

Отдел надзорной деятельности и профилактической работы Новокубанского района напоминает правила безопасности в крещенские купания.:

* Окунаться следует в специально оборудованных прорубях под присмотром спасателей;
* Перед купанием необходимо разогреть тело, сделав разминку;
* К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой обуви;
* Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга;
* Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;
* Если с вами ребенок, слетите за ним во время его погружения в прорубь;
После купания разотритесь махровым полотенцем;
* До купания ни в коем случае нельзя употреблять алкогольные напитки, так как спиртное даёт лишнюю нагрузку на сердце и способствует быстрому переохлаждению.