

Suv havzalarida xavfsizlik va cho'milish fiziologiyasi

Iskandar Axmataliyevich Miralov

Toshkent viloyati Favqulodda vaziyatlar Bosh boshqarmasi Hayot faoliyati
xavfsizligi o'quv markazi

Annotatsiya: Suvda cho'milish inson salomatligi uchun foydali dam olish va sport turlaridan biri hisoblanadi. U organizmni chiniqtiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, asab tizimini tinchlantiradi va jismoniy faollikni oshiradi. Biroq suvda xavfsizlik qoidalariga rioya qilinmasa, baxtsiz hodisalar yuz berishi mumkin. Shuning uchun har bir inson suv havzalarida o'zini tutish qoidalarini yaxshi bilishi va ularga amal qilishi zarur.

Kalit so'zlar: suvda cho'milish, qutqaruvchi, kuchli suv oqimi, plyaj, suzish, plyaj materiallari, suvda dam olish

Safety in water bodies and physiology of swimming

Iskandar Akhmatalievich Miralov

Tashkent regional Emergency Situations Main Directorate Life Safety Training
Center

Abstract: Swimming is one of the types of recreation and sports that are beneficial for human health. It tones the body, improves blood circulation, calms the nervous system and increases physical activity. However, if safety rules are not followed in water, accidents can occur. Therefore, everyone should know the rules of behavior in water bodies and follow them.

Keywords: swimming, lifeguard, strong current, beach, swimming, beach materials, water recreation

Suvda cho'milish fiziologiyasi va ahamiyati

Suvda cho'milish inson organizmi uchun quyidagi ijobiy ta'sirlarga ega:

- yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi;
- nafas olish faoliyatini yaxshilaydi;
- mushaklarni chiniqtiradi;
- immunitetni oshiradi;
- stress va charchoqni kamaytiradi.

Biroq cho'milish faqat xavfsiz sharoitda amalga oshirilganda sog'liq uchun foydali hisoblanadi.

Suvda cho'milishning asosiy qoidalari

Suvga tushishdan oldin quyidagi talablarga amal qilish lozim:

1. Faqat ruxsat etilgan va jihozlangan plyajlarda cho'milish.
2. Suvning chuqurligi va oqimini oldindan tekshirish.
3. Mast holda yoki giyohvand moddalar ta'sirida suvga tushmaslik.
4. Katta ovqatdan keyin darhol cho'milmaslik.
5. Suvga asta-sekin kirish va organizmni moslashtirish.
6. Yolg'iz holda cho'milmaslik.
7. Bolalarni doimo kattalar nazoratida ushlash.
8. Noma'lum joylarga sakramaslik.
9. Qutqaruvchilarning ko'rsatmalariga amal qilish.
10. Belgilangan chegaradan tashqariga suzmaslik.

Suvda uchraydigan xavflar

Quyidagi holatlar inson hayoti uchun xavf tug'dirishi mumkin:

- kuchli suv oqimi;
- suv ostidagi toshlar va chuqurliklar;
- suv o'simliklariga o'ralib qolish;
- havoning keskin o'zgarishi;
- mushaklarning tortishishi;
- charchash natijasida suzish qobiliyatining pasayishi.

Bu xavflarning oldini olish uchun ehtiyotkorlik va xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish talab etiladi.

Bolalar xavfsizligi

Bolalar bilan suv bo'yida dam olishda:

- ularni bir daqiqa ham nazoratsiz qoldirmaslik;
- qutqaruv jileti yoki maxsus suzish vositalaridan foydalanish;
- chuqur suvga kirishiga yo'l qo'ymaslik;
- suzish qoidalarini o'rgatish;
- xavfli o'yinlarga ruxsat bermaslik lozim.

Bolalarning cho'milishi suvda xavfsizlikni ta'minlash uchun mas'ul bo'lgan shaxsning buyrug'i bilan tayinlanadigan yetakchilar (tarbiyachilar), tibbiyot xodimi, suzish bo'yicha yo'riqchilar, qutqaruvchilar kuzatuvda o'tkaziladi.

Cho'kayotgan insonga yordam ko'rsatish

Agar inson cho'kayotgan bo'lsa:

1. Darhol qutqaruvchilarga xabar berish.
2. Imkon bo'lsa, qutqaruv halqasi, arqon yoki uzun tayoq uzatish.
3. Tayyorgarliksiz cho'kayotgan odamning ortidan suvga tushmaslik.
4. Qirg'oqqa chiqarilgandan keyin nafas olishi va yurak urishini tekshirish.
5. Zarur hollarda sun'iy nafas berish va yurakni tashqi massaj qilish.

