

Управление по делам ГО и ЧС рекомендует жителям соблюдать правила безопасности во время крещенских купаний: не выходить на лед в одиночку в ночное время суток; окунаться следует в специально оборудованных прорубях у берега, под присмотром спасателей; перед купанием необходимо разогреть тело, сделав разминку; к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой обуви; окунаться лучше, не замочив голову, нельзя нырять в прорубь вперед головой, находиться в проруби более 1 минуты; после купания нужно растереться махровым полотенцем и надеть сухую одежду; во избежание переохлаждения необходимо выпить горячий чай.

Зимнее плавание противопоказано людям при острых и хронических заболеваниях дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, мочеполовой и желудочно-кишечного тракта, сообщает пресс-служба главы Белогорска.