комфорта, а не озноба.

Если при купании вам зябко, холодно, «мурашки бегут по коже», значит вы плохо разогрелись, а это может угрожать **сосудистым спазмом.**

Разогреть организм также можно с помощью физических упражнений (бег, ходьба на лыжах в течении 15-20 минут).

Нельзя входить в воду потным!

В первую неделю купания в холодной воде можно только окунуться 1-2 раза. Постепенно время увеличивается до 10-15 секунд и сопровождается движениями, быстрым плаванием. В последующем это время можно довести до 20-30 сек., а опытным «моржам» рекомендуется находиться в воде не более 2 минут.

Окунаться с головой можно только если надета резиновая шапочка.

Чем ниже температура воды, тем короче должно быть купание.

Выйдя из проруби, сразу же бегите в теплое помещение.

Если плавание проводится на большом удалении от теплого помещения и одеваться приходится непосредственно у прору­би, надо позаботиться отеплой одежде: шапке, шерстяном тренировочном костюме или свитере и брюках на резин­ке, ботинках с застежкой «молния», теплых носках и рукавицах.

**Одежда должна быстро и удобно сниматься и надеваться.**

К проруби лучше всего ходить в шлепанцах с закры­тым носком, без задников — чтобы надеть их, требуются доли секунды.

При выходе из проруби следует сразу одеть шлепанцы или встать на подстилку (например кусок поролона), а затем быстро одеть одежду и теплую обувь.

Переходить к сильной процедуре купания в проруби всем необязательно. Высокая сопротивляемость организма к холоду может быть приобретена и при использовании обычных средств закаливания.

Занятия в секциях зимнего плавания проводятся круглый год. При планировании занятий на год учитываются климати­ческие условия сезонов. Лето используется в основном для общефизической подготовки и для начального закаливания, осень — для закаливания и подготовки организма к зимнему плаванию, зима — для плавания в ледяной воде.

Занятия проводятся с учетом принципов, общих для всех видов физической подготовки. Основные из них: правильное дозирование физических и холодовых нагрузок; постепенное их увеличение; строгая систематичность занятий с целью под­держания общефизического и закаливающего тонуса.

**Любители зимнего купания должны находиться под систематическим наблюдением врача.**