

ПАМЯТКА

Правила безопасности при Крещенских купаниях

В преддверии праздника Крещения Господня Управление ЧС Администрации ЗАТО Северск напоминает жителям о мерах безопасности при проведении обряда водосвятия.

Рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Купание производить только в установленных местах в присутствии представителей службы спасения и медицинских работников.

2. Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку. Запрещается употреблять спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.

3. К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потерю чувствительности ног.

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

5. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.

6. При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Находиться в проруби рекомендуется не более 1 минуты, чтобы избежать общего переохлаждения организма.

7. Если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.

8. После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

9. В целях укрепления иммунитета и исключения возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше из ягод, фруктов из предварительно подготовленного термоса.

Помните!

Окунаться в крещенскую купель следует лишь людям подготовленным. Купание в проруби противопоказано людям с острыми и хроническими заболеваниями. Недопустимо купаться в состоянии алкогольного опьянения.

Управление ЧС Администрации ЗАТО Северск,
Курсы ГО МКУ ЕДДС ЗАТО Северск