**Крещенская купель**

**Рекомендуется ↓↓↓**

* Окунаться следует в специально оборудованных местах
* Перед спуском в прорубь необходимо разогреть тело (сделайте разминку)
* К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой обуви
* Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать сужения сосудов головного мозга
* Находиться в воде не более 1 минуты, чтобы избежать переохлаждения организма
* Перед погружением нужно обязательно поесть, чтобы насытить организм энергией
* После купания растереть себя полотенцем и надеть сухую одежду
* После купания выпить горячий чай, лучше из ягод, фруктов или трав
* Полностью исключите прием алкоголя и наркотических веществ

**Запрещено ↓↓↓**

* Купание без присмотра 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 3 человек
* Нырять в прорубь вперед головой

Инструктор противопожарной профилактики пожарной части Государственной противопожарной службы ПЧ (поселок Солнечный)

филиала казенного учреждения ХМАО-Югры «Центроспас-Югория» по Сургутскому району Е.А. Шибакова