



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?**

**ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ
КУПАНИЯ В ПРОРУБИ:**



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



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

