Автор: Administrator
10.01.2024 16:50 - Обновлено 10.01.2024 16:56

Рекомендации МЧС по празднованию
«Крещения господнего»

В преддверии праздника Крещения Господня, который православные отметят 19 января 2024 года, Главное управления МЧС России по Забайкальскому краю напомнило, как безопасно для здоровья принять участие в традиционных крещенских купаниях.

Согласно рекомендациям ГУ МЧС по Забайкальскому краю, во время праздничных купаний на водоемах вести себя следует следующим образом:

– Категорически запрещено купание в необорудованных местах и в состоянии алкогольного опьянения – это может привести к несчастному случаю.

– Прежде чем принять участие в купаниях, необходимо оценить свои возможности и состояние здоровья. Зимние купания противопоказаны людям, имеющим заболевания почек, страдающим сердечно - сосудистыми заболеваниями, имеющим повышенное артериальное давление, больным сахарным диабетом и беременным женщинам.

– При подходе к проруби или купели стойте строго по одному, будьте предельно осторожны. При наличии лестницы – держитесь за перила.

– Если перед вами стоит несколько человек, проявляйте терпение и спокойствие. Пропускайте вперед женщин с малолетними детьми и пожилых людей. После трехкратного окунания не задерживайтесь, освобождайте место для следующих.

– Перед окунанием желательно слегка разогреться, для этого можно сделать несколько приседаний и наклонов.

– Выйдя из воды, нужно насухо вытереться полотенцем и сразу одеться. Не оставайтесь долго на морозе – ощущение тепла может пройти через несколько минут. Если ваш организм переохладился, и вы чувствуете озноб, нужно немедленно одеться или укрыться одеялом, принять горячее сладкое питье. Если есть возможность, перейдите в теплое помещение.

При резком ухудшении самочувствия обращайтесь к медицинским работникам, спасателям или сотрудникам полиции.

Старший государственный инспектор Центра ГИМС Главного управления МЧС России по Забайкальскому краю Ефименко А.Н.

/ скачать /