



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

