

Автор: superadmin  
19.01.2021 09:28

---

Спасатели профессиональной аварийно-спасательной службы обеспечили безопасность у купелей в Крещенскую ночь.

Спасатели пожарно-спасательного центра призывает россиян строго соблюдать правила личной безопасности во время крещенских купаний.

-Окунаться в воду можно только в специально оборудованных местах под присмотром спасателей.

- Перед купанием необходимо разогреть тело, сделав разминку.

-К проруби необходимо подходить неспешно в удобной и нескользящей обуви.

-Погружаться в воду лучше всего по шею - окунание с головой зачастую провоцирует рефлекторное сужение сосудов головного мозга.

-Не рекомендуется находиться в проруби больше минуты – это предотвратит общее переохлаждение организма.

- После купания нужно быстро растереться полотенцем и надеть сухую одежду.

-Рекомендуется выпить горячие чай, кофе, травяные настои из предварительно подготовленного термоса.



# Спасатели профессиональной аварийно-спасательной службы обеспечили безопасность у купелей

Автор: superadmin  
19.01.2021 09:28

---