

Правила безопасного купания в купели на Крещение

ДО купания:

За 1-2 месяца до обряда принимать контрастный или холодный душ

Проверить состояние здоровья и проконсультироваться с врачом

Плотно поесть за 2 часа до купания

Сделать разминку перед купанием



Совершать погружение только в специально оборудованных местах, где дежурят спасатели, врачи и полиция.

ВОЗЬМИ С СОБОЙ



купальник, плавки, сланцы, коврик для ног

полотенце, махровый халат, сухая и теплая одежда, чай в термосе.

Раздеваться перед погружением нужно снизу-вверх, а одеваться – в обратном порядке.

Время нахождения в проруби – не больше 3 секунд для новичка и до 10 секунд для профессионала.

Если стало плохо – немедленно обратиться к врачам скорой помощи, спасателям либо к сотрудникам полиции.

ПОСЛЕ купания:

Следует хорошо просушиться, надеть теплую сухую одежду и пить согревающие напитки **БЕЗ АЛКОГОЛЯ**

НЕЛЬЗЯ

находиться рядом с прорубью на льду, когда там одновременно расположились более 20 человек;

нырять в воду непосредственно с кромки льда;

распивать спиртные напитки ДО и ПОСЛЕ купания;

нырять в прорубь вниз головой;

подъезжать к купели на автотранспорте

ПРОТИВОПОКАЗАНО:

Людям с заболеваниями:

- сердечно-сосудистой системы
- центральной нервной системы
- органов зрения / дыхания
- кожно-венерологическими
- если ослаблен иммунитет после болезни.

Беременным;

Пожилым;

Детям до 14 лет;

