



Щороку все більше людей хочуть зануритися у хрещенську ополонку. Ще є трохи часу, аби правильно підготуватися до цього дійства, щоб освячена вода принесла тільки здоров'я, задоволення і радість.

Тож, аби свято Водохреща минуло без негативних наслідків для вашого здоров'я, дотримуйтеся правил безпечної поведінки під час купання у водоймі:

– неприпустимим є купання в необладнаних для цього місцях, без присутності представників Служби порятунку «101» і медичних працівників, а також купання дітей без нагляду батьків чи дорослих;

- не допускайте скупчення людей біля ополонки, особливо дітей, оскільки є загроза провалитися під лід;
- у жодному разі не можна пірнати у воду. Заходити в ополонку необхідно повільно й обережно;
- зимове плавання протипоказане людям при гострих і хронічних захворюваннях;
- аби купання було комфортним, із собою необхідно мати купальник або плавки, рушник і махровий халат, а також комплект сухого одягу;
- перебувати у крижаній воді можна не більше 10 секунд – трьох занурень цілком достатньо;
- після купання потрібно зігрітися – розтерти тіло рушником, швидко перевдягнутися в суху білизну і випити гарячого чаю;
- купання у крижаній воді під впливом алкоголю категорично забороняється.

Фахівці Державної установи «Черкаський центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України» закликають усіх жителів та гостей Черкащини відповідально ставитись до власного життя та життя своїх рідних!

Якщо маєте намір здійснити традиційне занурення під час святкування Водохреща, уточніть інформацію про найближчі обладнані для цієї процедури місця, підготуйте необхідний одяг, взуття та дотримуйтеся правил поведінки на водоймах. У разі небезпеки відразу телефонуйте до Служби порятунку “101”.