Правила безопасности на Крещенских купаниях

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| 13.01.202015:01 |
| **Правила безопасности на Крещенских купаниях** |
|  |
| ЗАПРЕЩАЕТСЯ: — Купание в отсутствие представителей служб спасения имедработников;— Ныряние в прорубь со льда;— Распитие спиртных напитков, купание в состоянии алкогольногоопьянения;— Купание детей без присмотра взрослых;— Ныряние вперед головой;— Купание группой более трех человек.РЕКОМЕНДУЕТСЯ: — Перед купанием разогреть тело, сделав разминку;— Нахождение в проруби не более одной минуты во избежание общегопереохлаждения организма;— После купания растереть себя полотенцем и надеть сухуюодежду;— После купания выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктовили трав. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |