

«Жара. Правила поведения на водоемах»

Основными опасностями в жару для большинства являются обезвоживание, солнечные и тепловые удары, солнечные ожоги. Для людей с заболеваниями сердца или сердечно-сосудистой системы, почек такая погода чревата еще и возникновением серьезных осложнений.

Итак, чтобы перенести жару, выбирайте из своего гардероба одежду из легких светлых натуральных тканей, например, хлопка или льна. Они хорошо впитывают пот и пропускают воздух. Синтетика противопоказана.

На голову обязательно следует надевать шляпу, панаму, кепку. Без этого риск получить солнечный удар огромен!

Носите легкую летнюю обувь, которая обеспечит свободный доступ воздуха к Вашим ногам: сандалии, босоножки, шлепанцы. Женщинам же рекомендуется отказаться от высоких каблуков.

Доказывать, что в жару следует употреблять большое количество жидкости, никому не нужно – чувство жажды, преследующее нас в жаркую погоду, само это подсказывает. Однако обращайте внимание на то, что Вы пьете.

Лучше употреблять негазированную воду с лимоном, морсы, соки, зеленый чай. Жидкость следует пить мелкими глотками, не торопясь.

Не стоит утолять жажду пивом, газированными напитками. Во-первых, от них еще сильнее хочется пить, а во-вторых «ледяная» вода, да еще и с газом – это верный путь к простуде. Кроме того, употребление пива или других алкогольных напитков в жару повышает давление. Значительно снижает способность организма противостоять летнему зною и курение, поэтому если "завязывать" с вредной привычкой вы пока не намерены, то хотя бы ограничьте количество сигарет до минимума.

Что касается еды, то в жару следует очень внимательно относиться к приему пищи. Лучше отказаться от употребления жирных блюд в пользу легких овощных и молочных. Налегайте на зелень, овощи и фрукты, больше экспериментируйте с салатами. Не желательны в жару такие лакомства как пирожные, торты, пироги – все они «тяжелы» для желудка.

Жара – серьезное испытание для организма, поэтому не стоит нагружать себя сложными физическими упражнениями либо тяжелым физическим трудом. Особенно не рекомендуется заниматься спортом в «час пик» - с 11-12 до 17-18 часов, когда солнечная активность максимальна.

И, наконец, о кондиционерах. Это, без сомнения, полезное изобретение может помочь «пережить» жару, но в то же время может принести и немало вреда. Учтите, что оптимальная температура охлажденного воздуха – 18–20 градусов, но даже в этом случае следует находиться подальше от кондиционера: легкий прохладный ветерок нередко становится причиной тяжелых простудных заболеваний. Если же кондиционера нет, то облегчить пребывание дома помогут влажные простыни на открытых окнах.

По возможности вечером отправляйтесь на прогулку, лучше всего за город, к водоему. Ведь так приятно после тяжелого дня окунуться в прохладную воду, которая охладит разгоряченное тело.

Но не забывайте о простых правилах поведения на воде. При отдыхе возле водоемов запрещается:

- заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;
- купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;
- прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок, плотов;
- допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения;

- подавать ложные сигналы бедствия;
- перемещаться в лодке с места на место при катании;
- использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;
- загрязнять и засорять водоемы.

После купания жара покажется не такой сильной, и можно жить дальше...