

Поради рятувальників напередодні Хрещення Господнього

Незабаром нас очікує завершальне велике свято різдвяно-новорічного циклу – Хрещення Господнє. У цей день прихожани святять воду, яка зберігає свої цілющі властивості протягом року, а також пірнають в ополонку. Напередодні свята працівники Білоцерківського РВ ГУ ДСНС у Київській області звертаються із застереженням бути вкрай обережними, перебуваючи поблизу водних об'єктів під час святкування.

До купання на Водохреща треба ретельно підготуватися й дотримуватись усіх правил безпеки, оскільки для організму подібні процедури – це значний стрес. Щоб не зашкодити здоров'ю під час купання на Водохреща, слід дотримуватись правил безпеки.

Перед тим, як пірнути в ополонку, необхідно обов'язково порадитись з лікарем, адже існує цілий перелік гострих та хронічних захворювань, при яких зимове плавання протипоказане.

Якщо ж рішення зануритись в холодну воду 19 січня на свято Водохреща таки прийнято, порада від медиків: пірнати в ополонку лише в тому разі, якщо Ви повністю здорові.

До пірнання в ополонку потрібно готуватись: організм повинен бути загартований. Для цього найкращий спосіб – контрастний душ: чергувати холодну та гарячу воду.

Ніяких алкогольних напоїв до купання! Вони сприяють розширенню судин, відтак організм швидко втрачає тепло і людина замерзає.

Перед тим як зайти у воду потрібно зробити зарядку, побігати, пострибати, словом, максимально розігріти тіло. Для занурення обов'язково вибирайте ополонку, де є обладнаний спуск до води, щоб не підсковзнутися і щоб можна було легко та швидко вийти з крижаної води. Пам'ятайте, що купатися слід виключно в присутності медичної та рятувальної служби. Занурюватися в ополонку потрібно поступово: перебувати у воді можна не більше 10-15 секунд. Після цього одразу загорнутися у теплий, сухий одяг, випити теплою чаю.

Стежте за тим, аби діти не купалися у холодній воді без нагляду дорослих. Не виходьте без потреби на лід (якщо він є), не залишайте без нагляду дітей поблизу річки чи ставка, переконайтеся, що лід, на який ви виходите, достатньо міцний.

Купайтесь лише там, де є рятувальники поруч!

Ніколенко Людмила ГУ ДСНС України у Київській області