Правила безопасности при крещенском купании

В ночь с 18 на 19 января православные отмечают Крещение Господня,

или Святое Богоявление. Этот праздник посвящен крещению Иисуса Христа
Иоанном Крестителем в реке Иордан. И в его преддверии, управление по
Центральному району Главного управления МЧС России по г.
Санкт-Петербургу напоминает основные правила безопасности при
крещенском купании:
_ помните, что при ряде хронических заболеваний погружение в
ледяную воду ПРОТИВОПОКАЗАНО;
_ купание стоит проводить только в специально оборудованных для
этого местах;
_ перед купанием сделайте разминку или пробежку, тем самым
разогрев тело;
_ купание в состоянии алкогольного опьянения ЗАПРЕЩЕНО;
_ подходите к проруби медленно, чтобы избежать падения на
скользкой дорожке, в удобной и не скользкой обуви;
_ не стоит находиться в проруби более одной минуты, чтобы не
допустить переохлаждения;
_ ни в коем случае не ныряйте в прорубь;
_ не допускайте купания детей без участия взрослых;
выйдя из воды, разотрите себя и ребенка полотенцем и наденьте

сухую одежду;

При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно сообщите по номерам экстренных служб: «01», «101», «112».

выпейте после купания горячий чай из ягод, фруктов или трав.

Управление по Центральному району Главного управления МЧС России по г. Санкт-Петербургу 15.01.2021