

# МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ В КРЕЩЕНСКИХ КУПЕЛЯХ

*Спасатели просят граждан не употреблять алкоголь во время купаний. Кроме того, что это неуместно (все-таки крещенские купания — это не моржевание, а духовная традиция), это еще и опасно: пьяный человек имеет больше шансов навредить своему здоровью, ныряя в ледяную воду.*

## запрещается:

- купание без представителей служб спасения и медицинских работников;
- купание детей без присмотра родителей или взрослых;
- нырять в воду непосредственно со льда;
- оставлять на льду, в гардеробах бумагу, стекло и другой мусор;
- подавать крики ложной тревоги;
- подъезжать к купели на автотранспорте;
- рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек;
- купание группой более 3 человек.

## Рекомендуется соблюдать следующие правила:

- перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.
- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней и соли, а также не дадут скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно.
- при входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание.
- не находите в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.
- после купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;
- для укрепления иммунитета и чтобы избежать переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

Зимнее плавание противопоказано людям при острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях.