

Накануне праздника Крещения Господня



Пожарно-спасательная служба Солонешенского района настоятельно рекомендует воздержаться от купания в необорудованных и неподготовленных местах, а также при отсутствии сотрудников, отвечающих за безопасность. Только квалифицированные специалисты помогут своевременно оказать первую медицинскую помощь и избежать травм и обморожений.

Прежде чем решиться на купание, следует ознакомиться с основными правилами купания в проруби.

Оцените свои возможности и состояние здоровья. Купание в крещенские морозы полезно только закалённым людям. Особенно опасно погружение в холодную воду людям с бронхолегочными заболеваниями, со слабым сердцем, проблемами с давлением. Если оно высокое, то в ледяной воде может произойти спазм сосудов или микроинсульт; а если пониженное, то есть опасность судорог или потери сознания.

Раздевайтесь в специально оборудованных палатках для переодевания. С собою, кроме купальника, возьмите полотенце и резиновые тапочки.

Перед окунанием желательно слегка разогреться, для этого можно сделать несколько приседаний и наклонов.

До самой проруби необходимо идти в обуви, поскольку ноги начинают замерзать в первую очередь.

Не рекомендуется погружаться в прорубь более чем на 2 минуты.

Основной причиной несчастных случаев на воде становится переохлаждение, так как организм не может возместить потерю тепла. После купания нужно сначала хорошо растереться полотенцем, потом одеться и выпить горячий чай.

При резком ухудшении самочувствия обращайтесь к медицинским работникам, спасателям или сотрудникам полиции.

При купании в проруби запрещается оставлять детей без присмотра, выходить на лёд большими группами, распивать спиртные напитки, выезжать на лёд на автотранспорте.