

Меры безопасности при Крещенских купаниях

Администрация Первомайского сельского поселения настоятельно рекомендует любителям зимнего купания соблюдать следующие меры безопасности:

- купаться можно только в местах специально оборудованных для крещенских купаний и проведения обрядов.

- советуем перед погружением измерить давление.

Несмотря на благоприятный эмоциональный настрой к погружению в прорубь необходимо подойти продуманно и осторожно. Ведь купание в ледяной воде без специальной подготовки и закаливания может вызвать осложнения. При повышенном артериальном давлении возрастает риск спазма сосудов, и даже микроинсульта, а если давление низкое – судороги и опасность потери сознания в воде.

- перед погружением в воду не выпивайте ни капли спиртного, алкоголь только поможет быстрому переохлаждению и даст лишнюю нагрузку на сердце.

- 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 двух минут.

- после – разотритесь махровым полотенцем и поспешите в теплое помещение, где можно выпить горячего чая.

Напоминаем жителям о том, что в период крещенских купаний необходимо соблюдать осторожность при выходе на лед, опасно выходить к проруби толпой, лед может иметь разную толщину и находиться на нем нужно с особой осторожностью.

При первых признаках разрушения ледяного покрова необходимо сохранять спокойствие, не поддаваться панике, быстро, но осторожно лечь на лед и отползти на безопасное место. Если же вы все-таки оказались в воде, удерживайтесь от погружения с головой, широко раскинув руки, не стоит подтягиваться за кромку льда. Держась за нее руками, надо осторожно вынести на лед сначала одну ногу, потом вторую, а затем медленно отползти или откатиться в сторону от опасного места. Помогая провалившемуся под лед, подавайте ему в руки пояс, шарф, палку, другие подручные предметы, аккуратно, стараясь не провалить лед в том месте, где вы находитесь.

Неукоснительное соблюдение правил безопасности позволит обойтись без жертв.