



ЭТО НЕОБХОДИМО

ЗНАТЬ И УМЕТЬ!

Холодная вода является стрессом для организма, и неподготовленным людям нырять 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.

ЗАПОМНИ! ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ОПЕРАТИВНОЙ СЛУЖБЫ-112

102 (02) - Полиция

103 (03) - Скорая помощь