



MĂSURI DE PREVENIRE ÎN TIMPUL SCĂLDATULUI DE BOBOTEAZĂ

OBIECTE NECESARE

Șlapi sau altă încălțăminte ușoară.
Halat călduros.
Covoraș turistic.
Termos cu ceai.

SE RECOMANDĂ

Scăldatul doar în locuri special amenajate, dotate cu scări.
Consultarea medicului.
Înainte de scădat încălziți corpul, faceți exerciții fizice ușoare.
Aflarea în apă de până la 10 secunde.
După scădat ștergeți corpul cu prosop, îmbrăcați haine groase și consumați ceai fierbinte.

CONTRAINDICĂȚII

Boli inflamatorii ale căilor nazale.
Boli cardio-vasculare.
Boli ale căilor respiratorii.
Boli ale sistemului nervos central.
Boli dermato-venerologice.

ESTE INTEZIS

Aglomerarea persoanelor pe suprafața gheții.
Scăldatul copiilor fără supravegherea adulților.
Scufundarea sub apă direct de pe gheață.
Scăldatul în stare de ebrietate.



**STIMAȚI CETĂȚENI, NU UITAȚI !
PRINTR-UN COMPORTAMENT PREVENTIV, VĂ SALVAȚI VIAȚA!
ÎN CAZ DE SITUAȚII DE URGENȚĂ, APELAȚI**





МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ КРЕЩЕНСКОГО КУПАНИЯ

НЕОБХОДИМЫЕ ОБЪЕКТЫ

Тапочки или другая легкая обувь.
Теплый халат.
Туристический коврик.
Термос с чаем.

РЕКОМЕНДОВАНО

Купание только в специально обустроенных местах с оборудованной лестницей.
Проконсультируйтесь с врачом.
Согрейте тело перед купанием, при помощи лёгких упражнений.
В воде пробыть до 10 секунд.
После купания протрите тело полотенцем, оденьтесь в теплую одежду и выпейте горячего чая.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Воспалительные заболевания носовой полости.
Сердечно-сосудистые заболевания.
Респираторные заболевания.
Заболевания центральной нервной системы.
Кожно-венерологические заболевания.

ЗАПРЕЩЕНО

Скопление людей на ледовой поверхности.
Купание детей без присмотра взрослых.
Прыгать в воду со льда.
Купание в нетрезвом состоянии.



**ГРАЖДАНЕ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ !
ПОСРЕДСТВОМ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ВЫ СПАСАЕТЕ ЖИЗНИ !**

В СЛУЧАЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ, ЗВОНИТЕ

