

Как правильно окунаться в прорубь на Крещение

Готовимся заранее

- ✓ Проконсультироваться с врачом
- ✓ Надеть вещи, которые можно снять быстро

✓ За два часа до погружения нужно обязательно плотно поесть, чтобы обеспечить организм «топливом»

✓ Взять удобную обувь, которая легко снимается. Важно, чтобы подошва была нескользкой

Что
взять
с собой

-  Полотенце и халат
-  Чай в термосе
-  Тапочки, сланцы
-  Сухое белье

Окунаемся

1 Сделать разминку перед купанием, разогреть тело.

2 Заходить в прорубь постепенно – так легче переносить холод.

3 Спуститься в воду по специальной деревянной лестнице.

4 Трижды перекреститься и окунуться со словами «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа».

5 Находиться в проруби можно не более 1 минуты.

6 Неподготовленным людям лучше находиться в проруби не более 10 секунд. Этого времени хватит, чтобы трижды окунуться.

7 Дети заходят в прорубь только в сопровождении взрослых.

Что делать сразу после купания



После купания аккуратно растереть тело полотенцем, надеть сухую одежду



Одеваться нужно максимально быстро



Выпить горячего чая



По возможности зайти в теплое помещение или сесть в машину

Крещенские купания — это традиционное мероприятие, которое проходит в ночь с 18 на 19 января в честь праздника Крещения Господня. Однако без подготовки это светлое событие может превратиться в настоящее происшествие.

МЧС России напоминает основные правила купания, которые помогут предотвратить опасные для здоровья и жизни последствия.

Подготовка:

Проконсультируйтесь с врачом.

Возьмите теплую одежду, полотенце, нескользящую обувь и горячий чай.

Место:

Купайтесь только в оборудованных прорубях со спасателями.

Проверьте безопасность льда.

Процесс:

Входите в воду постепенно.

Не находитесь в воде долго (1-2 минуты).

Не купайтесь в одиночку и не ныряйте с головой.

После купания:

Согрейтесь в теплом помещении.

Следите за самочувствием.

Дети:

Купание только под наблюдением взрослых и с согласия врача.

Ваша безопасность — ваша ответственность!