

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ НА КРЕЩЕНИЕ

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- Воспалительные заболевания носоглотки
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Заболевания органов дыхания
- Заболевания центральной нервной системы
- Кожно-венерические заболевания



ПРИ СЕБЕ НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ:

- Сланцы или тапочки
- Теплый халат
- Комплект сухой одежды



Перед купанием слегка разогрейтесь (сделайте легкую разминку)



Находитесь в проруби **не более 1 минуты** во избежание общего переохлаждения организма

Согрейтесь после купания!
Разотритесь полотенцем,
оденьте сухую одежду.



Выпейте горячего чая, лучше всего из ягод, фруктов или трав

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Купание без представителей служб спасения и медицинских работников
2. Купание в состоянии алкогольного опьянения
3. Купание детей без присмотра взрослых
4. нырять в воду вперед головой или непосредственно со льда



ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