ПАМЯТКА О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАЗДНИКА «КРЕЩЕНИЕ ГОСПО

Автор: Панчук О.Н.
17.01.2023 10:28

Для тех, кто планирует на Крещенский Сочельник искупаться в проруби, рекомендуется соблюдать следующие правила:

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

- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потерю чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти, до проруби. Идя к проруби, следует помнить, что дорожка может быть скользкой;

- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга;

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

- если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать;

- выйти из проруби не так просто.

При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби, можно также зачерпнуть в пригоршни больше воды и, опершись о поручни, быстро и энергично подняться;

Автор: Панчук О.Н.
17.01.2023 10:28

- после купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;

- для укрепления иммунитета и предотвращения возможности переохлаждения необходимо выпить горячего чаю, лучше всего из ягод и фруктов, из предварительно подготовленного термоса;

- во избежание провалов под лёд, нельзя допускать большого скопления людей на небольшом участке льда.

Зрители должны находиться на берегу, купающихся допускать к купели по очереди, чтобы не создавать большого скопления людей на небольших участках;

- в районе купели организовано дежурство бригады скорой помощи и сотрудников полиции.

- не рекомендуется или запрещается купание в купели до освящения представителем Русской Православной Церкви;

- купание без представителей служб спасения и медицинских работников;

- купание детей без присмотра родителей или взрослых;

-нырять в воду непосредственно со льда;

-загрязнять и засорять купель;

- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;

-приводить с собой собак и других животных;

- оставлять на льду, в гардеробах и раздевальнях бумагу, стекло и другой мусор;

- подавать крики ложной тревоги;

- подъезжать к купели на автотранспорте.

Кроме того, рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек; запрещается купание группой, в которой одновременно - более 3 человек.

Помните, зимнее плавание противопоказано людям при острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях.

Если вы попали в чрезвычайную ситуацию, и вам нужна помощь пожарных или спасателей – единый номер для вызова всех экстренных служб с мобильного телефона «112», «101»