



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЯХ



1
Возьмите сменную одежду, большое полотенце, удобную обувь



2
Сделайте разминку перед тем, как зайти в прорубь, чтобы разогреть мышцы и ускорить циркуляцию крови



3
Подходите к проруби только в обуви, не сходя с проложенных на льду дорожек. Обувь должна быть удобной, нескользкой и легко сниматься



4
Следуйте советам спасателей у проруби. Сообщите им, если окунаетесь впервые



5
Рекомендуется окунаться по шею и не мочить голову – холодная вода может вызвать спазм сосудов головного мозга



6
Спускайтесь в прорубь медленно. Резко прыгать и тем более нырять в воду запрещено



После купания:

- разотритесь полотенцем
- зайдите в тёплое помещение, наденьте сухую одежду и выпейте горячий чай



От купаний лучше воздержаться людям с заболеваниями сердечно-сосудистой и бронхиальной систем, почек, щитовидной железы – перечень противопоказаний необходимо уточнить у врача

