

## Koupání v letní době. Zdravotní pokyny.

Číslo 2083/pk, ze dne 18. dubna 1921. K výnosu gen. vel. četnictva ze dne 15. 4. 1921, čj. 1112.

Blíží se doma koupání, a tu pokládám za vhodné upozorniti všechna podřízená velitelství za účelem zabránění možných neštěstí mezi příslušníky sboru na následující směrnice:

1. Koupání má mimo své dobré stránky též nepříjemné a škodlivé, ano i nebezpečné, neužívá-li se ho racionelně.
2. Nikdo nechť se nekoupe na místech neznámých, a když se tak stane, nechť koupající zkoumá dno řeky, zejména není-li dobrým plavcem.
3. Je-li kdo uhřátý neb spocený, nechť vyčká dříve až tělo vychladne, až přijde úplně k sobě, neb jinak mohl by si velmi ublížiti, ano i mrtvice by ho mohla raniti.
4. Jest příjemno dáti se opalovati slunečními paprsky; nedoporučuje se však zůstatí příliš dlouho na žhavém slunci, jinak kůže zčervená a pokrývá se puchýřky. To má, jak mnozí ze zkušenosti vědí, za následek značné bolesti; bolestivá místa pak nutno potírati borovou vaselinou.
5. Kdo nesnese silné sluneční koupele, nechť uchýlí se někam do stínu stromů, kde právě užije nejlepší vzduchové lázně.
6. Nedoporučuje se koupat s plným žaludkem.
7. I dobrý plavec nechť nevzdaluje se zbytečně příliš daleko od břehu; zde dlužno pamatovati na případ náhlé nevolnosti a na mnohé jiné nepředvídané okolnosti, které nutí koupajícího se co nejrychleji dosáhnouti břehu.
8. Nechť nikdo se nekoupe, není-li úplně střízliv; alkohol ochromuje srdeční činnost, a mohlo by se přihoditi neštěstí.
9. Koupání ve vodách se střídavou teploturou, zejména v rybnících se spodními, mnohdy velmi studenými prameny, dlužno se varovati, neboť právě v takových snadno zachvacuje křeč.
10. Při koupání nepřepínati svých sil a ve vodě nezdržovati se zbytečně dlouho. Lázeň má býti osvěžující, nikoliv ale umořující nebo dokonce vysilující.
11. Při koupání mají býti ústa zavřena; bráti vodu do úst, pak ji vypouštěti, jak se často vídá, neb dokonce vodu polykati, - jest nebezpečné. - Stalo se často, že tímto nerozvážným počínáním byla vyvolána celá řada epidemických onemocnění.
12. Při vstupu do vody je dobře pomalu se ochlazovati. Náhlý skok do vody spojen jest vždy se silným podrážděním citlivých nervů, což zhusta mívá smutné následky. Vniknutím chladné vody do ucha způsoben již mnohý zánět středního ucha, a proto i tu pozor.
13. Ke koupání vyhledávat vodu čistou, nejlépe vodu tekoucí.
14. Koupati se dle možnosti co nejčastěji, avšak vždy r o z u m n ě.