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

13.01.2020 15:01

Правила безопасности на Крещенских купаниях

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.