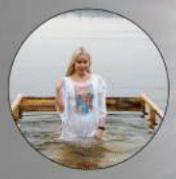
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ПЕРИОД КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЙ

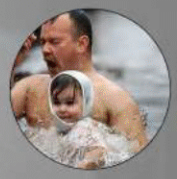
За 2 часа до погружения нужно плотно поесть, чтобы обеспечить организм энергией

Перед купанием сделайте разминку, чтобы разогреть тело



Спускайтесь в воду постепенно, по специальной деревянной лестнице

Находиться в проруби можно не более 1 минуты во избежание переохлаждения организма



Детям можно заходить в прорубь только в сопровождении взрослых

КАК ПРАВИЛЬНО ОКУНАТЬСЯ В ПРОРУБЬ НА КРЕЩЕНИЕ?

НЕПРАВИЛЬНО

ОКУНАТЬСЯ В НЕОБОРУДОВАННОМ МЕСТЕ

ОКУНАТЬСЯ ГРУППОЙ БОЛЕЕ 3-Х ЧЕЛОВЕК

НЫРЯТЬ В ПРОРУБЬ СО ЛЬДА

УПОТРЕБЛЯТЬ СПИРТНОЕ

КОМУ НЕЛЬЗЯ ОКУНАТЬСЯ В ПРОРУБЬ?

МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ И БЕРЕМЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ

ПРИ НАЛИЧИИ СЕРЬЕЗНЫХ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (ПСОРИАЗ, ЭКЗЕМА И ДР.)

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА, ЦНС, ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ, ПРИ ОЖИРЕНИИ ГИПЕРТОНИИ, АРИТМИИ И САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

ПАЦИЕНТАМ, НАХОДЯЩИМСЯ НА УЧЕТЕ У ПСИХИАТРА И/ИЛИ ПОЛУЧАЮЩИМ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ КУПАНИЯ В ПРОРУБИ:

ПОЛОТЕНЦЕ, МАХРОВЫЙ ХАЛАТ, КОМПЛЕКТ СУХОЙ ОДЕЖДЫ

ТАПОЧКИ, КОТОРЫЕ НЕ БУДУТ СКОЛЬЗИТЬ НА ЛЬДУ

ПЛАВКИ ИЛИ КУПАЛЬНИК

ТЕРМОС С ЧАЕМ

Отдел надзорной деятельности и профилактической работы Всеволожского района
+7 (81370) 4-08-74

Правила безопасности при купаниях в проруби на Крещение

В ночь с 18 на 19 января православные люди традиционно отметят Крещение Господне — один из крупнейших праздников православной церкви. Считается, что освященная на Крещение вода обладает целебными свойствами. Освященная Крещенская вода - величайшая святыня.

Для того, чтобы праздник не омрачился несчастным случаем на воде, ОНДиПР Всеволожского района УНДиПР Главного управления МЧС России по Ленинградской области рекомендует соблюдать следующие правила, при купании в Крещение:

- Окунаться (купаться) следует только в специально оборудованных прорубях у берега, вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.

- Не заходите в воду в состоянии алкогольного опьянения.

- Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

- К проруби необходимо подходить в удобной, не скользкой и легкоснимаемой обуви, лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби.

- Нельзя находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

- После купания разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

- Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов из предварительно подготовленного термоса.

Что необходимо для купания в проруби в Крещение:

- полотенце и махровый халат, комплект сухой одежды;

- плавки или купальник, можно в белье;

- тапочки, чтобы не скользили при ходьбе по льду, лучше шерстяные носки, в них можно купаться, ботинки.