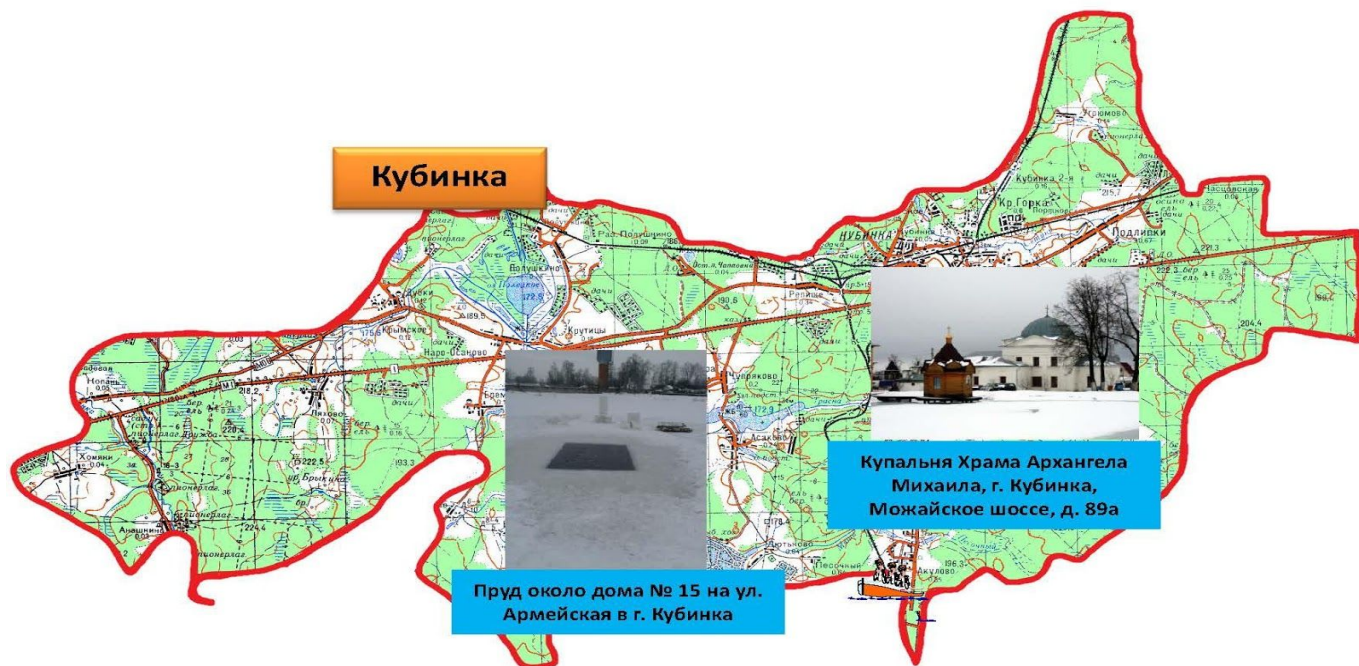


Памятка населению о безопасном купании на Крещение



В городском поселении определены места для проведения «Крещенских купаний»:

1. пруд (купальня) на территории Храма Архангела Михаила (г. Кубинка, Можайское шоссе, д. 89а);
2. пруд около дома № 15 на ул. Армейская г Кубинка.

В местах крещенских купаний на открытых водоемах планируется изготовление купелей, разворачивание теплых палаток для переодевания, организация дежурства спасателей, сотрудников полиции и медицинского персонала.

Прежде чем совершать крещенские купания, следует помнить несколько важных правил:

- купаться следует исключительно в оборудованных и приспособленных для этих целей местах;
- не употребляйте алкогольные напитки и во время крещенских купаний;
- для купания необходимо подобрать специальную обувь. Она должна быть легкой, удобной и быстро снимаемой. Не спешите при подходе к проруби – дорожки могут обледенеть и быть скользкими;



ДО

- не ныряйте в прорубь, избегайте переохлаждения головы – рефлекторное сужение сосудов может привести к серьезным последствиям;
- следите за временем пребывания в холодной проруби, не допускайте общего переохлаждения организма;
- строго следите за детьми, не оставляйте их без присмотра даже на мгновение;
- не выезжайте на лед на транспортных средствах;
- особое внимание уделяйте процессу выхода из проруби, остерегайтесь касания металлических предметов. Помните, что сорвавшись при подъеме из проруби, можно уйти под лед, поэтому во время выхода из воды необходима помощь и страховка друзей и родственников;
- после выхода из воды быстро оботритесь махровым полотенцем и смените одежду на сухую;
- от переохлаждения и для повышения иммунитета очень полезно выпить горячий фруктово-ягодный чай;
- помните об ограничениях по здоровью. Людям с болезнями сердца и тяжелыми хроническими заболеваниями не рекомендуется окунаться в студеной проруби.

Администрация городского поселения Кубинка