



## Администрация поселения Московский напоминает правила безопасности в период проведения Крещенских купаний

### ПОМНИ!

перед купанием  
обязательно  
проконсультируйтесь с  
врачом



перед купанием  
разогрейте тело,  
сделайте  
разминку



после купания  
растереть себя  
полотенцем и надеть  
сухую одежду



после купания  
выпить  
горячий чай



Погружение в ледяную воду **ПРОТИВОПОКАЗАНО**  
людям с хроническими заболеваниями такими как,  
диабет, болезни сердечно-сосудистой системы, острые  
бронхиты, астма, пневмония и другие

купание проводить только в  
**СПЕЦИАЛЬНО**  
оборудованных местах, где  
обустроен вход в воду и  
организовано дежурство  
спасателей

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ!



купаться в  
состоянии  
алкогольного  
опьянения



оставлять без  
присмотра  
детей



находиться в  
воде больше  
минуты