



ЭТО НЕОБХОДИМО

ЗНАТЬ И УМЕТЬ!

Правила безопасности при Крещенских купаниях!

Чтобы избежать возникновения несчастных случаев, необходимо соблюдать правила поведения при Крещенских купаниях.



**С ЦЕЛЬЮ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ,
ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- купание без представителей служб спасения, мед. работников;
- купание детей без присмотра взрослых;
- нырять в воду непосредственно со льда;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- купание группой более 3-х человек;
- нырять в прорубь вперед головой.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

1. Перед купанием сделать разминку, разогреть тело
2. Находиться в проруби не более 1-2 мин во избежание общего переохлаждения организма
3. После купания растереть себя махровым полотенцем и надеть сухую одежду
4. 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.

Помните, что купаться можно только в специально оборудованных местах под контролем специалистов МЧС и медицинских работников.

Телефон экстренной оперативной службы-112
- 102 (02) - полиция,
- 103 (03) скорая помощь.



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		Погружайтесь в прорубь медленно
	Никакого алкоголя		Зайдя по колени, умойтесь
	Раздевайтесь снизу вверх, начав с обуви		Задержите дыхание и быстро окунитесь до трех раз
	5 минут на разминку – прыжки и приседания		Новичкам рекомендуется быть в воде до 10 секунд
	Смажьте кожу любым жирным кремом или оливковым маслом		После купания разотритесь полотенцем и быстро оденьтесь
	Настройтесь, помолитесь		Зайдите в теплое помещение 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



ЭТО НЕОБХОДИМО **ЗНАТЬ И УМЕТЬ!**

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

Что нужно знать о крещенском купании

Взрослый спускается по лестнице, крестится и трижды окунается с головой, произнося «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа»

Детей обычно окунают, держа за руки с двух сторон

Пока не совершен чин освящения воды, купание в проруби остается моржеванием. Окунуться в иордан можно только в течение суток

Традиционно иордан вырубалась для крещенского водосвятия (освящения воды). Обычай купаться в иордани развился позже, а первоначально с головой окунались лишь те, кто участвовал в святочном ряжении.

Иордань
(от названия р. Иордан, где крестился Иисус Христос) – прорубь в виде креста, прорубаемая для водосвятия и купания на Крещение Господне (Святое Богоявление).

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
- Заболевания мочеполовой системы
- Кожно-венерические заболевания

ВАЖНО!
Одежда и обувь должны легко и быстро сниматься и надеваться. В идеале, на одежде не должно быть застежек вообще, на крайний случай – «молния». Застегнуть пуговицы на морозе, а тем более завязать шнурки будет проблематично.

ПРИ СЕБЕ НУЖНО ИМЕТЬ:

- сланцы или тапочки
- теплый халат с капюшоном
- туристический коврик
- термос с чаем

ПОМНИТЕ!

Ваши знания и умения, правильные и грамотные действия могут сохранить жизнь.

ЗАПОМНИ! ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ОПЕРАТИВНОЙ СЛУЖБЫ-112

103 (03) - Скорая помощь

102 (02) - Полиция