

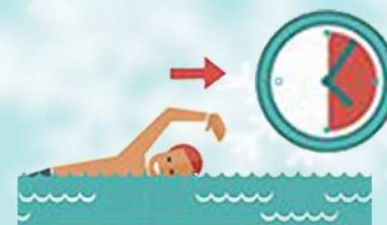
Правила безопасности при купании в Крещенской купели:



Окунаться только в специально оборудованных купелях!



Перед погружением разогрейте тело разминкой или пробежкой!



Окунайтесь только по шею. Погружение с головой может привести к обмороку. Не задерживайтесь в воде дольше минуты!



Выходя из купели, воспользуйтесь помощью других людей. После купания переоденьтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай. «Согреваться» алкоголем недопустимо!



В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ, ПРИ ПРОСТУДЕ И ОБОСТРЕНИИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕКУ В КУПЕЛИ СТАЛО ПЛОХО – ПОМОГИТЕ ЕМУ ВЫБРАТЬСЯ, ПЕРЕОДЕНЬТЕ В СУХУЮ ОДЕЖДУ И СООБЩИТЕ МЕДИКАМ!