



места купелей должны быть
расположены недалеко от берега



обязательно возле проруби должен быть
установлен дощатый настил
для безопасного подхода к воде



глубина проруби
не должна превышать 1,5 м

Рекомендуется

- перед купанием разогреть тело, сделав разминку
- находиться в проруби не более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма
- после купания растереть себя махровым полотенцем, надеть сухую одежду
- после купания выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и ли трав

Запрещается

- купаться без представителей служб спасения и мед. работников
- купаться детям без присмотра взрослых
- нырять в воду непосредственно со льда
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения
- купаться группой более трех человек

Противопоказания

- воспалительные заболевания носоглотки
- сердечно-сосудистые заболевания
- заболевания центральной нервной системы
- заболевания периферической нервной системы
- сахарный диабет, тиреотоксикоз

- глаукома, конъюнктивит
- заболевания органов дыхания
- заболевания моче-половой системы
- кожно-венерические заболевания



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КРЕЩЕНСКОМ КУПАНИИ



При себе нужно иметь:

- Сланцы или тапочки
- Теплый халат с капюшоном
- Туристический коврик
- Термос с чаем

Запрещается

- Купание без представителей служб спасения и мед. работников
- Купание детей без присмотра взрослых
- Нырять в воду непосредственно со льда
- Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения
- Купание группой более трех человек
- Нырять в прорубь вперед головой

Рекомендуется

- Перед купанием разогреть тело, сделать разминку
- Находиться в проруби не более одной минуты
- После купания растереть себя полотенцем и надеть сухую одежду
- После купания выпить горячий чай, лучше из ягод, фруктов или трав

Противопоказания

- Воспалительные заболевания носоглотки
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Заболевания органов дыхания
- Заболевания центральной нервной системы
- Кожно-венерические заболевания