



Управление гражданской защиты администрации муниципального образования город Краснодар

Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного профессионального образования муниципального образования город Краснодар «Курсы гражданской обороны»



Это необходимо знать! Зимняя безопасность!

Крещенские купания. Правила безопасного купания в проруби.



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 чая

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.



Помните, что совершать обряд омовения в Крещение можно только в специально оборудованных местах под контролем специалистов МЧС и медицинских работников.

Будьте осторожны! Берегите себя и своих близких!
Единый телефон экстренных оперативных служб – 112