



Утримайтеся від купання, якщо у вас хворі легені та серцево-судинна система! Пам'ятайте, що перебування в крижаній воді у незагартованих людей може призвести до загального переохолодження організму



Занурюватися слід у спеціально обладнаних місцях біля берега під ретельним наглядом рятувальної та медичної служби



Безпосередньо перед тим як зануритися в крижану воду необхідно розігріти тіло, зробивши розминку або пробіжку



Не варто різко пірнати або стрибати у воду робити це потрібно повільно та обережно, не занурюючись з головою. Перебувати у воді дозволяється лише кілька секунд



Після купання необхідно розтерти рушником тіло і вдягнути сухий одяг. При цьому одяг і взуття мають бути простими, з мінімальною кількістю гудзиків, застібок і шнурівок

Випийте гарячий напій



Категорично забороняється вживати перед та після занурення у воду алкогольні напої. Алкоголь розширює судини. Це істотно збільшує втрату тепла

