

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΜΠΑΝΙΑ

Οι κίνδυνοι που κρύβει η θάλασσα είναι αρκετοί και σίγουρα καθόλου φανταστικοί. Να πέφτουμε στα κρύα νερά χωρίς δεύτερη σκέψη δεν είναι ό,τι καλύτερο, ιδιαίτερα αν αντιμετωπίζουμε κάποιο παθολογικό πρόβλημα. Είναι απαραίτητος καταρχάς ο προληπτικός ιατρικός έλεγχος. Επίσης πρέπει να προσέχουμε τη συμπεριφορά μας στη θάλασσα και να ακολουθούμε πιστά τις παρακάτω οδηγίες:

### Πριν βουτήξετε στη θάλασσα

Το πρώτο πράγμα είναι η αποχή από το φαγητό για τουλάχιστον 3 ώρες πριν μπούμε στη θάλασσα. Το νερό και οι χυμοί είναι τα μόνα που επιτρέπονται, ενώ απαγορεύεται ακόμα και το πιο μικρό κολατσιό, είτε είναι ένα φρούτο είτε είναι ένα απλό τοστ. Αν έχετε φάει πολύ, ο χρόνος αναμονής αυξάνεται στις 4 ώρες. Εξίσου απαγορευτική είναι και η κατανάλωση αλκοόλ. Μη ρισκάρετε τη ζωή σας.

Αν ανήκετε σε ευπαθείς ομάδες, όπως οι καρδιοπαθείς ή απλώς στην πλειονότητα των ελαφρώς αγύμναστων, καλό είναι να μην πέφτετε απότομα στο νερό, πρώτον για να μη χτυπήσετε σε περίπτωση που τα νερά είναι ρηγά ή υπάρχουν βράχια και φυσικά για να μην υποστεί ο οργανισμός σας σοκ από την αλλαγή θερμοκρασίας (ιδιαίτερα αν η θάλασσα είναι κρύα). Μπείτε σταδιακά και βρέξτε τις μασχάλες, το μέρος που βρίσκεται κοντά στην καρδιά, τα χέρια από κάτω προς τον ώμο και έπειτα το στήθος και την κοιλιά, ώστε το σώμα να αποκτήσει σταδιακά τη σωστή θερμοκρασία.

### Πώς να αντιδράσετε σε ένα απρόοπτο

**Πάθατε κράμπα;** Γυρίστε ανάσκελα και προσπαθήστε με απαλές κινήσεις (κολυμπώντας ύπτιο) να βγείτε προς τα έξω. Αν μπορείτε, κάντε διατάσεις τραβώντας τα δάχτυλα του ποδιού προς το γόνατο και κρατώντας το πόδι τεντωμένο. Μείνετε στη θέση αυτή μετρώντας από το 1.001 μέχρι το 1.020, αφήστε το πόδι να ηρεμήσει και επαναλάβετε μέχρι να χαλαρώσει ο μυς.

**Σας παρέσυρε το ρεύμα;** Μην κολυμπάτε κόντρα στο ρεύμα, άλλα διαγώνια σε γωνία 45μοιρών. Έτσι θα βγείτε σταδιακά από το θαλάσσιο ρεύμα χωρίς να χάσετε όλες σας τις δυνάμεις. Με τον ίδιο τρόπο κολυμπάτε και στο ποτάμι (διαγώνια στο ρεύμα και όχι παράλληλα).

**Πατήσατε αχινό;** Προσέξτε να μην πατήσετε κάτω το πληγωμένο σας πόδι και σιγά-σιγά βγείτε στην ακτή. Στο σημείο που έχετε τρυπηθεί, ρίξτε λίγο ξίδι για να σκοτώσετε το αγκάθι του αχινού, που εξακολουθεί να είναι ζωντανό και να εισχωρεί στο δέρμα. Έπειτα, βάλτε λίγο ζεστό λάδι, περιμένετε μερικά λεπτά να μαλακώσει το δέρμα και αφαιρέστε το αγκάθι με ένα τσιμπίδάκι.

**Κύματα... βουνά;** Αν ξαφνικά σηκωθεί κύμα και δεν έχετε όρεξη για παιχνίδια, την ώρα που φτάνει σε εσάς βουτήξτε από κάτω. Έτσι το κύμα θα περάσει από πάνω σας και δεν θα αισθανθείτε την ορμή του.

**Αλλάξατε χρώμα;** Όση ώρα βρίσκεστε στο νερό, το σώμα σας αποβάλλει θερμότητα. Γι' αυτό, όχι σπάνια, ύστερα από πολύωρη παραμονή στο νερό, μελανιάζουν τα χείλη ιδίως στα μικρά παιδιά. Σε αυτή την περίπτωση, η λύση είναι να ξαπλώσετε στη ζεστή άμμο.

### Πότε να βγείτε από τη θάλασσα

Τα συμπτώματα που προειδοποιούν να βγείτε από τη θάλασσα είναι πολλά και δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να τα αγνοήσετε, γιατί διαφορετικά βάζετε σε κίνδυνο την υγεία σας. Ο πόνος και το σφίξιμο στο στήθος ή στο θώρακα συνήθως υποδηλώνουν πρόβλημα στην καρδιά και θα πρέπει αμέσως να κατευθυνθείτε στη στεριά και να ζητήσετε βοήθεια. Εξίσου συνηθισμένο είναι και το να κρυώνετε ή να μελανιάζετε. Άλλα κοινά συμπτώματα είναι η τάση για λιποθυμία, η ζάλη και ο ίλιγγος, η αδυναμία και η κόπωση, ο έντονος πονοκέφαλος εξαιτίας του δυνατού ήλιου και το μούδιασμα.

### Οδηγίες για καρδιοπαθείς

Αν ανήκετε στην ευαίσθητη ομάδα των καρδιοπαθών, έχετε ένα λόγο παραπάνω για να ακολουθήσετε τις οδηγίες που ισχύουν για το γενικό πληθυσμό. Ωστόσο, ανάλογα με την πάθησή σας, αλλά και τη φαρμακευτική αγωγή που ακολουθείτε, ο θεράπων γιατρός είναι ο μόνος που μπορεί να σας δώσει ακριβείς οδηγίες που αφορούν αποκλειστικά τη δική σας περίπτωση.