

JAK BEZPIECZNIE PRZETRWAĆ WIOSNĘ:-)

Drodzy Bursjanie, dziś temat niby nudny ale ważny i muszę go poruszyć. Postaram się to zrobić w przystępnej formie:-) Wiosna łączy zimę i lato, więc doświadczymy trochę tego i trochę tego. Czego więcej? Czy zimna czy ciepła? Oby tego drugiego:-)
)...Wiosna to czas przebudzenia, dłuższe dni, budzące się



życie,...ale też czas pokus a w związku z tym niebezpieczeństwami i nie chodzi mi tu tylko o bakcyle mniejsze, większe, mniej lub bardziej groźne dla naszej skóry, naszego wnętrza związane z nieprzekwitniętą wodą, brawurą, chwilowym brakiem myślenia itd. Namawiam na cierpliwość. Wszystko powoli. Doczekacie się. Chciałbym Was jeszcze zobaczyć i pewnie nie tylko ja, chociaż znajdują się może osoby, które życzą Wam by złapał Was skurcz, byście utonęli a przynajmniej złapali jakiegoś grzyba tu czy tam ale nie dajcie im satysfakcji!;-) Nie ma takiej opcji po przeczytaniu tego artykułu:-)....Dużo kwestii w temacie bezpieczeństwa bo woda, Słońce...braki witamin...Zacznijmy od przesilenia wiosennego...

Przesilenie wiosenne

W kalendarzu oraz za oknem wiosna, a Wy nie macie energii, czujecie się przemęczeni a dodatkowo wszystkie choroby świata postanowiły przepuścić zmasowany atak na Wasze wątłe organizmy? Nie przejmujcie się! To chwilowe i minie, i To nosi nazwę " przesilenie



wiosenne". Wiemy, że macie teraz problem z koncentracją ale jeśli uda Wam się skupić choć na chwilę i przeczytacie ten artykuł, to dowiedziecie się jak sobie radzić z w tym okresie.

Po pierwsze i najważniejsze - odpocznijcie. Zadbajcie przede wszystkim o zdrowy i spokojny sen, który stanowi w końcu aż 1/3 naszego życia i wpływa nie tylko na Wasze samopoczucie następnego dnia, ale ma bardzo duży wpływ ogólnie na zdrowie. To w czym śpicie ma znaczenie dla jakości

snu, dlatego warto zwrócić szczególną uwagę na Wasze **piżamy**. Powinny one być wykonane z oddychającego i dobrego gatunkowo materiału, który nie krępuje ruchów, zapewnia komfort termiczny, nie uwiera a do tego musi być bezpieczny dla Waszej skóry. Dobra piżama powinna być wykonana z bawełny organicznej, która jest całkowicie bezpieczna dla Waszej skóry, jest miękka w dotyku, przewiewna i z pewnością pozwoli Wam zapaść w głęboki, błogi sen.

Po zimie nasz organizm jest mocno osłabiony. Na początku wiosny zmienia się sposób funkcjonowania układu krążenia, tętno, częstotliwość brania oddechów oraz poziom hormonów, czyli to wszystko, co wpływa na nastrój. Mogą Wam dokuczać nie tylko częste bóle głowy i mięśni, kłopoty sercowo - krążeniowe, skoki ciśnienia krwi. Niezbyt urozmaicona zimowa dieta, uboga szczególnie w potas teraz skutkuje **osłabieniem refleksu i mięśni**, natomiast braki magnezu objawiają się rozdrażnieniem, mniejszą odpornością na stres, bolesnymi skurczami nóg. Z kolei za nagłe ataki zmęczenia winny jest niedobór żelaza, a za wypadanie włosów – cynku. Początek wiosny, to także okres gwałtownych zmian w pogodzie. Jak mówią przysłowia " w marcu jak w garncu" a " kwiecień plecień co przeplata trochę zimy, trochę lata", więc meteopaci mają naprawdę ciężko. Pierwsze tygodnie wiosny to czas trudny dla organizmu. Częste o tej porze roku wahania ciśnienia, przemieszczanie się frontów atmosferycznych, a także wszelkie stany przejściowe między bezwietrzną, słoneczną pogodą wyżową a pochmurnymi i deszczowymi stanami niżowymi mają bezpośredni wpływ na zdrowie i samopoczucie. W okresie zimowym mamy także ograniczony kontakt ze światłem dziennym. Nie dość, że Słońce świeci nam krócej, to i tak większość czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach. **Bez kontaktu z naturalnym powietrzem, odcięci do dziennego światła pozbawiamy się szansy na lepszą kontrolę ciała i umysłu**. W rezultacie, gdy wczesną wiosną nasz metabolizm ulega przyspieszeniu, ciało nie nadąża za głową, a to w niej właśnie dokonuje się największa zmiana (m. in. rośnie produkcja hormonów). **Słońce i cieplejsze powietrze działają na nasz mózg, a dokładnie – na podwzgórze, w którym znajduje się zegar biologiczny człowieka**.

