

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

## Симптомы переохлаждения:



Дрожь и  
озноб



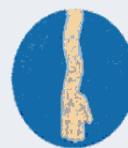
Слабость



Потеря  
сообрази-  
тельности и  
ловкости



Бледная и  
холодная на  
ощупь кожа



Вялые  
движения

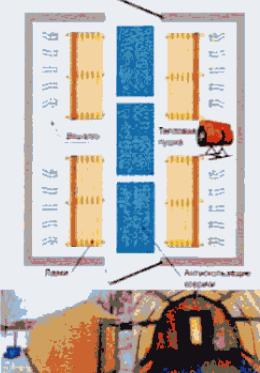


При тяжелой  
форме возможны  
галлюцинации

## 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.

Типовое место для обогрева и  
переодевания



## 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)



Напоите теплым  
питьем, если  
пострадавший в  
сознании

