

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»
напоминает населению:

Правила купания в проруби в Крещение

Рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек

Окунаться можно только в присутствии представителей служб спасения и медицинских работников

Разогрейте тело, сделайте разминку

Подходите к проруби в удобной, нескользящей и легко снимаемой обуви

Лучше не окунайтесь с головой, чтобы избежать сужения сосудов головного мозга

Не находите в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма

Чтобы не примерзнуть к поручню рукой, при выходе используйте в качестве прокладки между поручнем и рукой сухое полотенце или горсть снега

После окунания разотритесь махровым полотенцем, наденьте сухую одежду

Выпейте горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов

! Купание в проруби противопоказано при заболеваниях органов дыхания, центральной и периферической нервной системы, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, воспалительных заболеваниях носоглотки, сердечно-сосудистых, кожно-венерических болезнях, заболеваниях эндокринной системы



Управление ГО и ЧС АМО ГО «Усинск»
напоминает населению:

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КРЕЩЕНСКОМ КУПАНИИ

При себе нужно иметь:

- Сланцы или тапочки
- Теплый халат с капюшоном
- Туристический коврик
- Термос с чаем

Запрещается

- Купание без представителей служб спасения и мед. работников
- Купание детей без присмотра взрослых
- Нырять в воду непосредственно со льда
- Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения
- Нырять в прорубь вперед головой

Рекомендуется

- Перед купанием разогреть тело, сделать разминку
- Находиться в проруби не более одной минуты
- После купания растереть себя полотенцем и надеть сухую одежду
- После купания выпить горячий чай, лучше из ягод, фруктов или трав

Противопоказания

- Воспалительные заболевания носоглотки
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Заболевания органов дыхания
- Заболевания центральной нервной системы
- Кожно-венерические заболевания