

## Как безопасно купаться в водоемах на Крещение?

Автор: superadmin  
13.01.2016 14:46

---

### Как безопасно купаться в водоемах на Крещение:

1. Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега, желательно вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.

2. Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

3. К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.

4. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.

5. Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода.

## Как безопасно купаться в водоемах на Крещение?

Автор: superadmin  
13.01.2016 14:46

---

6. Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

7. Если с вами ребенок, слетите за ним во время его погружения в прорубь.

8. После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

9. Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов.

10. Перед купанием запрещен алкоголь и сигареты! На голодный желудок или сразу после принятия пищи купаться также недопустимо.

## Как безопасно купаться в водоемах на Крещение?

Автор: superadmin  
13.01.2016 14:46

---

Врачи предостерегают от купания на крещение людей с гипертонией, ревматизмом, атеросклерозом или туберкулезом. Купаться на крещение недопустимо и при других острых хронических заболеваниях.

**СОГБУ «Пожарно-спасательный центр» напоминает, что в случае любой беды можно обратиться за помощью по телефону вызова экстренных служб 112**

Звонки принимаются круглосуточно и бесплатно с мобильных и городских телефонов.