



Управлением Роспотребнадзора по Республике Алтай накануне праздника в рамках мониторинговых исследований проводится контроль качества воды в местах, официально отведенных для крещенских купаний, а также в родниках, традиционно используемых населением для забора воды. К настоящему времени отобрано 18 проб воды. Забор и исследование воды продолжаются. О результатах лабораторных исследований качества воды будет сообщено дополнительно.

Роспотребнадзор напоминает, что погружение в холодную воду связано с определёнными рисками для здоровья. Чтобы избежать негативных последствий и обеспечить себе безопасный отдых, рекомендуем придерживаться следующих простых правил:

#### ***До начала купания:***

- Проверьте своё самочувствие и проконсультируйтесь с врачом, если имеются хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, почек, суставов, эндокринные нарушения или нервные расстройства;
- Воздержитесь от употребления алкогольных напитков и курения перед процедурой — это увеличивает нагрузку на сердце и сосуды;
- Наденьте удобную теплую одежду и обувь, возьмите полотенце, тапочки, средства личной гигиены и смену белья;
- Разогрейте тело простыми гимнастическими упражнениями перед заходом в воду.

#### ***Во время купания:***

- Постепенно зайдите в воду, начиная с ног и заканчивая плечами. Температура воздуха должна быть комфортной для вас, если температура на улице ниже  $-10^{\circ}\text{C}$ , то новичкам лучше не купаться;
- Длительность нахождения в холодной воде ограничивайте несколькими минутами (до одной-двух минут). Остальное время проводите на берегу, тепло одевшись;
- Следуйте инструкциям организаторов мероприятия и руководствуйтесь правилами

техники безопасности.

***После купания:***

- Быстро выйдете из воды и немедленно высушитесь сухим тёплым полотенцем;
- Оденьтесь в сухую теплую одежду и выпейте горячего чая или травяного напитка;
  
- Отдохните некоторое время, не напрягаясь физически, дайте организму адаптироваться.

Помните, что экстремально низкие температуры опасны даже для здоровых людей, поэтому отнеситесь серьёзно к своему здоровью и состоянию окружающих.

Заранее позаботьтесь о своем самочувствии и наслаждайтесь праздником ответственно и безопасно!