

# ПАМЯТКА

## КРЕЩЕНСКИЕ КУПАНИЯ!



**Крещение Господне** - один из великих праздников православной церкви.

### НАПОМИНАЕМ

Купание в Крещение необходимо проводить в определенных, организованных местах.

### МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Окунуться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега, желательно под присмотром спасателей.
2. Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.
3. К проруби необходимо подходить в удобной, не скользкой и легко снимаемой обуви, Возможно использование специальных резиновых тапочек, идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.
4. Окунуться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга; Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести шоку от холода.
5. Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.
6. После купания (омовения) разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.
7. Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ

купаться в состоянии алкогольного опьянения; производить действия, связанные с нырянием и плаванием под водой, подавать крики ложной тревоги; загрязнять и засорять водные объекты и берега; приводить с собой собак и других животных; собираться группами на льду у края полыньи; заходить за ограждения.

**Купание детей допускается только с родителями или взрослыми родственниками.**