**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЯХ**.

Памятка для населения.

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

1. Перед купанием разогреть тело, сделав разминку.
2. Находиться в проруби не более 1 мин. Во избежание общего переохлаждения организма.
3. После купания растереть себя махровым полотенцем и надеть сухую одежду.
4. После купания выпит горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов или трав.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

1. Купание без представителей служб спасения и медицинских работников.
2. Купание детей без присмотра взрослых.
3. Нырять в воду непосредственно со льда.
4. Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.
5. Нырять в прорубь вперед головой.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:**

1. Сердечно-сосудистые заболевания (гипертоническая болезнь, ИБС и т.д.)
2. Воспалительные заболевания носоглотки.
3. Заболевания центральной нервной системы.
4. Заболевания периферической нервной системы.
5. Сахарный диабет, тиреотоксикоз.
6. Глаукома, конъюнктивит.
7. Заболевания органов дыхания.
8. Заболевания мочеполовой системы.
9. Кожно-венерические заболевания.

ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЯХ**.

Памятка для населения.

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

1. Перед купанием разогреть тело, сделав разминку.
2. Находиться в проруби не более 1 мин. Во избежание общего переохлаждения организма.
3. После купания растереть себя махровым полотенцем и надеть сухую одежду.
4. После купания выпит горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов или трав.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

1. Купание без представителей служб спасения и медицинских работников.
2. Купание детей без присмотра взрослых.
3. Нырять в воду непосредственно со льда.
4. Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.
5. Нырять в прорубь вперед головой.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:**

1. Сердечно-сосудистые заболевания (гипертоническая болезнь, ИБС и т.д.)
2. Воспалительные заболевания носоглотки.
3. Заболевания центральной нервной системы.
4. Заболевания периферической нервной системы.
5. Сахарный диабет, тиреотоксикоз.
6. Глаукома, конъюнктивит.
7. Заболевания органов дыхания.
8. Заболевания мочеполовой системы.
9. Кожно-венерические заболевания.

ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»