

В преддверии праздника Крещения Господня ПСЧ № 40 по охране Шатровского района призывает жителей и гостей совершать омовение в специально оборудованных местах, где организовано освещение, дежурство спасателей, сотрудников полиции и медицинских работников. В Шатровском районе купели будут размещены: с.Шатрово - р.Мостовка 1 с 10.00 до 22.00

д.Ленская - р.Кызылбайка 1 с 10.00 до 21.00

с.Кондинское - р.Исеть 1 с 15.00 до 22.00

с.Барино карьер 1 с 10.00 до 21.00

Сотрудники МЧС напоминают основные правила безопасности при купаниях в проруби на Крещение:

- окунайтесь только в специально оборудованных прорубях у берега под присмотром спасателей;
- подходите к проруби медленно, внимательно. Лучше, если вы будете в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви или шерстяных носках;
- перед тем, как окунуться, необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку, а за час до купания необходимо поесть;
- избегайте толкотни, заходить в купель можно только по одному;
- по возможности окунайтесь по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не желательны, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода;
- не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;
- если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь. От испуга он может легко забыть, что умеет плавать;
- выходя из воды, держитесь за поручни;
- после купания (окунания) разотритесь махровым полотенцем и наденьте сухую одежду. Выпейте горячего чая, лучше из ягод или трав;
- запрещается купаться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- выезд на замерзший водоем на автотранспорте всегда опасен! Водоемы не предназначены для езды автомобилей.

Гражданам с диабетом, аритмией, проблемами почек, женщинам с гинекологическими заболеваниями и гипертоникам лучше воздержаться от купания в проруби. В любом случае, если вы не отличаетесь отменным здоровьем или решили искупаться первый раз, лучше проконсультироваться с врачом.

Берегите себя и своих близких! В случае опасной ситуации звоните по телефону «112», «101».