ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЯХ

Запрещается

Купание в отсутствие представителей служб спасения и медработников

Ныряние в прорубь со льда

Распитие спиртных напитков, купание в состоянии алкогольного опьянения

Купание детей без присмотра взрослых

Ныряние вперёд головой

Купание группой более трёх человек

Рекомендуется

Перед купанием разогреть тело, сделав разминку

Нахождение в проруби не более одной минуты во избежание общего переохлаждения организма

После купания растереть себя полотенцем

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