

На улице — жара. Но вот можно ли сейчас купаться? И что может произойти, если переоценить свои силы и окунуться в недостаточно теплую воду? Об этом aif.ru рассказала врач-терапевт Светлана Куприна:

— В открытых водоёмах людям, не имеющим специальной подготовки (например, опыта обливания холодной водой или моржевания), можно купаться, когда вода прогреется до температуры 18°C, а температура воздуха при этом будет не менее 22°C. Находиться в воде желательно не более 10-15 минут взрослым и не более 3-х минут детям. Дольше этого времени можно купаться, если вода прогрелась до 24°C и выше. Но и в этом случае лучше не находиться в воде более 40 минут.

Детям младше 2-х лет лучше избегать купания в открытых водоёмах. Для них оптимальным вариантом станет небольшой надувной бассейн на берегу. С пляжа прочь! Какие беды подстерегают нас в зоне отдыха Подробнее

В воду лучше заходить постепенно. Это поможет снизить риск переохлаждения и спазма сосудов. Простые физические упражнения в воде и подвижные игры помогут не только согреться, но и принесут пользу организму. Не стоит купаться, если дует холодный резкий ветер.

— Признаки переохлаждения — бледность кожи, синюшность губ, дрожь в теле, «гусиная кожа», снижение двигательной активности, частые позывы к мочеиспусканию. При их появлении нужно выйти из воды и согреться (переодеться в сухую одежду, растереть тело полотенцем, выпить теплый чай).

При быстром погружении в холодную воду происходит резкое сужение кровеносных сосудов в коже и мышцах. Это увеличивает нагрузку на сердце — артериальное давление, повышается и увеличивается частота сердечных сокращений. У людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями это может вызвать гипертонический криз, нарушения сердечного ритма и сердечный приступ. Также при переохлаждении могут возникнуть судороги и свести икроножные мышцы. Когда откроется купальный сезон в Москве в 2024 году? Подробнее

Детям, людям с ослабленным иммунитетом, хроническими заболеваниями мочеполовой системы, с хроническими бронхолегочными заболеваниями и заболеваниями ЛОР-органов, псориазом лучше избегать купания в прохладной воде. Также оно противопоказано людям с острыми заболеваниями и хроническими патологиями в стадии обострения, и ещё при эпилепсии, поскольку в воде может произойти приступ.