

## Правила безопасности при крещенском купании

В ночь с 18 на 19 января православные отмечают Крещение Господня, или Святое Богоявление. Этот праздник посвящен крещению Иисуса Христа Иоанном Крестителем в реке Иордан. И 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;
- ни в коем случае 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.

При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно сообщите по номерам экстренных служб: «01», «101», «112».

Управление по Центральному району  
Главного управления МЧС России по г. Санкт-Петербургу  
15.01.2021