

# Правила безопасности во время крещенских купаний



Ещё раз оцените своё здоровье  
и свои силы



Подготовьтесь к купанию  
в проруби заранее: начните  
обливаться дома или принимать  
контрастный душ

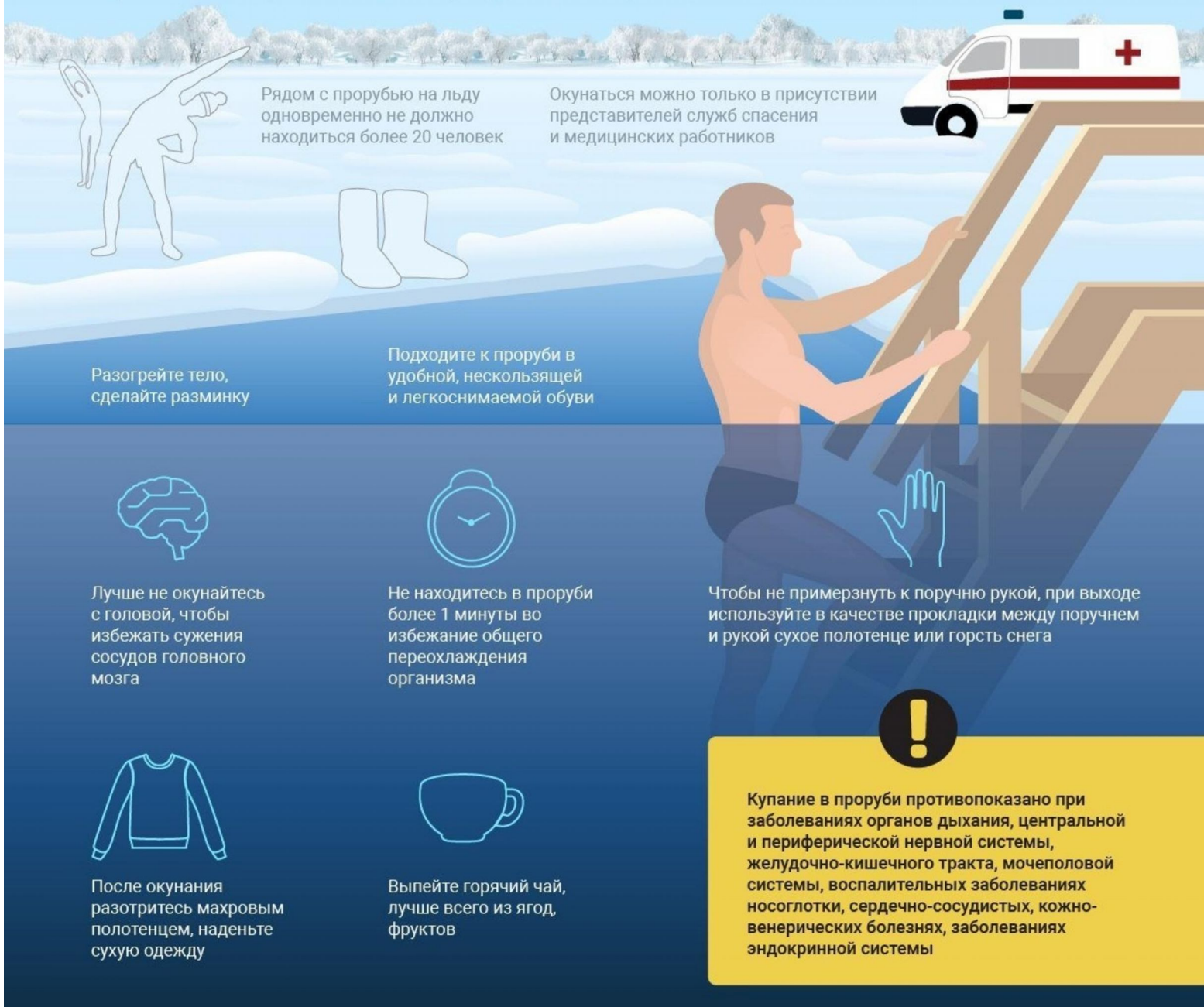


Воздержитесь от употребления  
алкоголя



После купания в ледяной воде,  
нужно перейти в отапливаемое  
место, надеть сухие вещи, выпить  
горячий чай

## Правила купания в проруби в Крещение



Рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек

Окунаться можно только в присутствии представителей служб спасения и медицинских работников

Разогрейте тело, сделайте разминку

Подходите к проруби в удобной, нескользящей и легко снимаемой обуви



Лучше не окунайтесь с головой, чтобы избежать сужения сосудов головного мозга



Не находите в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма



Чтобы не примерзнуть к поручню рукой, при выходе используйте в качестве прокладки между поручнем и рукой сухое полотенце или горсть снега



После окунания разотритесь махровым полотенцем, наденьте сухую одежду



Выпейте горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов



Купание в проруби противопоказано при заболеваниях органов дыхания, центральной и периферической нервной системы, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, воспалительных заболеваниях носоглотки, сердечно-сосудистых, кожно-венерических болезнях, заболеваниях эндокринной системы