

В жаркий летний день у всех возникает одно желание — поскорее к реке, купаться. Это естественно, ведь ничто так не укрепляет здоровье, как купание.О правилах грамотного купания рассказывает врач Станции скорой и неотложной помощи г. Москвы подстанции № 2 Екатерина Георгиевна Гвоздарева.

*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 весомая причина. Например, повышенный уровень загрязнения воды в этом месте или высев 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°С (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 закаливающей 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.