Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом проводятся в целях повышения устойчивости их организма к различным резким изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач.

Основные способы закаливания военнослужащих:

- ежедневное выполнение физических упражнений на открытом воздухе;
- обливание до пояса холодной водой или принятие кратковременного холодного душа;
- полоскание горла холодной водой, а также мытье ног холодной водой перед отбоем;
- проведение в зимний период лыжных тренировок и занятий;
- в летний период проведение занятий в облегченной одежде, принятие солнечных ванн и купание в открытых водоемах в свободное время.

Занятия физической подготовкой и спортом осуществляются на утренней физической зарядке, учебных занятиях и во время спортивно-массовой работы.

Каждый военнослужащий должен заботиться о сохранении своего здоровья, соблюдать правила личной и общественной гигиены.