



ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРИ КРЕЩЕНСКОМ КУПАНИИ



A photograph of a man and a young boy standing in shallow water, possibly a river or lake. The man is on the left, shirtless, and is splashing water with his right hand. The boy is on the right, also shirtless, and is looking towards the man. In the background, the legs of several people standing on a bank are visible. The water is light-colored and slightly rippled.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

1. Воспалительные заболевания носоглотки.
2. Сердечно-сосудистые заболевания.
3. Заболевания органов дыхания.
4. Заболевания центральной нервной системы.
5. Кожно-венерические заболевания.





ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Купание без представителей служб спасения и мед. работников.
2. Купание детей без присмотра взрослых.
3. Нырять в воду.
4. Купаться в состоянии алкогольного опьянения.
5. Купание группой более трех человек.





РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

1. Перед купанием сделать разминку.
2. Находиться в проруби не более одной минуты.
3. После купания растереть себя полотенцем и надеть сухую одежду.
4. После купания выпить горячий чай.





ПРИ СЕБЕ НУЖНО ИМЕТЬ:

1. Сланцы или тапочки.
2. Теплый халат с капюшоном.
3. Туристический коврик.
4. Термос с чаем.

