



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ КРЕЩЕНСКОГО КУПАНИЯ

НЕОБХОДИМЫЕ ОБЪЕКТЫ

Тапочки или другая легкая обувь.
Теплый халат.
Туристический коврик.
Термос с чаем.

РЕКОМЕНДОВАНО

Купание только в специально обустроенных местах с оборудованной лестницей.
Проконсультируйтесь с врачом.
Согрейте тело перед купанием, при помощи лёгких упражнений.
В воде пробыть до 10 секунд.
После купания протрите тело полотенцем, оденьтесь в теплую одежду и выпейте горячего чая.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Воспалительные заболевания носовой полости.
Сердечно-сосудистые заболевания.
Респираторные заболевания.
Заболевания центральной нервной системы.
Кожно-венерологические заболевания.

ЗАПРЕЩЕНО

Скопление людей на ледовой поверхности.
Купание детей без присмотра взрослых.
Прыгать в воду со льда.
Купание в нетрезвом состоянии.



**ГРАЖДАНЕ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ !
ПОСРЕДСТВОМ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ВЫ СПАСАЕТЕ ЖИЗНИ !**

В СЛУЧАЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ, ЗВОНИТЕ

