**Во избежание несчастных случаев не рекомендуется или запрещается:**

купание без представителей служб спасения и медицинских работников;

купание детей без присмотра родителей или взрослых;

распитие спиртных напитков, купание в состоянии алкогольного опьянения;

**Рекомендуется соблюдать следующие правила:**

перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног.

проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой.

не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь.

после купания разотритесь махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.