

К купальному сезону готовы!

Наступает тёплая пора, а значит, есть возможность отдохнуть на природе и побаловать себя купанием в море или пресноводных водоёмах. Купание – это не только приятно, но и полезно. Однако, чтобы получить максимум пользы, и не навредить своему здоровью, необходимо придерживаться определённых правил гигиены купания.

Сами по себе водные процедуры в открытых водоёмах, а также солнечные ванны на берегу, имеют массу положительных эффектов для здоровья. Во-первых, купание, плавание – это физическая активность, которая полезна как для здоровых, так и для больных людей. Во-вторых, пребывание в воде и на свежем воздухе улучшают настроение, аппетит, снимают стресс, в целом положительно влияют на нервную систему, способствуют выработке витамина D, улучшают обмен веществ.

Какие же правила при отдыхе у водоёма помогут вам с пользой и удовольствием провести время, избежав проблем со здоровьем?

1. Отдавайте предпочтение специально оборудованным пляжам. Вероятность того, что на таких пляжах вы сможете получить травму на берегу и в водоёме существенно ниже. На «диких» пляжах высока вероятность укусов клещей и змей. На них может находиться опасный мусор, технические отходы. В водоёмах на таких пляжах не нормирована глубина, на дне могут быть металлические конструкции, острые камни, обрывы, заросли водорослей, медузы, водяные змеи. В таких местах может рядом происходить сброс химических или канализационных отходов. Всё это представляет существенный риск для здоровья.

2. При входе на пляж обязательно поинтересуйтесь, где находится смотровая вышка со спасателем и медицинский пункт.

3. Выбирайте правильное время для купания. Лучшее время – с 08.00 до 10.00 и с 17.00 до 19.00. В жаркие часы, когда активность солнца особенно высока, возможно перегревание и солнечный удар.

4. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, но самой оптимальной для приятного купания будет температура от 25 градусов. Не заходите в холодную воду, если ранее не были приучены к этому! Резкое переохлаждение может вызвать остановку дыхательной и сердечной деятельности. Температура воздуха при этом должна быть не ниже +20.

5. Продолжительность пребывания в воде зависит от погодных условий (температура воды, воздуха и наличие ветра). Безветренная погода с температурой воздуха +25 и более градусов является наиболее благоприятной для купания, но, даже в этом случае находиться в воде не рекомендуется более 20-ти минут. После купания, желательно немного отдохнуть на пляже.

6. Не забывайте про защиту от солнца! Выбирайте крем для тела и лица с максимальной защитой от действия ультрафиолета, и не забывайте его использовать регулярно. Не пренебрегайте солнцезащитными очками и

надевайте лёгкий головной убор. Не находитесь под прямыми солнечными лучами, используйте зонты от солнца, тенты. Помните – загар можно получить и в тени, а от прямых солнечных лучей вы скорее поучите болезненный ожог. Незащищённая кожа крайне чувствительна как к перегреву, так и к ультрафиолету. Чрезмерная инсоляция может способствовать изменениям в коже на клеточном уровне и вызывать онкологические заболевания.

7. В ясную солнечную погоду, когда нет ветра, позвольте своей коже «дышать» - «воздушные» ванны очень полезны.

8. Не заплывайте за буйки. Держитесь береговой линии.

9. Во время плавания следите за своим дыханием. Следует избегать вдыхания или заглатывания воды. Не рекомендуется промывать водой нос и полоскать рот, так как в открытых водоёмах, даже в местах специально предназначенных для купания, в воде могут содержаться естественные биологические вещества, микроорганизмы, что может вызвать отравление, раздражение слизистых оболочек и прочее.

10. Никогда не заходите в воду в состоянии алкогольного опьянения! Даже небольшое количество алкоголя может повлиять на организм так, что в воде это приведёт к серьёзным последствиям для здоровья и жизни!

11. Избегайте купания как на голодный так и на полный желудок (после приёма пищи должно пройти около часа).

12. Если вы не умеете плавать – не заходите в воду далее, чем на 1-1,2 метра от берега.

Также помните, что долгое пребывание в воде может способствовать переохлаждению организма и вызывать судороги. Чаще судороги отмечаются в икроножных мышцах. Если это произошло – постарайтесь потянуть пальца ног руками к себе, попробуйте сделать так, чтобы мышца работала. После устранения судороги, срочно направляйтесь к берегу, ведь судороги могут повториться. Главное – мобилизовать все силы для выхода из сложившейся ситуации, не давая панике и страху завладеть вами.

Соблюдение этих простых правил гарантированно сделают ваш отдых безопасным и полезным!