

# ПРАВИЛА

**Запрещается:** безопасного поведения при проведении Крещенских купаний  
(рекомендации МЧС России)



**Рекомендуется:**



## Крещение: правила и советы

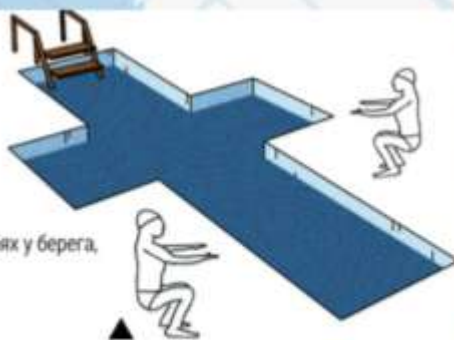
**Запрещается:**



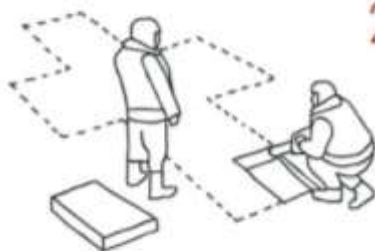
**Рекомендуется:**



# 10 правил безопасного купания в Крещенскую ночь



**1** Окунаться в специально оборудованных прорубях у берега, желательно вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей



**2** Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку

**3** К проруби подходить в удобной, легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потерю чувствительности ног. Идти медленно и внимательно - дорожка может быть скользкой.



**4** Окунаться по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга

**5** Никогда не нырять в прорубь вперед головой - может привести к шоку от холода

