



ПРАВИЛА КУПАНИЯ НА РЕКЕ

В жаркий летний день у всех возникает одно желание — поскорее к реке, купаться. Это естественно, ведь ничто так не укрепляет здоровье, как купание.

Всем ли полезно купание?

Купание полезно, если подходить к нему с умом и чувством меры. Разница температур воздуха, почвы и воды отлично закаливает организм. Плавание позволяет тренировать все группы мышц, при этом разгружается позвоночник. Да и вообще, нахождение рядом с водой на свежем увлажненном воздухе в теплую погоду благоприятно сказывается на состоянии здоровья. Легкие и ткани насыщаются кислородом, а солнечные лучи способствуют выработке в коже витамина Д необходимого для усвоения кальция.

А когда от купания больше вреда, чем пользы?

Не самая удачная мысль принимать водные процедуры сразу после еды, когда на пищеварительный тракт и сердечно-сосудистую систему приходится дополнительная нагрузка. Не стоит купаться при острых инфекционных заболеваниях, обострениях хронических болезней или когда вы просто неважно себя чувствуете.

Что делать, если рядом нет цивилизованного пляжа?

Не рискуйте купаться в водоемах, на берегу которых стоит табличка «купаться запрещено». Если ее поставили, значит, на то была весома причина. Например, повышенный уровень загрязнения воды в этом месте или высеивание болезнетворных микроорганизмов (холерного вибриона, дизентерийной палочки и других). Кроме того, в запрещенных местах дно водоема может быть опасным.

С осторожностью относитесь к водоемам со скоплением водоплавающих птиц: лебедей, уток. Их соседство, особенно в непроточной воде, может послужить причиной появления так называемого зуда купальщика — заболевания, которое возникает из-за проникновения в кожу личинок глиста, находящегося в крови водоплавающих птиц. Лучше избегать прудов со стоячей водой: такая вода — источник болезнетворных микроорганизмов.

Если вы решили искупаться на диком пляже, тщательно исследуйте дно. Оно должно быть без ям, водоворотов, корней, ила, водорослей и больших камней. В незнакомом месте ни в коем случае не ныряйте вниз головой. В воду входите осторожно — на дне могут быть осколки стекла и прочие режущие предметы.

Если вы не умеете плавать, не заходите в воду на глубину более метра; если вы только учитесь, то не нужно заплывать дальше глубины человеческого роста. Даже хорошим пловцам лучше купаться парами, не отплывая друг от друга более чем на три метра.

При какой температуре воды можно купаться без риска простудиться?
Если вы не принадлежите к числу моржей, купаться вам лучше при температуре воды более 20-22°C (см ниже таблицу).

Температура воды открытого водоема	Время купания
30 градусов и выше	До 1 часа или даже больше
26-29 градусов	30 – 50 минут
22-25 градусов	15-30 минут
20-22 градуса	10-15 минут
Ниже 20 градусов	До 10 минут

Но основной критерий — это чувство комфорта, когда, намочив ноги, вы чувствуете в себе силы и желание зайти дальше и плыть. Если вы в этот день еще не купались или долгое время провели на суше, входите в воду постепенно.

Перед тем как окунуться, подготовьте тело к температуре воды: обрызгайте грудь и спину, намочите голову. Это особенно важно, если велик контраст между температурой воздуха и воды, а также если вы страдаете ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью, бронхиальной астмой. Если вода еще холодная — ниже 18°C, можно на несколько минут войти в воду по щиколотку — помочить ножки — это будет хорошей закалывающей процедурой. Не допускайте, чтобы ноги замерзли. Выйдя из воды, вытрите ноги и наденьте носки и обувь.

Если телу в воде комфортно, значит ли это, что можно купаться сколь угодно долго?

В начале купального сезона лучше все-таки ограничить время пребывания в воде 15-20 минутами. Это поможет избежать излишней усталости и переохлаждения. Усталость, которая не чувствуется в воде, быстро дает знать о себе сразу после купания. А переохлаждение может спровоцировать целый ряд заболеваний. Кроме того, усталость и переохлаждение могут привести к судорогам.

Нужно ли после выхода из воды обязательно вытираться полотенцем?

Да, после того как вы вышли из воды, лучше вытереть тело и купальный костюм полотенцем, а еще лучше сменить купальник на сухой. Дело в том, что влажное тело активно притягивает к себе солнечные лучи, что может

обернуться солнечными ожогами и тепловым ударом, а мокрое белье, особенно в ветреную погоду, охлаждает, несмотря на жару, что может спровоцировать обострение хронических воспалительных заболеваний.