



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЯХ

- Купайтесь только в специально оборудованных прорубях под присмотром спасателей, медиков и полицейских.
- Спускаясь в прорубь, будьте предельно осторожны. При наличии лестницы – держитесь за перила.
- Пропускайте вперёд женщин с детьми и пожилых людей.
- Перед окунанием разогрейтесь – сделайте несколько приседаний и наклонов.
- Держите малолетних детей на руках.
- Поужинайте не менее чем за час до купания.
- После купания разотрите себя полотенцем, поскорее оденьтесь или укройтесь одеялом.
- Выпейте горячий травяной чай или компот.
- Если есть возможность, перейдите в тёплое помещение.
- При резком ухудшении самочувствия обращайтесь к медицинским работникам, спасателям или сотрудникам полиции.

ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ:



тапочки
или
сланцы



тёплый
халат



термос
с чаем



коврик

ЗАПРЕЩАЕТСЯ: **X**

- употреблять алкоголь перед погружением в воду,
- оставлять детей без присмотра,
- нырять в воду непосредственно со льда.

МЕДИЦИНСКИЕ **+** ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- заболевания почек,
- повышенное артериальное давление,
- сердечно-сосудистые заболевания,
- проблемы с органами дыхания,
- сахарный диабет,
- беременность.

ТЕЛЕФОН ЕДИНОЙ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ: 112

Как правильно окунаться в прорубь на Крещение

Готовимся заранее

- ✓ Проконсультироваться с врачом
- ✓ Надеть вещи, которые можно снять быстро

✓ За два часа до погружения нужно обязательно плотно поесть, чтобы обеспечить организм «топливом»

✓ Взять удобную обувь, которая легко снимается. Важно, чтобы подошва была нескользкой

Что
взять
с собой

-  Полотенце и халат
-  Чай в термосе
-  Тапочки, сланцы
-  Сухое белье

Окунаемся

1 Сделать разминку перед купанием, разогреть тело.

2 Заходить в прорубь постепенно – так легче переносить холод.

3 Спуститься в воду по специальной деревянной лестнице.

4 Трижды перекреститься и окунуться со словами «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа».

5 Находиться в проруби можно не более 1 минуты.

6 Неподготовленным людям лучше находиться в проруби не более 10 секунд. Этого времени хватит, чтобы трижды окунуться.

7 Дети заходят в прорубь только в сопровождении взрослых.

Что делать сразу после купания



После купания аккуратно растереть тело полотенцем, надеть сухую одежду



Одеваться нужно максимально быстро



Выпить горячего чая



По возможности зайти в теплое помещение или сесть в машину

ЗНАТЬ И УМЕТЬ!

Холодная вода является стрессом для организма, для неподготовленных людей зимнее купание опасно.

Крещенские купания | Правила безопасного купания в проруби

Существует 12 простых правил, которые помогут вам совершить обряд омовения в Крещение, и не заболеть после этого



За два часа до окунания
плотно поешьте



Никакого алкоголя



Раздевайтесь снизу вверх,
начав с обуви



5 минут на разминку –
прыжки и приседания



Смажьте кожу любым жирным
кремом или оливковым маслом



Настройтесь, помолитесь



Погружайтесь в прорубь
медленно



Зайдя по колени, умойтесь



Задержите дыхание
и быстро окунитесь
до трех раз



Новичкам рекомендуется
быть в воде до 10 секунд



После купания
разотритесь полотенцем
и быстро оденьтесь



Зайдите в теплое помещен
и выпейте горячего чаю

ПОМНИТЕ!

Ваши знания и умения, правильные и грамотные действия могут сохранить жизнь.

Правила окунания в прорубь в Крещение:



разогрейте тело,
сделайте разминку



не находитеь в проруби
более 1 минуты



лучше не окунайтесь с головой
(возможно сужение сосудов)



после разотритесь полотенцем,
тепло оденьтесь, выпейте чай

При себе иметь:



нескользящую
обувь или
шерстяные носки



теплый халат
или полотенце



туристический
коврик

Обязательно
присутствие МЧС
и медработников



Окунание в прорубь противопоказано:



детям до 6 лет,
пожилым
людям



и беременным
женщинам



при наличии заболеваний органов
дыхания, сердечно-сосудистой,
нервной, эндокринной, мочеполовой
системы, кожно-венерических болез-
нях, воспалительных процессах



если вы приняли
алкоголь
или только что
вышли из бани