

## Правила безопасности при крещенском купании

В ночь с 18 на 19 января православные отмечают Крещение Господня, или Святое Богоявление. В его преддверии, управление по Центральному району Главного управления МЧС России по г. Санкт-Петербургу напоминает основные правила безопасности при крещенском купании:

- помните, что при ряде хронических заболеваний погружение в ледяную воду противопоказано;
- купание стоит проводить только в специально оборудованных для этого местах;
- перед купанием сделайте разминку или пробежку, тем самым разогрев тело;
- купание в состоянии алкогольного опьянения запрещено;
- подходите к проруби медленно, чтобы избежать падения на скользкой дорожке, в удобной и не скользкой обуви;
- не стоит находиться в проруби более одной минуты, чтобы не допустить переохлаждения;
- не ныряйте в прорубь;
- не допускайте купания детей без участия взрослых;
- выйдя из воды, разотрите себя и ребенка полотенцем и наденьте сухую одежду;
- выпейте после купания горячий чай из ягод, фруктов или трав.

Управление по Центральному району  
Главного управления МЧС России по г. Санкт-Петербургу  
14.01.2022

### ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КРЕЩЕНСКОМ КУПАНИИ

**При себе нужно иметь:**

- Сланцы или тапочки
- Теплый халат с капюшоном
- Туристический коврик
- Термос с чаем

**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
- Кожно-венерические заболевания

Единый телефон пожарных и спасателей ☎ 101