

Безпека на Водохреща: правила пірнання у відкритих водоймах взимку

Перед тим, як розпочати планове загартування організму або разово пірнути в ополонку, необхідно обов'язково порадитись з лікарем, адже існує цілий перелік гострих та хронічних захворювань, при яких зимове плавання протипоказане.

До них відносять: запальні процеси носоглотки та придаткових пазух носа, середнього вуха (отити), захворювання серцево-судинної системи (вроджені та набуті вади серця, ішемічна хвороба серця з нападами стенокардії, перенесений інфаркт міокарда, важкий коронаросклероз, гіпертонічна хвороба II та III стадії), хвороби центральної нервової системи (епілепсія, наслідки важких травм черепа, виражений склероз судин головного мозку, енцефаліт, арахноїдит), периферичної нервової системи (неврити та поліневрити), ендокринної системи (цукровий діабет, тиреотоксикоз), органів зору (глаукома, кон'юнктивіт), органів дихання (туберкульоз легень – активний та в стадії ускладнень, запалення легень, бронхіальна астма, емфізема легень), сечостатевої системи (нефрит, цистит, аднексит, простатит), шлунково-кишкового тракту (виразкова хвороба шлунка, ентероколіт, холецистит, гепатит), шкірно-венеричні захворювання, наявність великих післяопікових рубців.

Якщо протипоказань немає, то слід ознайомитись з основними принципами зимового пірнання, які допоможуть зберегти та покращити здоров'я.

Перше правило будь-якого загартування – систематичність. Пристосування до холоду забезпечується лише при щоденному контакті з холодною водою. В дні без купання у відкритій водоймі варто приймати холодний душ або обливатись.

Друге правило – поступовість.

Загартування водою бажано розпочинати в теплу пору року, повільно знижуючи температуру води і збільшуючи тривалість плавання. Взимку перебування в ополонці для початківців, в залежності від температури води, триває в середньому 10-20 секунд, а для моржів зі стажем – не довше 2 хвилин. Перед зануренням у воду необхідно зробити енергійну розминку, потім намочити обличчя, груди, живіт та спину і лише після цього занурюватись по шию та плісти. «Моржі» з досвідом, зазвичай, не пірнають з головою, адже це може призвести до різкого охолодження організму.

Третє правило – після виходу взимку з води людина відчуває велике холодове навантаження, особливо, якщо є вітер та підвищена вологість повітря.

Необхідно зняти мокрий одяг, швидко розтертись рушником і одягнутись в теплі речі. Одяг та взуття повинні бути просторими, з мінімальною кількістю гудзиків, застібок та шнурівок. При онімінні пальців рук – слід потримати їх на шії або животі декілька секунд, зігріти подихом і продовжувати одягатися.

Четверте правило – врахування індивідуальних особливостей конкретного організму.

Чутливість до холоду та реакції на охолодження залежать від статі і віку, конституції, рівня фізичного розвитку, типу вищої нервової діяльності людини та деяких інших чинників. Наприклад, при однаковому за тривалістю перебуванні у воді однієї і тієї ж температури діти віддають на 10-20 % більше тепла, ніж дорослі, чоловіки – на 10-18 % більше, ніж жінки.