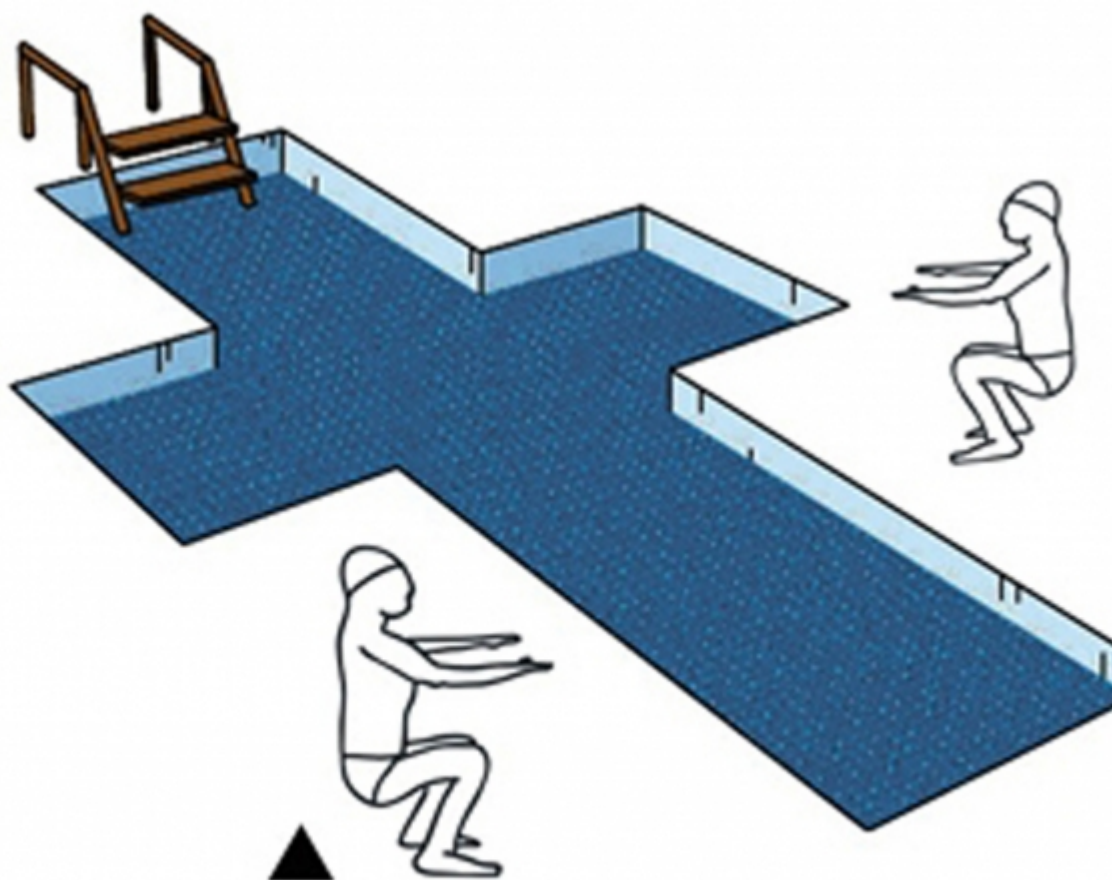




Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

13.01.2020 15:01

Правила безопасности на Крещенских купаниях



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

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Купание в отсутствие представителей служб спасения и медработников;
- Ныряние в прорубь со льда;
- Распитие спиртных напитков, купание в состоянии алкогольного опьянения;
- 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 общего переохлаждения организма;
- После купания растереть себя полотенцем и надеть сухую одежду;
- После купания выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов или трав.