

«КУПАНИЕ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ»

Одним из самых больших удовольствий летнего сезона купание в открытых водоемах. Не случайно мы стараемся провести отпуск у моря. В противном случае выборе отпускного маршрута мы в первую очередь интересуемся наличием в облюбованном нами месте реки, озера или лимана. И правильно делаем, поскольку водные процедуры не только приятны, но и полезны для здоровья. Купание в открытых водоемах укрепляет сердечно – сосудистую и нервную системы, улучшает обмен веществ, служит эффективным средством закаливания организма.

Правда, начинать купаться в открытых водоемах следует при температуре воздуха не ниже 22 – 23 градуса С и воды – не ниже 18 – 20 градусов. Лучшее время для купания – с 9 до 12 часов через час – полтора после завтрака и с 16 до 17 часа после обеда.

Здоровые могут купаться до 3 раза в день и интервалом в 3 – 4 часа. Перед тем, как войти в воду, желательно отдохнуть 15 -20 минут, немного погреться на солнце, слегка помассировать тело или выполнить несколько простейших физических упражнений. В воде тоже надо постоянно двигаться – это уменьшает вероятность переохлаждения.

Продолжительность первого купания должна составлять не более 5 минут, затем при последующих заходах время пребывания в воде можно увеличить до 10 -15 минут. Никогда не купайтесь до дрожи. Выйдя из воды, сразу же оботритесь сухим полотенцем, Обсыхать на солнце, принимая после купания солнечные ванны, не рекомендуется.

Купать детей в открытых водоемах можно с 2 –х летнего возраста. Как можно раньше научите своего ребенка не бояться воды. Сначала приучите его не бояться воды. Для этого используйте домашнюю ванну. Пусть ваш ребенок почаще опускает лицо в воду. Предложите ему поиграть в «мамульки», а потом присоедините к ним игру в «бульки», чтобы ребенок научился выдыхать (булькать) в воду.

После того, как ребенок освоит эти игры, переходите к более сложному этапу_ обучите его держаться на воде. Объясните ему, а по возможности и покажите, как надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, прижав ручки и ножки к тельцу, зависнуть на поверхности воды, как мячик. В процессе обучения ребенок должен почувствовать, что вода – это опора, которая его держит.

Порой на берегу водоемов приходится наблюдать дикие сцены, когда взрослые швыряют ребенка в воду и орут истошными голосами: « Плыви! Работай руками и ногами!» При этом ребенок захлебывается от страха, плачет, взывает о помощи, а взрослые продолжают «обучение». Подобные уроки могут окончиться тяжелым нервным стрессом и пожизненной водобоязнью.

С детства надо приучить ребенка к тому, что в воде следует соблюдать технику безопасности, Взрослые сами должны подавать ему пример. Во-первых,

надо всегда помнить русскую поговорку: «Не зная броду, не суйся в воду» и никогда ни при каких обстоятельствах не нырять в незнакомом месте, Наиболее типичная травма – вклинивание позвоночника в череп _ происходит из-за того, что человек ныряет вниз головой в мелком месте. Во-вторых, нельзя бросаться в воду, если вы очень сильно перегрелись на солнце. Резкая разница температур может привести к спазму диафрагмы и остановке дыхания или к резкому спазму венечных сосудов сердца. Обе ситуации могут иметь летальный исход. Особую осторожность следует проявлять пожилым людям и сердечникам. В- третьих , никогда не пытайтесь в шутку топить друг друга. В результате такого «развлечения» можно повредить шейные позвонки. К тому же человек, которого играючи топят, может всерьез испугаться и захлебнуться. У него может наступить спазм сосудов и диафрагмы, и игры закончиться катастрофой. На воде можно играть в мяч, салки –догонялки. Это намного увлекательнее и полезнее, чем хватать друг друга за ноги или подныривать друг под друга. В – четвертых, категорически запрещается купаться в нетрезвом виде. В- пятых, никогда не купайтесь во время шторма или сильного волнения на море, Если все таки случиться вступить в противоборство с волнами, которые будут отбрасывать вас все дальше и дальше от берега, поступайте таким образом, постарайтесь поймать волну, когда она понесет вас к берегу, максимально сконцентрируйтесь, сожмитесь, как пружина, и во время отката волны сделайте сильный рывок вперед, к берегу. Выпрыгнув из волны , сразу же убегайте или уползайте от следом идущей волны, чтобы она не успела вас накрыть и вновь утащить в море.

Попав в водоворот, не теряйтесь, Сделайте глубокий вдох, поднырните вод водоворот, миуйте его под водой и только потом вынырните на поверхность.

Не редко во время купания (особенно в холодной воде) возникают судороги. Чтобы справиться с этим состоянием, надо всегда иметь наготове английскую булавку(ее рекомендуется заблаговременно прикрепить к плавкам или купальнику с изнаночной стороны). Достаточно сделать 1-2 сильных укола с булавкой в область икроножной мышцы и судороги пройдут.

Купание в открытых водоемах требует определенного запаса сил. Поэтому оно противопоказано при склонности к кровотечениям, при разных лихорадочных и острых воспалительных заболеваниях, при активных формах туберкулеза, некоторых заболеваниях сердца и сосудов. Женщинам во второй половине беременности от купания тоже лучше воздержаться, Нельзя купаться людям с больными почками.