



Правила безопасного поведения на воде во время Крещенских купаний

В ночь с 18 на 19 января в России отмечается один из почитаемых в народе праздников - Крещение Господне (Святое Богоявление). Традиционно праздник сопровождается массовым купанием в реках, озерах, источниках.

На территории муниципального образования городской округ Джанкой места для купания отсутствуют.

Администрация города Джанкой напоминает основные правила поведения при купании в открытых водоёмах в зимнее время года:

- окунаться (купаться) следует в специально оборудованных местах у берега, желательно вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей;
- перед купанием необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку;
- окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Никогда не ныряйте вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода;
- при входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание. Как только Ваше тело приспособилось к холоду, помните:
- находиться в воде рекомендовано не более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;
- после купания (омовения) разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;
- для укрепления иммунитета и во избежание переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод или фруктов.

Отдел по вопросам ЧС,
ГЗН, ПБ, ВПО и МО
администрации города Джанкой