6. Tez tibbiy yordam chaqirish.

Taqiqlanadigan harakatlar

Aholi ommaviy dam oladigan joylar hisoblanadigan hududlarda quyidagilar taqiqlanadi:

- plyaj materialini shikastlantirish va yo'q qilish;
- kabellar o'tkazish, shu jumladan yuqori kuchlanishli yer osti kabellari o'tkazish;
- quvurlar, boshqa kommunikatsiyalar o'rnatish;
- drenaj, sanoat va maishiy oqava suvlarini chiqarib tashlash;
- foydalanish rejimi va tabiiy davolash omillarini qo'riqlash bilan bog'liq

bo'lmagan binolar va obyektlar qurish;

- xavfli geologik jarayonlar rivojlanishiga, tabiiy davolash omillari va ekologik muvozanatga ta'sir qiladigan yoki ta'sir qilishi mumkin bo'lgan xo'jalik faoliyatini amalga oshirish;

- ushbu hududga xizmat ko'rsatish bilan bog'liq bo'lmagan avtotransportning yurishi;

- avtomobillar to'xtash joylari, avtomobillarga texnik xizmat ko'rsatish va ularni yuvish punktlari qurish;

- kimyo, sellyuloza-qog'oz va metallurgiya sanoati korxonalari faoliyati;

- daraxtlarni kesish (parvarish qilish va sanitariya bilan bog'liq kesishlar bundan mustasno);

- zaxarli kimyoviy moddalarni qo'llash;

- o'lgan chorva mollari ko'miladigan joylar barpo etish;

- chiqindilarni saqlash va ko'mish;

- joyning gidrologik rejimini o'zgartirish.

Suvda quyidagilar mumkin emas:

- mast holda cho'milish;

- ko'prik yoki baland joylardan noma'lum suvga sakrash;

- bir-birini hazillashib suv ostiga bosish;

- kuchli oqimli joylarda suzish;

- momaqalldiroq va chaqmoq paytida suvda bo'lish;

- yolg'iz holda uzoq masofaga suzish.

Suvda cho'milish fiziologiyasi

Har bir inson yer sathida o'zini qanday mustahkam sezsa suvda ham shunday holatda bo'lishiga intilmog'i lozim. Suzishni o'rganish avval quruqlikda boshlanadi. Bunda har safar 5-7 ta mashq o'tkaziladi so'ng mashqlar suvda olib boriladi. Bolalarni yoki birinchi marotaba suvga tushgan katta yoshdagilarni suzishga o'rgatish suv havzasining chuqurligi 60-90 santimetr gacha (beldan to ko'krak qafasigacha) bo'lishi kerak. Bunday chuqurlikda odam suvdan cho'chimaydi chunki oyog'i tayanch nuqtaga ega bo'ladi. Ochiq suv havzalarida suzishni o'rganishda albatta suvning chuqurligi

bilan birga oqim tezligini ham e'tiborga olish kerak (oqim tezligi minutiga 10 m dan oshmasligi zarur). Yoz oylarida farzandlarimizni suzishga o'rgatish vaqtini to'g'ri tanlash kerak. Ko'pchilik ota-onalar kunning issiq paytidagina (soat 13:00-15:00 gacha) suzishni o'rgatishga yoki cho'milishga ruxsat berishadi. Cho'milish fiziologiyasiga asosan mavsumda ertalab soat 09:00-11:30 gacha va kechqurun soat 16:30-19:00 gacha bo'lgan vaqt oralig'ida cho'milish inson sog'ligi uchun foydali. Cho'milish muddati 5 minutdan 25-30 minutgacha davom etishi mumkin, unda bolaning yoshi, suzishga tayyorgarligi, suvning haroratiga etibor berib suzish muddati asta sekin oshirilib boriladi. Yoz paytlari katta yoshdagi bolalar suv harorati +18 S bo'lganda, kichik yoshlardagilar +20S +28S dan kam bo'lmaganda ochiq suv havzalarida cho'milishlari mumkin, agar suvning harorati 16 S dan past bo'lsa cho'milmaslik kerak. Suvga tushishdan oldin tana haroratini suv haroratiga moslashtirib so'ng suvga tushish lozim.

Xulosa

Suvda cho'milish inson salomatligi uchun foydali mashg'ulot bo'lsa-da, xavfsizlik qoidalariga amal qilish har bir insonning burchidir. Oddiy ehtiyot choralari ko'plab baxtsiz hodisalarning oldini oladi. Har bir fuqaro suvda dam olish madaniyatiga rioya qilishi, bolalarni doimiy nazorat qilishi va favqulodda holatlarda birinchi yordam ko'rsatish qoidalarini bilishi zarur. Ana shunda suvda dam olish xavfsiz va mazmunli bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligining suv havzalarida xavfsizlik bo'yicha tavsiyalari.
2. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO)ning cho'kishning oldini olish bo'yicha tavsiyalari.
3. Hayot faoliyati xavfsizligi darsliklari.
4. Birinchi tibbiy yordam bo'yicha o'quv qo'llanmalari.