



ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И УМЕТЬ!

Правила безопасности при Крещенских купаниях!

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



С ЦЕЛЮ 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



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

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»

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

Детей обычно окунают, держа за руки с двух сторон

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

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

ЗАПРЕЩАЕТСЯ	РЕКОМЕНДУЕТСЯ	ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
<ul style="list-style-type: none"> » 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 	<ul style="list-style-type: none"> » 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 	<ul style="list-style-type: none"> » 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