

## Шынығудың қауіпсіздік ережелері

Шынығу – бұл адамның денсаулығын нығайтуға бағытталған физикалық шаралар мен процедуралар. Алайда, дұрыс емес тәсілмен немесе қауіпсіздік ережелерін сақтамай жүргізілген шынығу түрлі жарақаттарға, денсаулық мәселелеріне алып келуі мүмкін. Сондықтан шынығу кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтау өте маңызды. Балалар мен ересектердің денсаулығы үшін шынығуды дұрыс әрі қауіпсіз жүргізу шарт.

### Шынығудың қауіпсіздік ережелері:

#### 1. Дәрігермен кеңесу

- Шынығуды бастамас бұрын, әсіресе денсаулық жағдайы ерекше немесе денсаулығына байланысты мәселелері бар адамдар үшін дәрігермен кеңесу қажет. Дәрігердің кеңесінсіз шынығу әдістерін қолдануға болмайды, өйткені ол денсаулыққа кері әсер етуі мүмкін.

#### 2. Температураны бақылау

- Шынығу кезінде судың немесе ауа температурасына ерекше назар аудару қажет. Суық немесе ыстық суды пайдалану дененің қатты күйіп кетуіне немесе суыққа шалдықуына әкелуі мүмкін.
- **Кеңес:** Судың немесе ауаның температурасы тым жоғары немесе тым төмен болмауы керек. Суық суға түсетін болса, температура 18-20°C, ал жылы су 35-37°C болуы тиіс.

#### 3. Шынығудың уақыты мен ұзақтығы

- Шынығудың ұзақтығы мен жиілігі денсаулыққа байланысты, сондықтан оны дене күші мен жағдайына байланысты реттеу керек.
- **Кеңес:** Шынығу сеанстары ұзақ болмауы тиіс. Алғашқы уақытта 5-10 минуттан бастап, дене дағдыланған сайын уақытты арттыруға болады.

#### 4. Шынығуды дұрыс орындау әдісі

- Суық немесе жылы судың теріге дұрыс әсер етуін қамтамасыз ету үшін шынығуды арнайы әдістермен орындау керек. Мысалы, бастау үшін біртіндеп суық суды алу және соңында жылы суды қолдану әдісі ұсынылады.
- **Кеңес:** Суық душ қабылдағанда, судың бірден барлығына түспеуін қадағалаңыз. Бірте-бірте денеңіздің барлық бөлігіне суықты жіберіңіз.

#### 5. Шынығу алдында және кейін жеңіл дене жаттығулары

- Шынығудан бұрын дене жаттығуларын жасау дененің жақсы қызуына және шынығуға дайын болуына көмектеседі. Сондай-ақ, шынығудан кейін дененің қалпына келуін жеделдету үшін жеңіл жаттығулар қажет.
- **Кеңес:** Шынығуды бастамас бұрын жеңіл созылу жаттығуларын жасаңыз, ал аяқтаған соң денені жылыту және қалпына келтіру үшін тағы да жеңіл жаттығулар орындаңыз.

#### 6. Шынығуды дұрыс орындау орны

- Шынығуды тек арнайы таза және қауіпсіз жерлерде өткізу қажет. Мысалы, үйде немесе арнайы сауықтыру орталықтарында.

- **Кеңес:** Су ыстық немесе суық болуы тиіс жерлерде тек қауіпсіз ортада шынығуды жүзеге асырыңыз. Өзен немесе көл жағасында суық суға түсу алдында қауіпсіздік шараларын ұстаныңыз.

## 7. Балаларға арналған қауіпсіздік

- Балаларға арналған шынығу шаралары тек дәрігердің рұқсатымен жүзеге асырылуы керек. Баланың жасына және физикалық жағдайына қарай шынығу шаралары таңдалуы қажет.
- **Кеңес:** Балалар үшін шынығу уақыты қысқа болуы тиіс. Суық суға түсу кезінде бала бірден суға батпауы керек, оған үнемі бақылау жасау қажет.

## 8. Қосымша қауіпсіздік шаралары

- Шынығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтау үшін әрқашан бақылаушы болуы керек. Адам өз денсаулығын бағалау керек, егер өзін нашар сезінсе, шынығуды дереу тоқтату қажет.
- **Кеңес:** Әрқашан өзіңізбен бірге суға түсуге арналған қауіпсіздік құралдарын (мысалы, құтқарушы жастықша) немесе ыстық суға түсу кезінде жылытқыш құралдар болуы тиіс.

## 9. Суық немесе ыстық жағдайда шынығудан кейінгі демалу

- Суық немесе ыстық суға түскеннен кейін дене жылынуы үшін немесе салқындауы үшін жеткілікті демалыс керек. Суды қабылдағаннан кейін бірден салқын ауаға шығуға болмайды.
- **Кеңес:** Суық суға түскен соң жылы бөлмеге кіріп, денені сүлгімен құрғатып, демалу қажет.

## 10. Шынығудан кейін ағзаға күтім жасау

- Шынығу аяқталған соң, тері күтіміне көңіл бөлу керек. Құрғақ теріні ылғалдандыратын кремдермен немесе майлармен жеңіл түрде жұмсартуға болады.
- **Кеңес:** Шынығудан кейін ағзаның қалпына келуін күшейту үшін, жақсы ұйықтау және дұрыс тамақтануға ерекше назар аудару қажет.

**Қорытынды:** Шынығу – денсаулыққа пайдалы әрекет, бірақ оны қауіпсіз жүргізу өте маңызды. Қауіпсіздік ережелерін сақтау, дене жағдайын бақылау, дұрыс әдістер мен уақытты таңдау шынығудың тиімділігін арттырып, денсаулыққа зиян келтірмеуге көмектеседі. Балалар мен ересектер шынығуды дұрыс жүргізсе, олар денсаулығын нығайтып, иммунитетін көтере алады.