Лето. Жара. Река и озеро так и манят своей прохладой. Но, не всем можно окунаться в холодную воду.   
Резкий перепад температур может привести к серьезным последствиям для организма. Ведь в холодной воде организм испытывает стресс, сердцебиение учащается, повышается артериальное давление, сужаются стенки сосудов.  
Медицинские работники не рекомендуют купаться в водоемах людям с заболеваниями органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, а также пациентам с эпилепсией. С особой осторожностью должны плавать в открытой воде и больные сахарным диабетом, перед заплывом диабетикам нужно обязательно проверить уровень глюкозы в крови.  
Категорически запрещено купание в нетрезвом состоянии. При алкогольном опьянении у человека теряется контроль над поведением, подавляется инстинкт самосохранения, а также ухудшается координация. При сильном опьянении угнетаются многие рефлексы, в том числе кашлевой и дыхательный. Человек может захлебнуться просто случайно открыв рот в воде. Переоценка собственных сил — тоже характерный для употребления алкоголя симптом. Часто при алкогольном опьянении люди не могут оценить размер водоема, скорость течения, глубину и получают травмы прыгая с берега в мелководье или тонут, не рассчитав расстояние до противоположного берега.   
  
**Cимптомы переохлаждения**   
• Губы приобретают синюшный оттенок,   
• Кожные покровы становятся очень холодными, появляется бледный оттенок, иногда с синевой.  
• Возникает «гусиная» кожа.   
• Появляются дрожь, спазмы, приводящие к нечеткой речи и плохой координации конечностей.   
• Самая серьезная стадия переохлаждения - вялость, сонливость и заторможенность.  
  
**Первая помощь при переохлаждении**  
1. Растирайте тело пострадавшего досуха.  
2. делайте щадящий массаж конечностей.   
3. Закутайте его в сухую одежду, лучше шерстяную.  
4. Дайте теплое (не очень горячее) питье.  
5. Обратитесь к врачу.