

ФГКУ «1 ОФПС по Владимирской области» НАПОМИНАЕТ

Правила поведения на воде во время крещенских купаний



Традиционно 19 января, на Крещение Господне, во многих водоемах происходят крещенские купания. Во избежание несчастных случаев и переохлаждения необходимо помнить о правилах безопасности во время купания в холодной воде.

Для предотвращения несчастных случаев во время крещенских купаний рекомендуется соблюдать следующие правила:

- купаться только в установленных местах в присутствии представителей службы спасения и медицинских работников;
- перед купанием необходимо разогреть тело, сделав разминку или пробежку. Не рекомендуется употреблять спиртные напитки и купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- к месту купания необходимо подходить в удобной, нескользящей обуви, которая легко снимается, чтобы предотвратить потерю чувствительности ног;
- проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчива;
- погружаться в холодную воду лучше всего по шею, чтобы не намочить голову, это позволит избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга;
- при входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной глубины, но не плавайте. Находиться в воде нужно не более одной минуты, чтобы избежать общего переохлаждения организма;
- если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в воду. Ребенок, испугавшись, может легко забыть, что он умеет плавать;
- после купания (погружения) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;
- с целью уменьшения возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай из заранее подготовленного термоса.

Необходимо помнить, что купание в холодной воде противопоказано при острых и хронических заболеваниях. Недопустимо купание в состоянии алкогольного опьянения.

Спасатели готовы обеспечивать безопасность при купании в оборудованных местах, но главным залогом успеха в безопасном проведении праздника «Крещение Господне» является дисциплинированность и организованность населения на льду.