



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

---

10.11.2019 19:11

**Совершайте обрядовое Крещенское омовение только в специально  
оборудованных купелях!**



В целях обеспечения безопасности людей в местах проведения Крещенских купаний, в ночь с 18 на 19 января 2013 года, Главное управление МЧС России по Республике Калмыкия напоминает гражданам, что купание в ледяной воде без специальной подготовки и опыта закаливания может закончиться несчастным случаем! Основные правила погружения в воду очень просты: - охлаждайтесь постепенно; сначала снимите верхнюю одежду, через несколько минут обувь, затем разденьтесь по пояс и только потом заходите в воду; - находитесь в воде не дольше 1 – 2 минут. Затем разотритесь махровым полотенцем и поспешите в теплое помещение. Напомним, омовение в проруби, как и любые другие стрессовые физические упражнения дают оздоровительный эффект только при систематическом занятии без злоупотребления. Даже здоровому, закаленному человеку противопоказано употребление алкоголя перед погружением в прорубь. Совершайте обрядовое Крещенское омовение только в специально оборудованных купелях!