

Памятка по безопасности людей на водных объектах в зимний период

Профилактические меры по предупреждению переохлаждений (гипотермии) при проведении Крещенских купаний

Симптомы переохлаждения:



Дрожь и озноб Слабость Потеря сообразительности и ловкости Бледная и холодная на ощупь кожа Вялые движения При тяжелой форме возможны галлюцинации

Профилактика переохлаждения:

- при себе нужно иметь теплый халат с капюшоном, тапочки или сланцы;
- перед купанием разогреть тело, сделать разминку;
- находиться в проруби не более одной минуты;
- после купания растереть себя полотенцем и надеть сухую одежду;
- после купания выпить горячий чай, лучше из ягод, фруктов или трав;
- запрещается распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.



Первая помощь при переохлаждении:



Вызовите «скорую помощь» Постепенно отогрейте пострадавшего – укройте покрывалом или сухой одеждой Не пытайтесь отогреть пострадавшего быстро – это приведет к проблемам с сердцем Приложите к телу теплый предмет (грелку, бутылку с водой) Напите теплым питьем, если пострадавший в сознании

Администрация муниципального образования городского округа «Инта»
напоминает жителям и гостям города Инта:

**соблюдение указанных выше правил безопасности поможет провести
обряд омовения в святой праздник «Крещение Господне»
без негативных последствий.**