



# ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И УМЕТЬ!

## Правила безопасности при КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЯХ!

Чтобы избежать возникновения несчастных случаев, необходимо соблюдать правила совершения обряда омовения в Крещение.



### С ЦЕЛЮ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ, ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- купание без представителей служб спасения, мед. работников;
- купание детей без присмотра взрослых;
- нырять в воду непосредственно со льда;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- купание группой более 3-х человек;
- нырять в прорубь вперед головой.

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

1. Перед купанием сделать разминку, разогреть тело
2. Находиться в проруби не более 1-2 мин во избежание общего переохлаждения организма
3. После купания растереть себя махровым полотенцем и надеть сухую одежду
4. Выпить горячий чай (лучше всего из ягод, фруктов или трав)



### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

1. Воспалительные заболевания носоглотки
2. Сердечно-сосудистые заболевания
3. Заболевания центральной нервной системы
4. Заболевания периферической нервной системы
5. Сахарный диабет, тиреотоксикоз
6. Глаукома, конъюнктивит
7. Заболевания органов дыхания
8. Заболевания мочеполовой системы
9. Кожно-венерические заболевания.

Помните, что совершать обряд омовения в Крещение можно только в специально оборудованных местах под контролем специалистов МЧС и медицинских работников.

**Телефон экстренной оперативной службы-112**

**- 102 (02) - полиция,**

**- 103 (03) скорая помощь.**