

КАК БЕЗОПАСНО ОКУНУТЬСЯ В КРЕЩЕНСКУЮ КУПЕЛЬ

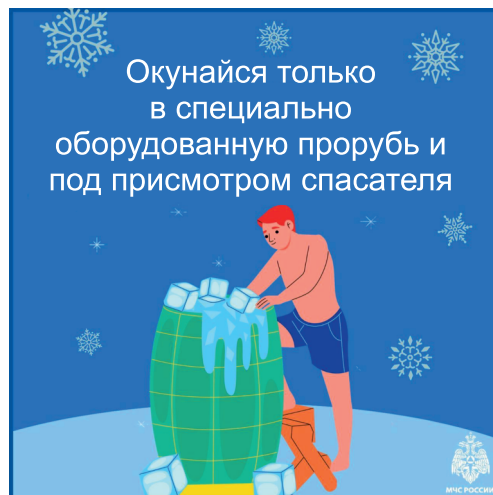
БЕЗОПАСНОЕ КУПАНИЕ В ПРОРУБИ



Сделай разминку.
Иди к проруби аккуратно,
чтобы не поскользнуться.
Выбирай надежную обувь.



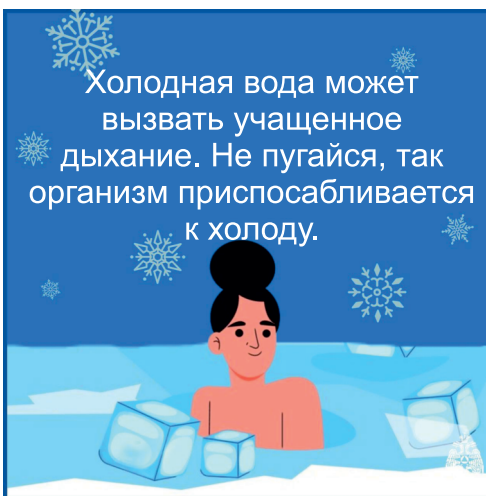
Окунайся только
в специально
оборудованную прорубь и
под присмотром спасателя



Не употребляй алкоголь
перед погружением
в купель.



Холодная вода может
вызвать учащенное
дыхание. Не пугайся, так
организм приспосабливается
к холоду.



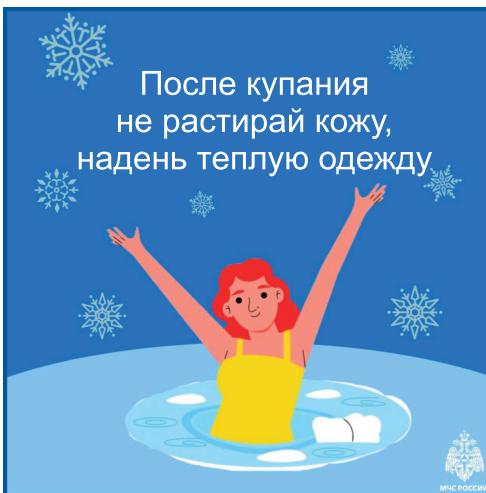
Находишься в проруби
не больше 1 минуты



Детям заходить в
прорубь можно только
в сопровождении
взрослого.



После купания
не растирай кожу,
надень теплую одежду.



После купания выпей
горячий чай.

