

Шерстяные носки и разминка: москвичам рассказали о подготовке к крещенским купаниям

14.01.2019

В преддверии крещенских купаний, которые традиционно проходят в ночь с 18 на 19 января, москвичам посоветовали хорошо размяться и взять с собой теплые вещи.

Окунаться следует только в специально оборудованных прорубях у берега, вблизи спасательных станций и под присмотром обученных специалистов. Перед этим рекомендуется хорошо разогреть тело, сделав разминку или пробежавшись.

На [сайте](#) Агентства городских новостей «Москва» отметили, что к проруби лучше подходить в удобной и легкоснимаемой обуви или в шерстяных носках.

Адрес страницы: <http://hamovniki.mos.ru/presscenter/news/detail/7815585.html>

[Управа района Хамовники города Москвы](#)