**Пам’ятка**

* занурюватись (купатись) в спеціально обладнаних ополонках біля берега, під доглядом рятувальників та медичних працівників;
* перед купанням необхідно розігріти тіло; до ополонки необхідно підходити в зручному взутті, щоб запобігти втратам чутливості ніг;
* краще використати черевики або вовняні носки для того, щоб дійти до ополонки. Також можна використати спеціальні гумові тапочки, які не дадуть вам сковзати на льоду;
* ідучи до ополонки, пам’ятаєте, що доріжка може бути слизькою — ідіть повільно й уважно;
* занурювати найкраще по шию, не замочивши голову, щоб уникнути рефлекторного звуження судин головного мозку;
* ніколи не поринайте в ополонку вперед головою;
* стрибки у воду й занурення у воду з головою не рекомендуються, тому що це збільшує втрату температури й може призвести до шоку від холоду;
* при вході у воду, намагайтеся швидко досягти потрібної Вам глибини, але не плавайте;
* не перебувайте в ополонці більше однієї хвилини, щоб уникнути загального переохолодження організму;
* якщо з вами дитина, слідкуйте за нею під час занурення в ополонку; при виході не тримайтеся безпосередньо за металеві поручні, використовуйте сухий рушник;
* після купання (занурення) розітріть себе махровим рушником і надягніть сухий одяг;
* для зміцнення імунітету й уникнення можливості переохолодження необхідно випити гарячого чаю, найкраще з ягід, фруктів і овочів з попередньо підготовленого термоса.