



УГОЧС Александровского района ИНФОРМИРУЕТ

Правила безопасности при Крещенских купаниях

Уважаемые граждане, помните: купание в ледяной воде без специальной подготовки и опыта закаливания может вызвать осложнения!

Прежде чем купаться в ледяной воде, измерьте давление. Если артериальное давление повышено, при купании в ледяной воде возрастает риск спазма сосудов и даже микроинсульта, а если низкое - судороги и опасность потери сознания в воде.

Оцените свои возможности и состояние здоровья. Перед купанием лучше проконсультироваться с врачом и пройти обследование;

Перед погружением не пейте спиртного, алкоголь только поможет быстрому переохлаждению и даст лишнюю нагрузку на сердце;

Для повышения собственной холодоустойчивости можно за полтора-два часа до крещенского «заплыва» съесть столовую ложку рыбьего жира с ломтиком хорошо посоленного черного хлеба или кусочком лимона;

Охлаждайтесь постепенно: сначала снимите верхнюю одежду, через несколько минут - обувь, затем разденьтесь по пояс и только потом заходите в воду;

Перед купанием разотрите тело любым жирным кремом или оливковым маслом;

Находитесь в воде не дольше одной - двух минут;

Когда вылезете, разотритесь махровым полотенцем и поспешите в теплое помещение, где можно выпить горячего чая;

Запрещено купание детей без присмотра родителей или взрослых;

Не разрешается нырять в воду непосредственно со льда;

В полном объеме, добросовестного выполняете все требования и рекомендации его организаторов по ходу проведения праздничных мероприятий;

Не нарушайте общественный порядок, не выходите самовольно на лёд большими группами;

При купании необходимо соблюдать очередность погружения и не создавать тесноты и давки;

Во время купания в проруби необходимо держаться за деревянные поручни, стоять на ступеньках;

В случае возникновения предпосылок к несчастным случаям, немедленно сообщить об этом в службу спасения «112», представителям полиции, врачам «Скорой помощи», находящимся в местах проведения праздничных мероприятий.