



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Правила купания в крещенской проруби

В ночь с 18 на 19 января православный мир отмечает праздник Крещения Господня, или Богоявления. Традиционно в этот день тысячи верующих устремляются к природным источникам, чтобы приобщиться к священным водам, очиститься от грехов и духовно преобразиться. Для того, чтобы праздник не омрачился несчастным случаем на воде, Главное управление МЧС России по Вологодской области призывает купающихся соблюдать следующие правила:

Подготовка к крещенскому купанию:

перед купанием в проруби разогреть тело, сделав разминку, пробежку;

на пути к проруби надо помнить, что дорожка может быть скользкой, поэтому идти следует медленно;

к проруби необходимо подходить по обозначенной дорожке, в удобной, нескользкой и легкосняемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног;

убедиться, что лестница для спуска в воду устойчива.

Не рекомендуется:

подъезжать к купели на автотранспорте;

купание без представителей служб спасения и медицинских работников;

купание детей без присмотра родителей или взрослых;

нырять в воду непосредственно со льда;

загрязнять и засорять купель;

распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;

оставлять на льду, в гардеробах и раздевальнях бумагу, стекло и другой мусор;

нырять в прорубь вперед головой;

После купания (окунания) разотрите себя махровым полотенцем, наденьте сухую одежду и выпейте горячий чай из предварительно подготовленного термоса.

Помните! Окупаться можно только в официально разрешенных и оборудованных по

