



МЧС
РОССИИ

Правила безопасности при крещенских купаниях



места купелей должны быть расположены недалеко от берега



обязательно возле проруби должен быть установлен дощатый настил для безопасного подхода к воде



глубина проруби не должна превышать 1,5 м

Рекомендуется

- перед купанием разогреть тело, сделав разминку
- находиться в проруби не более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма
- после купания растереть себя махровым полотенцем, надеть сухую одежду
- после купания выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и ли трав

Запрещается

- купаться без представителей служб спасения и мед. работников
- купаться детям без присмотра взрослых
- нырять в воду непосредственно со льда
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения
- купаться группой более трех человек

Противопоказания

- воспалительные заболевания носоглотки
- сердечно-сосудистые заболевания
- заболевания центральной нервной системы
- заболевания периферической нервной системы
- сахарный диабет, тиреотоксикоз
- глаукома, конъюнктивит
- заболевания органов дыхания
- заболевания моче-половой системы
- кожно-венерические заболевания



© 2015, «МЧС России»

Все права на материалы, находящиеся на сайте, охраняются в соответствии с законодательством РФ. При полном или частичном использовании материалов ссылка на mchs.gov.ru обязательна.



/mchsgov



/MchsRussia



/MchsRussia



/pressa-mchs

Правила безопасности при купаниях в проруби на Крещение

Во время купания в проруби запрещается:



1
купание без присутствия представителей служб спасения и медицинских работников



2
купание детей без присмотра взрослых



3
нырять в воду непосредственно со льда



4
распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения



5
купание группой более трех человек



6
нырять в прорубь вперед головой

Во время купания в проруби рекомендуется:



1
купание без присутствия представителей служб спасения и медицинских работников



2
находиться в проруби не более одной минуты во избежание общего переохлаждения организма



3
после купания растереть себя махровым полотенцем и надеть сухую одежду



4
после купания выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов или трав

Противопоказания:



1
воспалительные заболевания носоглотки



2
сердечно-сосудистые заболевания



3
заболевания центральной нервной системы



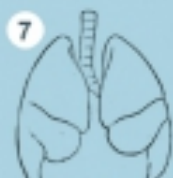
4
заболевания периферической нервной системы



5
сахарный диабет, тиреотоксикоз



6
глаукома, конъюнктивит



7
заболевания органов дыхания



8
заболевания мочеполовой системы







9
кожно-венерические заболевания

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КРЕЩЕНСКОМ КУПАНИИ



При себе нужно иметь:

-  Сланцы или тапочки
-  Теплый халат с капюшоном
-  Туристический коврик
-  Термос с чаем

Запрещается

- Купание без представителей служб спасения и мед. работников
- Купание детей без присмотра взрослых
- Нырять в воду непосредственно со льда
- Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения
- Купание группой более трех человек
- Нырять в прорубь вперед головой

Рекомендуется

- Перед купанием разогреть тело, сделать разминку
- Находиться в проруби не более одной минуты
- После купания растереть себя полотенцем и надеть сухую одежду
- После купания выпить горячий чай, лучше из ягод, фруктов или трав

Противопоказания

- Воспалительные заболевания носоглотки
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Заболевания органов дыхания
- Заболевания центральной нервной системы
- Кожно-венерические заболевания

Единый телефон пожарных и спасателей  101

ЕСЛИ ТЫ
ПРОВАЛИЛСЯ
ПОД ЛЁД!



**ПОМОГИТЕ!
НА ПОМОЩЬ!**

**ГРОМКО ЗОВИ
НА ПОМОЩЬ**

**ШИРОКО РАСКИНЬ РУКИ,
ЧТОБЫ НЕ ПОГРУЗИТЬСЯ
В ВОДУ С ГОЛОВОЙ**

**ПОПРОБУЙ ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ЛИШНИХ ТЯЖЕСТЕЙ**

**НЕ ПАНИКУЙ,
НЕ ТРАТЬ СИЛЫ
НА РЕЗКИЕ ДВИЖЕНИЯ**

**ПЫТАЙСЯ ВЫБРАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО, НАВАЛИВШИСЬ
ВСЕМ ТУЛОВИЩЕМ НА ЛЕД. ГЛАВНОЕ – ПОСТАРАТЬСЯ
ОБЕСПЕЧИТЬ НАИБОЛЕЕ ШИРОКУЮ ПЛОЩАДЬ**