



предупреждает:

**ЧТОБЫ ПРАЗДНИК КРЕЩЕНИЯ ГОСПОДНЯ
НЕ ОМРАЧИЛСЯ ТРАГЕДИЕЙ,
СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:**

- *Окунайтесь в специально оборудованных прорубях у берега, под присмотром спасателей и медиков.*
- *Перед купанием в проруби разогрейте тело, сделав разминку.*
- *К проруби подходите в удобной, нескользкой обуви.*
- *Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой.*
- *Окунайтесь по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.*
- *Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой.*
- *Не находитесь в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.*
- *Если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь.*
- *При выходе из проруби новичкам лучше воспользоваться помощью.*
- *После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.*
- *Для укрепления иммунитета и во избежание возможности переохлаждения выпейте горячего чая из предварительно подготовленного термоса.*



**В ЭКСТРЕННОЙ
СИТУАЦИИ
ЗВОНИТЕ - "112"!**