Co możemy zrobić, aby poczuć się lepiej?

- **Zadbajcie o dobrą piżamę** i wyśpijcie się. Piżamy. Najwyższej jakości bawełna organiczna, która miękko otuli Waszą skórę i zapewni Wam komfort termiczny.
- **Bądźcie świadomi tego co dzieje się w Waszych organizmach. Starajcie się żyć w zgodzie z rytmem natury.**
- **Zróbcie sobie krótki urlop gdy pracujecie** albo dobrze wykorzystajcie ferie, przerwy od nauki od nauki. Najlepiej spędźcie go aktywnie na świeżym powietrzu.
- Jeśli nie możecie się wyrwać na ferie, **nie żałujcie sobie światła dziennego** i pierwszych promieni słonecznych a i świeże powietrze jest wskazane. Wykorzystajcie swoją przerwę w



pracy/naucze i zabierz ze sobą kawę, ubierzcie się ciepło i wyjdźcie na zewnątrz. Słońce, aplikowane we właściwej dawce, szczególnie rano, poprawia odporność, uwalnia endorfiny i hamuje rozwój chorób autoimmunologicznych.

- Ruszajcie się. Ruch na powietrzu to najlepszy sposób na wzmocnienie i dotlenienie organizmu.

- **Zadbajcie o dietę** i wzbogaćcie ją w witaminy i sole mineralne ale przede wszystkim zjedzcie śniadanie, najlepiej obfite. Bez niego nie przybędzie Wam energii. Jeśli jesteście porannymi niejadkami, pamiętajcie, by zjeść coś porządnego na drugie śniadanie. Zwiększcie ilość warzyw i owoców w diecie. Na świeże produkty trzeba jeszcze poczekać, ale od czego są mrożonki? Mrożone warzywa i owoce zachowują większość niezbędnych witamin i minerałów.

zdjecia.nurka.pl
Wiesz ...WIOSNA zaczyna się wtedy, gdy dziewczęta zaczynają odsłaniać brzuszki... :))))))



Do końca kwietnia (a jak nie wystawiacie ciała na Słońce to dłużej!) **nie zapominajcie o suplementacji witaminą D (oczywiście z K2, A i E)**. Od października do kwietnia z powodu niedoboru światła słonecznego nasza skóra witaminy D nie produkuje, a bez niej mamy małe szanse na lepsze samopoczucie.

- Jeśli to możliwe, **zwołnijcie tempo w pracy**, a w domu nie przesadzajcie ze zmasowanymi wiosennymi porządkami itp. (rozłóżcie je sobie na etapy).
- Szczególnie teraz **zadbajcie o wysoką jakość snu** i w ogóle wypoczynku.
- **Budźcie się spokojniej**. Zrywanie się na baczność na pierwszy sygnał budzika wzmacnia drażnienie.
- **Dbajcie o odpowiedni ubiór**. Na obniżenie odporności negatywny wpływ ma zarówno wychłodzenie jak i przegrzanie. Najlepiej ubierajcie się na tzw. cebulkę (chodzi o to by mieć warstwy jak Ogry;-)).

Hmmm...teraz przejdę do mokrej części czyli bezpiecznej kąpieli gdyby woda przekwitła już w maju...

Oto ogólne zasady bezpiecznej kąpieli w otwartych zbiornikach wodnych:

Różne zbiorniki wodne niosą ze sobą rozmaite niebezpieczeństwa. Pływanie w otwartych wodach jeziora, morza czy też rzeki stanowi dużo większe wyzwanie dla organizmu niż kąpiel na strzeżonym i termoregulowanym, zadaszonym basenie. W niskich temperaturach naturalnych zbiorników wodnych ciało dużo szybciej wychładza się i traci energię. W takich okolicznościach szczególnie łatwo jest przecenić swoje siły. Poniższe wskazówki to dobre praktyki, dzięki którym unikniesz zagrożeń podczas pływania w otwartych akwenach:

