

---

## CHO'MILISH QOIDASI - SOG'LIQ GAROVI



Havo haroratining ko'tarilishi, kunlarning isib borishi, tabiiyki, insonlarni salqin joylarga, xususan, suv havzalari tomon boshlaydi.

Ammo afsuski, ko'zlarimizga quvonch bag'ishlaydigan bu manzaralar ayrim hollarda noxush voqealarga ham sabab bo'ladi. Suvning tez oqishi, suv sathining chuqurligiga qaramasdan, suvda cho'milish qoidalariga to'liq rioya qilmaslik yoki umuman suvda suzishni bilmaslik, yosh bolalarni qarovsiz qoldirish, taqiqlangan suv havfzalarida cho'milish oqibatida suvda cho'kish bilan bog'liq baxtsiz hodisalar ham uchrab turadi.

Bu kabi baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun albatta bu boradagi tegishli qoidalarga amal qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Avvalo suvda cho'milish uchun suzishni bilish lozim. Suzishni bolalikdan, yoshlikdan o'rganish zarur. Yosh bolalar suzishga o'rgansa, organizmi har tomonlama rivojlanadi va suvda uchraydigan falokatlar, xavf xatarlar oldi olinadi.

Bolalarni yoki birinchi marotaba suvga tushgan katta yoshdagilarni suzishga o'rgatish joyining chuqurligi 60-90 santimetrgacha (beldan to ko'krak qafasigacha) bo'lishi kerak. Ochiq suv havfzalarida suzishga o'rganishda, albatta suvning chuqurligi bilan birga, (oqim tezligi minutiga 10 metrdan oshmasligi zarur). Yoz oylarida farzandlarimizni suzishga o'rgatish vaqtini to'g'ri tanlash kerak. Ertalab soat 10.00 dan 12.00 gacha va kechqurun soat 17.00 dan 19.00 gacha quyoshning ultra binafsha nurlari ko'p bo'ladi va ana shu soatlarda cho'milish foydali. Cho'milish muddati 5 minutdan 25-30 minutgacha davom etishi mumkin, unda bolaning yoshi, suzishga tayyorgarligi, suvning haroratiga e'tibor berib, suzish muddati asta-sekin oshirilib boriladi. Yoz paytlari katta yoshdagi bolalar suv harorati +180 bo'lganda, kichik yoshlardagilar +20 +280 dan kam bo'lmaganda ochiq suv havzalarida cho'milishlari mumkin. Agar suvning harorati 160 dan past bo'lsa, cho'milmaslik kerak. Suvga tushishdan oldin bosh, ko'krakni ho'llab so'ng sho'ng'ib olish darkor.

Shuni eslatib o'tish zarurki, faqat Qutqaruv hizmati bo'lgan joylardagina cho'milishga ruxsat etiladi. Shunda biror bir baxtsiz hodisa yuz berganda Qutqaruv xizmati tezda yordamga keladi. Cho'milish joyini cheklaydigan, ko'pirib oqayotgan suvga sho'ng'ish mumkin emas.

Cho'kish bu-nafas yo'llarining suv va boshqa suyuqliklar bilan to'lib qolishi oqibatida yuzaga keladigan holatdir. Agar nihoyatda charchagan yoki suvda uzoq vaqt qolib ketgan bo'lsangiz, qorningiz och bo'lsa, chanqagan bo'lsangiz, yaqin orada kasal bo'lgan, spirtli ichimlik iste'mol qilgan bo'lsangiz, cho'milmaganningiz ma'qul.

Cho'milish jarayonida tomir tortishib qolsa, qo'l panjalari tomirlari tortishganda, tez harakat qilib, kuch bilan kaftni mushtga birlashtiring, keskin harakat bilan kaftni oching va yana mushtlang. Boldir mushagi tortishganda, qo'lingiz bilan tortishgan oyog'ingiz tagini ushlab oling va kuch bilan o'zingizga torting. Tos mushaklari tortishganda, oyog'ingizning to'pig'idan tashqi tomonidan ushlab oling va uni tizzada bukib, orqaga yelka tomoniga torting.

Cho'kayotgan odamni suvdan olib chiqishda juda ehtiyotkorlik talab etiladi. Qutqarish usullaridan biri-unga orqa tomondan suzib yaqinlashish, sochi va qo'ltig'i ostidan ushlab, yuzi bilan tepaga ag'darib, o'zining ushlab olishga yo'l qo'ymagan holda qirg'oqqa qarab suzish. Birinchi tibbiy yordam ko'rsatish jabrlanuvchining ahvoriga bog'liq. Agar u o'z hushida bo'lib, yurak faoliyati va nafas olishi saqlangan bo'lsa, uning boshini pastga eggan holda quruq qiya joyga yotqizish va shundan keyin yechintirib, ho'l yoki quruq sochiq bilan artish kerak. Imkoniyati bilan unga issiq ichimlik (choy, qahva, yoshi kattalarga 1-2 osh qoshiq spirtli ichimlik ham berish mumkin) ichirib, issiq odeyal bilan o'rash va dam oldirish talab qilinadi.

Vaqtida va malakali gladiatorskiy birinchi tibbiy yordam jabrlanuvchining hayotini asrab qoladi. Suvdan oqilona va ehtiyotkorlik bilan foydalangandagina u bizning do'stimiz bo'lishi mumkin.

---

**F. TOJALIYEV,**

---

**boshlig'i, leytenant.**

**[Bizni ijtimoiy tarmoqlarda kuzating](#)**

[Facebook](#),

2021-06-04 21:40:49