



# 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 помещение  
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**



**ЭТО НЕОБХОДИМО**

**ЗНАТЬ И УМЕТЬ!**

## **Правила безопасности при Крещенских купаниях!**

**Чтобы избежать возникновения несчастных случаев, необходимо соблюдать правила поведения при Крещенских купаниях.**



**С ЦЕЛЬЮ 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.

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

1. Перед купанием сделать разминку, разогреть тело
2. Находиться в проруби не более 1-2 мин во избежание общего переохлаждения организма
3. После купания растереть себя махровым полотенцем и надеть сухую одежду
4. Выпить горячий чай (лучше всего из ягод, фруктов или трав)



**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:**

1. Воспалительные заболевания носоглотки
2. Сердечно-сосудистые заболевания
3. Заболевания центральной нервной системы
4. Заболевания периферической нервной системы
5. Сахарный диабет, тиреотоксикоз
6. Глаукома, конъюнктивит
7. Заболевания органов дыхания
8. Заболевания мочеполовой системы
9. Кожно-венерические заболевания.

**Помните, что купаться можно только в специально оборудованных местах под контролем специалистов МЧС и медицинских работников.**

**Телефон экстренной оперативной службы-112**

- 102 (02) - полиция,**
- 103 (03) скорая помощь.**



# ЭТО НЕОБХОДИМО **ЗНАТЬ И УМЕТЬ!**

**Холодная вода является стрессом для организма, и неподготовленным людям нырять опасно.**

## Что нужно знать о крещенском купании

**Взрослый спускается по лестнице, крестится и трижды окунается с головой, произнося «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа»**

**Детей обычно окунают, держа за руки с двух сторон**

**Пока не совершен чин освящения воды, купание в проруби остается моржеванием. Окунуться в иордань можно только в течение суток**

**Традиционно иордань вырубалась для крещенского водосвятия (освящения воды). Обычай купаться в иордани развился позже, а первоначально с головой окунались лишь те, кто участвовал в святочном ряжении.**

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

- Купание без представителей служб спасения и мед. работников
- Купание детей без присмотра взрослых
- Нырять в воду непосредственно со льда
- Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения
- Купание группой более трех человек
- Нырять в прорубь вперед головой

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ**

- Перед купанием разогреть тело, сделать разминку
- Находиться в проруби не более одной минуты
- После купания растереть себя полотенцем и надеть сухую одежду
- После купания выпить горячий чай, лучше из ягод, фруктов или трав

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

- Воспалительные заболевания носоглотки
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Заболевания органов дыхания
- Заболевания центральной нервной системы
- Заболевания мочеполовой системы
- Кожно-венерические заболевания

**ВАЖНО!**  
Одежда и обувь должны легко и быстро сниматься и надеваться.  
В идеале, на одежде не должно быть застежек вообще, на крайний случай – «молния». Застегнуть пуговицы на морозе, а тем более завязать шнурки будет проблематично.

**ПРИ СЕБЕ НУЖНО ИМЕТЬ:**

- сланцы или тапочки
- теплый халат с капюшоном
- туристический коврик
- термос с чаем

## ПОМНИТЕ!

**Ваши знания и умения, правильные и грамотные действия могут сохранить жизнь.**

**ЗАПОМНИ! ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ОПЕРАТИВНОЙ СЛУЖБЫ-112**

**103 (03) - Скорая помощь**

**102 (02) - Полиция**