



Эта всем известная поговорка приобретает особую актуальность летом, в период отпусков и каникул. Каждый человек в жару стремится оказаться поближе к воде. Купание и плавание в естественных водоёмах – лучший способ подарить организму здоровье и бодрость.

Купание, особенно в море, повышает устойчивость к простудным заболеваниям, стимулирует кровообращение, деятельность сердечной мышцы, улучшает обмен веществ и оказывает благотворное влияние на нервную систему. Считается, что морские купания более полезны, поскольку морская вода обладает дополнительным комплексом целебных свойств. Вместе с тем, нужно помнить, что открытые водоёмы таят в себе определённые опасности, от которых можно защитить себя и своих близких с помощью знаний и соблюдения некоторых правил.

Первое, о чём нужно помнить – чистота воды. Вода в открытых водоёмах редко бывает кристально чистой и никогда – стерильной. Санитарной службой региона в рамках мониторинга качества воды открытых водоемов мест отдыха и купания с начала текущего месяца отобрано по 13 проб воды на микробиологические, паразитологические и санитарно-химические исследования. Также начаты исследования почвы прибрежной территории мест отдыха и купания. Патогенной микрофлоры в исследованных водоемах не выявлено, купание в них не представляет опасности для здоровья.

Уважаемые жители и гости Республики Алтай! Выбирайте для купания и отдыха только те зоны рекреации, которые закреплены постановлениями администраций, имеют разрешительные документы на открытие и эксплуатацию зоны отдыха и санитарно-эпидемиологическое заключение.

Водные процедуры в загрязненных водоемах могут привести к разного рода неприятностям: аллергия и даже химическому ожогу; кишечным инфекциям (дизентерия, сальмонеллёз, брюшной тиф, а в редких случаях – холера и вирусный гепатит А). К заболеваниям, особенно часто передающимся при купании в водоемах, относятся листериоз, лептоспироз и различные контактные дерматиты. А при

заглатывании воды, загрязненной сточными водами и фекалиями, можно получить целый букет кишечных инфекций и гельминитов (червей). Поэтому воду нельзя глотать во время купания, а после него обязательно нужно принять душ.

При нырянии в неустановленных местах можно получить переломы позвоночника и прочие виды травм.

Ещё один фактор, о котором ни в коем случае нельзя забывать – температура воды. Для непривычного к активным водным процедурам организма холодная вода может стать серьезным испытанием. Если вы страдаете заболеваниями сердечнососудистой системы, резкий перепад температуры доставит очень неприятные ощущения. В этом случае рекомендуется постепенно приучать тело к холодной воде, и ни в коем случае не бросаться в нее с разбега.

Другая опасность тоже связана с температурой воды – это судороги. Судорога парализует любую часть тела, как говорится, в самых неожиданных местах. Вы совершите большую ошибку, если запаникуете и броситесь плыть к берегу – страх и напряжение только усилят судороги. Лучше позвать кого-нибудь на помощь и попробовать размять сведенной судорогой место. Действуя спокойно, можно быстрее выбраться из воды.

Будьте также внимательны к тому, чтобы после активного плавания и плескания в реке в ушах не оставалось воды – даже ее капелька может привести к серьезным воспалительным заболеваниям. Рекомендуется во время купания использовать специальные затычки для ушей. Но если уши всё же разболелись, необходимо, не мешкая, обратиться к врачу-отоларингологу.

Неосторожный купальщик также может получить немало неприятностей от солнца. Обязательно голова должна быть защищена лёгким головным убором (кепка, панам, платок из хлопчатобумажной ткани и пр.). Нужно также предохраняться от теплового удара, не стоит обсыхать на солнце – капли, как линзы, собирают лучи, и кожа в результате может покрыться болезненными волдырями. Поэтому после купания сразу вытирайтесь полотенцем. Особенно важно следить за тем, чтобы этим правилом не пренебрегали дети.

Рекомендуется начинать купание с 3 минут при температуре воды 16-17° С, при естественном прогревании воды постепенно увеличивая продолжительность процедуры. Если температура воды в водоеме поднимается до 22-23° С, то продолжительность купания может быть доведена до 15 минут. Чтобы купание принесло пользу, следует придерживаться определенных правил.

1. Не купаться в холодной воде сразу после активных физических упражнений;
2. Погружаться в холодную воду следует постепенно;
3. В воде нужно активно двигаться, плавать или нырять;
4. После окончания процедуры необходимо насухо вытереться полотенцем и растереться им.
5. После закаливающих водных процедур, особенно после купания в реке или море, необходимо активное движение – бег, прыжки, выполнение каких-нибудь простых упражнений. Так организм быстро согреется. После 2-3 лет подготовки здоровые люди могут подумать и о высшей форме закаливания – круглогодичном плавании.

Будьте внимательны и осторожны при выборе зон рекреаций для отдыха, и тогда, солнце, воздух и вода станут Вашими лучшими друзьями!