

# 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 поест



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.

