Уважаемые жители Пестравского района!

В целях недопущения несчастных случаев в период проведения обрядовых мероприятий при праздновании православного праздника Крещение Господне необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

 - купание проводить лишь в специально оборудованных местах, где обустроен  сход в воду и обеспечено дежурство ответственных работников, включая медицинский персонал;

 - не допускать купание в состоянии алкогольного опьянения;

 - перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку;

 - к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно;

 - никогда не ныряйте в прорубь. Прыжки в воду и погружение в воду с головой опасны, так как это увеличивает потерю температуры и может привести шоку от холода;

 - при входе в воду старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание;

 - не стоит находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;

- если с вами ребенок, не оставляйте его без присмотра, не допускайте его купания без участия взрослых;

- выйдя из воды, разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;

 - для укрепления иммунитета и предотвращения возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод и фруктов. Окунаться в крещенскую купель следует лишь людям подготовленным.

Помните, что  погружение в ледяную воду противопоказано людям с хроническими тяжелыми заболеваниями любого характера, такими как диабет, болезни сердечно - сосудистой системы, острые бронхиты, пневмония, астмы, болезни системы мочевыводящих путей, почек и др.

Нахождение в воде низкой температуры, даже для здорового человека — сильный стресс. У людей с острыми заболеваниями переохлаждение может спровоцировать состояния, опасные для жизни, такие как инсульт, гипертонический криз и т.д.

Начальник отдела ГО и ЧС администрации

муниципального района Пестравский И.А. Поставной