Администрация города Ростова-на-Дону
Управление по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям

предупреждает:

ЧТОБЫ ПРАЗДНИК КРЕЩЕНИЯ ГОСПОДНЯ НЕ ОМРАЧИЛСЯ ТРАГЕДИЕЙ, СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- Окунайтесь в специально оборудованных прорубях у берега, под присмотром спасателей и медиков.
- Перед купанием в проруби разогрейте тело, сделав разминку.
- К проруби подходите в удобной, нескользкой обуви.
- Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой.
- Окунайтесь по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.
- Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой.
- 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.
- При выходе из проруби новичкам лучше воспользоваться чьей-либо помощью.
- После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.
- Для укрепления иммунитета и во избежание возможности переохлаждения выпейте горячего чаю из предварительно подготовленного термоса.

В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ ЗВОНИТЕ - "112"!