

П Р А В И Л А

безопасного поведения при проведении Крещенских купаний

(на основе рекомендаций МЧС России)

Уважаемые участники Крещенских купаний!

Убедительно просим вас соблюдать правила поведения на водоёме в период проведения Крещенских купаний!

Прежде всего, оцените свои возможности и состояние здоровья.

Зимние купания противопоказаны людям, имеющим заболевания почек, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеющим повышенное артериальное давление, больным сахарным диабетом и беременным женщинам.

Категорически запрещено купание в необорудованных местах, это может привести к несчастному случаю.

Не употребляйте алкоголь перед тем, как заходить в крещенскую воду.

Нельзя окунаться в прорубь голодным, приём пищи желательно осуществлять не менее чем за час до купания.

Если перед вами стоит несколько человек, проявляйте терпение и спокойствие. Пропускайте вперёд женщин с малолетними детьми и пожилых людей.

Раздевайтесь в специально оборудованных палатках для переодевания.

С собою кроме купальника возьмите полотенце и резиновые тапочки.

Перед окунанием желательно слегка разогреться, для этого можно сделать несколько приседаний и наклонов.

При подходе к проруби стойте строго по одному, не допускайте скопления нескольких человек в одном месте – лёд может не выдержать большого количества людей. Не оставляйте детей без присмотра, а малолетних детей держите на руках.

При спуске в прорубь будьте предельно осторожны. При наличии лестницы – держитесь за перила.

После трёхкратного окунания не задерживайтесь, освобождайте место для следующих.

Выйдя из воды, нужно насухо вытереться полотенцем и сразу одеться.

Не оставайтесь долго на морозе – ощущение тепла может пройти через несколько минут.

Если ваш организм переохладился и вы чувствуете озноб, нужно немедленно одеться или укрыться одеялом, принять горячее сладкое питье. Если есть возможность, перейдите в тёплое помещение.

При резком ухудшении самочувствия – обращайтесь к медицинским работникам, спасателям или сотрудникам полиции.

