



Главное управление МЧС России по г. Санкт-Петербургу

## Основные правила безопасности в праздник Крещения Господня:

1

купайтесь в специально оборудованных прорубях под присмотром спасателей

2

спускаясь в прорубь, будьте предельно осторожны

3

при наличии лестницы держитесь за поручни

4

перед окунанием разогрейтесь – сделайте несколько приседаний и наклонов

5

прием пищи осуществляйте не менее чем за час до купания

6

сразу после – выпейте горячий чай

7

при резком ухудшении здоровья, обращайтесь к медицинским работникам

8

после купания разотрите себя полотенцем, поскорее оденьтесь

### Возьмите с собой:

- тапочки/сланцы
- теплый халат/плед
- термос с чаем

### Запрещается:

- употреблять алкоголь
- оставлять детей без присмотра
- нырять в воду непосредственно со льда
- окунаться без представителей служб спасения, медицинских работников

