Администрация города Ростова-на-Дону
Управление по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям

предупреждает:

ЧТОБЫ ПРАЗДНИК КРЕЩЕНИЯ ГОСПОДНЯ НЕ ОМРАЧИЛСЯ ТРАГЕДИЕЙ, СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- ***Окунайтесь в специально оборудованных прорубях у берега, под присмотром спасателей и медиков.***
- ***Перед купанием в проруби разогрейте тело, сделав разминку.***
- ***К проруби подходите в удобной, нескользкой обуви.***
- ***Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой.***
- ***Окунайтесь по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.***
- ***Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой.***
- ***Не находитесь в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.***
- ***Если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь.***
- ***При выходе из проруби новичкам лучше воспользоваться помощью.***
- ***После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.***
- ***Для укрепления иммунитета и во избежание возможности переохлаждения выпейте горячего чаю из предварительно подготовленного термоса.***

В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ ЗВОНИТЕ - "112"!