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 |