








ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЯХ

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

-  купаться без представителей служб спасения и мед. работников
-  купаться группой более 3 человек
-  купаться в нетрезвом состоянии
-  нырять с головой

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

-  перед погружением измерить артериальное давление
-  за 2-3 часа до купания поесть
-  перед погружением разогреть тело, сделать разминку
-  находиться в проруби не дольше 1 мин. во избежание общего переохлаждения
-  после купания растереть себя махровым полотенцем и надеть сухую одежду из натуральных тканей
-  выпить горячий чай, лучше с травами, ягодами, медом

ВНИМАНИЕ! Ледяные водные процедуры противопоказаны людям с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, эндокринной, мочеполовой и нервной систем, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, страдающим инфекционными и кожно-венерическими заболеваниями, онкологическим больным и тем, кто находится в состоянии алкогольного опьянения.
Не рекомендовано купание в проруби детям и беременным женщинам.

ГБУЗ ЯНАО «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» 

ПРАВИЛА

Запрещается: безопасного поведения при проведении Крещенских купаний

(рекомендации МЧС России)



Рекомендуется:



Крещение: правила и советы

Запрещается:



Купание без надзора спасателей и медиков



Нырание вперед головой



Нырание при наличии противопоказаний



Купание в состоянии алкогольного опьянения

Рекомендуется:



Перед купанием сделать разминку



Находиться в воде не более 1 минуты



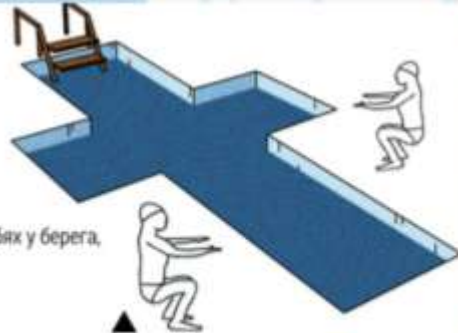
После купания растереть себя полотенцем и надеть сухую одежду



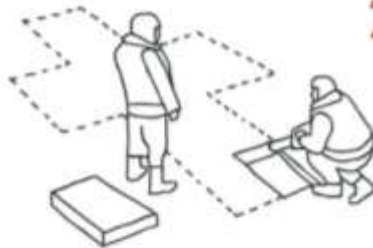
После купания лучше выпить горячий чай



10 правил безопасного купания в Крещенскую ночь



1 Окунаться в специально оборудованных прорубях у берега, желательно вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей



2 Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку



3 К проруби подходить в удобной, легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потерю чувствительности ног. Идти медленно и внимательно - дорожка может быть скользкой.



4 Окунаться по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга

5 Никогда не нырять в прорубь вперед головой - может привести к шоку от холода

