

14 – 18 июня 2021 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Когда и где лучше всего купаться?

ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА У ВОДОЕМА СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



Нырять только в проверенных местах



На пляже плавайте в зоне, ограниченной буйками



Купайтесь в трезвом виде



Следите за детьми у воды, обеспечьте детей надувными приспособлениями



Плавайте на безопасном расстоянии от катеров и других судов



**НЕБРЕЖНОСТЬ И НЕОСТОРОЖНОСТЬ ВЕДУТ
К ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ. БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!**

По словам экспертов, даже если купание в водоеме все-таки разрешено, лучшие плавать в специально отведенных для этого местах. На пляжах из воды обычно убирается опасный мусор, а также вы находитесь в окружении других людей, которые в случае непредвиденных обстоятельств смогут прийти на помощь. Никогда не оставляйте детей без присмотра, даже если пляж подготовлен для купания: небольшие волны или маленькие ямы на дне могут быть очень опасны для малышей. Рекомендуется, если дети не умеют плавать, использовать спасательный жилет. Следите, чтобы он был по размеру.

Если у вас есть надувной матрас, используйте его на берегу. Ни в коем случае не надо заплывать на нем далеко от берега. Во-первых, матрасы могут спускать воздух, и при чрезвычайных обстоятельствах вдалеке от берега вам может просто не хватить сил доплыть обратно. Во-вторых, реки с активным течением могут унести вас за пределы разрешенных пляжей, что может привести к негативным последствиям. Специалисты рекомендуют купаться утром или вечером, когда нет опасности перегрева. Лучшее время для плавания – с 8 до 11 часов утра и с 17 до 19 часов вечера.

Температура воды должна быть не ниже +18, но оптимальным для человека будет в пределах плюс от +20 до +24 градусов. Помните, что при длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Рекомендуемая температура воздуха должна быть в диапазоне от +20 до +25 градусов. Также не рекомендуется купаться, если с момента последнего приема пищи прошло менее чем 1,5 часа.

Продолжительность времени купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Рекомендуется находиться в воде 10-15 минут, а перед заплывом предварительно обтереть тело водой. Сразу после купания в открытых водоемах необходимо принимать душ и смывать остатки воды с кожи. Обтирайтесь жестким полотенцем. Это позволяет механическим образом удалять паразитов, прицепившихся к коже.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно в мире тонут около 360 000 человек. Утопление является третьей ведущей причиной смертности от несчастных случаев.