

## **В преддверии праздника Крещения Господне Управление по ВАО напоминает правила безопасности при купании в водоемах.**

15.01.2014

- - Перед купанием рекомендуется проделать несколько простых физических упражнений, например, приседания или махи руками. Это поможет разогреть мышцы и подготовить организм перед погружением в холодную воду.
- - Подходить к купели лучше всего медленно в легкоснимаемой нескользкой обуви.
- - Не следует находиться в иордани слишком долго - одной минут будет вполне достаточно, чтобы окунуться три раза, как этого требует традиция.
- - При выходе из купели держитесь за поручни, будьте осторожны и не торопитесь.
- - После погружения разотритесь полотенцем, оденьтесь в сухую одежду и согрейтесь горячим чаем.
- - Нырять в купель со льда категорически запрещается!
- - Дети должны погружаться в воду только в присутствии взрослых!
- - Запрещается подавать ложные крики о помощи
- - До и после купания не рекомендуется распитие алкогольных напитков. В местах купания это категорически запрещается!

Помните, что купаться разрешается только в строго отведенных для этого местах!

---

Адрес страницы: <http://kosino-uhtomski.mos.ru/presscenter/news/detail/929032.html>

---

[Управа района Косино-Ухтомский](#)