



**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**