- Kąpcie się tylko w miejscach specjalnie do tego wyznaczonych i strzeżonych.
- Koniecznie zwróćcie uwagę na znaki i tablice umieszczone na kąpielisku. Zajdźcie na nich szczegółowe informacje dotyczące danej plaży i występujących na niej zagrożeń. Również obsługa kąpieliska, m. in. ratownicy WOPR udzieli wszelkich niezbędnych informacji o potencjalnych niebezpieczeństwach i możliwościach uzyskania pomocy w razie wypadku. Rozpoznasz ich po charakterystycznym, jaskrawym ubraniu.
- Bezwzględnie przestrzegajcie zakazu kąpieli.
- Po opalaniu się na słońcu, odpocznijcie chwilę w cieniu, zanim wejdziecie do wody. Jeśli macie taką możliwość, weźcie najpierw letni prysznic. Zanurzajcie się powoli, by ciało stopniowo przyzwyczało się do niskiej temperatury.
- Nawet podczas długotrwałych upałów, tylko wierzchnia warstwa wody nagrzewa się do przyjemnej dla ciała temperatury. Głębokie zbiorniki, takie jak jeziora zaporowe i bagrowe pozostają bardzo zimne. Łatwo dochodzi w nich do wyziębienia organizmu i niebezpiecznych skurczy.
- Starajcie się realistycznie oceniać swoje możliwości i nie próbujcie przepłynąć dystansu ponad swoje siły
- Nigdy nie skaczcie do wody w nieznanym miejscu. **Skok na główkę z brzegu, do niewystarczająco głębokiej wody, może zakończyć się trwałym kalectwem lub śmiercią!!!** Skaczcie jedynie ze specjalnie wyznaczonych do tego pomostów.
- Nie pływajcie w pobliżu szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych.
- Nie wchodźcie do wody bezpośrednio po jedzeniu. Jeśli planujecie się kąpać, nie pijcie alkoholu (dotyczy pełnoletnich a niepełnoletnich zakaz spożywania alkoholu niech szczególnie do tego zobliguje).
- W czasie burzy jak najszybciej wyjdźcie z wody i opuśćcie plażę.



Kiedy pływacie na otwartych akwenach powinniście również uważać na inne osoby przebywające w wodzie. Ważne, żebyście nie wchodzili sobie w drogę. Na wielu akwenach, oraz na morzu często są wyznaczone specjalne strefy dla uprawiających inne sporty wodne, wtedy nie wolno tam pływać. Zwróćcie szczególną uwagę na oznaczenia na brzegu, na piasku i w wodzie.

Prądy wodne – niewidzialne niebezpieczeństwo

Prądy i wiry wodne, występujące w naturalnych zbiornikach wodnych, są zagrożeniem dla wszystkich pływaków, nawet tych doświadczonych. Szczególnie nad morzem, silne działanie przybrzeżnych fal i wiatru sprawia, że kierunek i siła prądów jest bardzo zmienna. Jeśli poczujecie,

że znosi Was nurt wody, zachowajcie spokój i starajcie się płynąć w poprzek prądu. Przy odrobinie szczęścia uda Wam się wydostać z wiru i bezpiecznie dopłynąć do brzegu. Nie próbujcie płynąć pod prąd, nawet jeśli taka droga do brzegu wydaje się krótsza.

Trzymaj się powyższych rad. a na pewno uda Wam się poczuć i dostrzec piękno wczesnej wiosny!

To tylko tak na początek. Temat rzeka...Słuchajcie intuicji – ona powinna Was informować co dobre, co złe w tym czasie i nie tylko w tym. Jak intuicja Wam szwankuje, to są inne artykuły na temat bezpiecznego życia ale zarazem nienudnego, wesołego i zdrowego. Nie dajcie się też podpuścić i dać namówić na różne, mogące Was okaleczyć a nawet zabić zachowania...Macie żyć i w końcu wrócić do bursy! Jak nie, to nagana albo dwie!;-)

Po prostu bawcie się, cieszcie wiosną ale tak dojrzałe, bezpiecznie! Bądźcie w dobrej formie np. przez

wyćwiczoną w wannie umiejętnością długiego wstrzymywania oddechu czy na basenie umiejętnością pływania czy dobrą formą, którą będziecie posiadać/posiadacie dzięki regularnym ćwiczeniom a w tym pompkom, jazdą na rowerze czy bieganiu! Zachęcam Was do tego! Sam dbam o formę i zależy mi byście też tak robili:-



Arkadiusz Kędzior za: <https://hellomorning.pl/blog/5-10-sposobow-jak-przetrwac-wiosenne-przesilenie>, <https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/bezpieczna-kapiel-w-otwartych-zbiornikach-wodnych>, nurka.pl, stylnazdrowie.pl