

Приложение №3

**ДОЗИРОВАНИЕ МОРСКИХ КУПАНИЙ**

Таблица №1

режим воздействия	холодовая нагрузка в кДж/ м <sup>2</sup>		порядок увеличения холодовой нагрузки	температура воды не ниже в градусах Цельсия	температура воздуха не ниже в градусах Цельсия
	исходная	максимальная			
I (слабый)	60	100	на 10 ежедневно или (через день по назначению врача)	20	22
II (умеренный)	100	140		18	19
III (интенсивный)	140	180		16	17

таблице №2

холодовая нагрузка в кДж/м <sup>2</sup>	температура воды в градусах Цельсия																
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
	продолжительность морского купания в минутах																
60	окувание							0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1.5	1.5	
80	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1.5	1.5	2	2	3	
100	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	2	3	4	5	7	
120	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	2	2	3	3	4	6	8	11	
140	1	1	1	1.5	1.5	2	2	2	3	4	4	5	6	9	12	16	
160	1.5	1.5	2	2	2	2	3	3	4	5	6	8	10	13	17	23	
180	2	2	2	3	3	3	4	5	6	7	9	10	13	17	23	30	

**Алгоритм определения продолжительности морских купаний:**

1. В зависимости от назначенного лечащим врачом режима воздействия, по таблице №1 определяем исходную холодовую нагрузку, порядок увеличения холодовой нагрузки, рекомендованную температуру воздуха.
2. По таблице №2 находим продолжительность морских купаний в зависимости от температуры воды.
3. Если определение продолжительности морского купания вызывает затруднение, за консультацией можно обратиться в медицинский пункт лечебного пляжа.

**Методика:**

1. Купания назначаются после периода адаптации.
2. Ослабленным и незакалённым людям купания назначаются после предварительного курса подготовки посредством обтирания тела морской водой, окунаний или воздушных ванн, для закалённых окувание в течение 1-2 дней.
3. Купание разрешается только в примыкающей к пляжу зоне, ограниченной буйками, не дальше 50 метров от берега при волнении моря до 2 баллов.
4. Не рекомендуется купаться после обильной еды, следует сделать перерыв в 1-1,5 часа.
5. Нельзя входить в воду разгорячённым, потным, надо предварительно вытереть тело полотенцем и отдохнуть в тени.
6. Солнечные ванны принимаются до купания, после них, прежде чем идти в воду отдыхают в тени.
7. Входить в воду следует быстро и сразу же окунуться.
8. Купание в море сочетается с плаванием произвольным стилем в спокойном, медленном темпе 15-20 гребков в минуту.
9. Лица, не умеющие плавать, окунаются и передвигаются по дну, имитируя плавание в темпе 15-20 гребков в минуту.
10. При появлении озноба, бледности кожных покровов и других признаков переохлаждения, следует прекратить купание, быстро выйти из воды проделать несколько физических упражнений и согреться на солнце.
10. После купаний необходимо хорошо растереться полотенцем, отдохнуть 10-15 минут. Пресный душ после морских купаний, если морская вода не вызывает раздражение кожи принимать не следует.
11. Морские купания должны предшествовать физиотерапевтическим процедурам, которые отпускаются через 1,5-2 часа после купаний.
12. В течение дня более 2-3 раз купаться нельзя.