

Управление ГО и ЧС АМО ГО «Усинск» рекомендует гражданам оценить свои возможности и состояние здоровья перед погружением в Крещенские купели и напоминает правила поведения на водоеме в период проведения Крещенских купаний.

Рекомендуется:

- окунаться (купаться) в специально оборудованных прорубях, под присмотром спасателей и медицинских работников;
- перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;
- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви;
- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга;
- не ныряйте в прорубь. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода;
- не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;
- если с вами ребёнок, будьте предельно внимательны, во время самостоятельного погружения ребёнка в прорубь держите его за руку;
- при выходе держитесь непосредственно за поручни;
- после купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду, выпейте горячий чай;
- при резком ухудшении самочувствия необходимо обратиться к медицинским работникам или спасателям.

Запрещается:

- распивать спиртные напитки и купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- купаться при наличии медицинских противопоказаний (воспалительные заболевания, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания центральной нервной системы и другие).

ПОМНИТЕ: находясь на водном объекте в условиях низких температур, не забывайте о собственной безопасности и безопасности ваших близких».

Управление ГО и ЧС АМО ГО «Усинск»

