**Техника безопасности на пляже**



Пляжный отдых – самый любимый способ проведения [отпуска](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-ne-isportit-sebe-otpusk/) у наших соотечественников. [Загар](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-pravilno-zagorat/), купание, вечеринки у воды – об этом мечтает горожанин, покупая путевку к морю. Однако любой пляж в экзотических и не очень странах имеет свой набор опасностей.

Безопасный отдых – это, в первую очередь, предусмотрительность и здравый смысл. Давайте освежим в памяти то, о чем нужно помнить, выходя на пляж.

**Памятка для любителей плавать**

**Пляжные виды спорта**

Неважно, любите ли вы просто плавать, заниматься серфингом или нырять с маской. Если вы расстаетесь с твердой землей, то всегда подвергаетесь опасности.

* Старайтесь выбирать пляжи, на которых есть **работающие спасательные станции**.
* Никогда не плавайте в одиночестве.
* Прежде чем заплывать далеко, научитесь уверенно плавать в прибое. Это не то же самое, что купание в [бассейне](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/plavanie-dlya-muzhchin-zhenshhin-i-detej/) или тихом озере.
* Если вы сомневаетесь в своих силах или неважно себя чувствуете, не подходите к воде. В большинстве отелей есть бассейны.
* Строго соблюдайте все указания и распоряжения спасателей. Не поленитесь расспросить их о нюансах купания на данном пляже.
* Не заходите в воду ближе 100 метров от причалов и пристаней. В подобных местах дно может быть загрязнено мусором, а также нередко встречаются подводные течения.
* На пляже старайтесь пользоваться [очками с поляризующим эффектом](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-vybrat-solntsezashhitnye-ochki/). Это позволит вам разглядеть купающихся на воде.
* Никогда не упускайте из вида детей и пожилых людей. Они могут потерять равновесие и **утонуть даже в мелкой воде**.
* Никогда не ныряйте в воду, если вы не знаете глубину.
* Если вы отдыхаете на пляже без спасательной станции, внимательно изучите правила спасения утопающих и первой помощи.

**Немного о морской живности**

Некоторые морские курорты могут быть опасны из-за нападения акул. Подобные инциденты достаточно редки, но почти всегда заканчиваются фатально для купальщиков. Если вы едете в район, где у пляжей появляются **акулы**, выбирайте места для купания, огороженные сеткой, и внимательно прислушивайтесь к объявлениям спасателей на пляже.

Другой неприятный для отдыхающих представитель морской фауны – **скат**. Чаще всего люди получают травмы от скатов-хвостоколов, которые, защищаясь, атакуют гибким хвостом с костяным шипом на конце.

Лучший способ уберечься от них – расспросить спасателей или служащих прибрежных отелей о наличии опасных рыб и предельно осторожно перемещаться по мелководью.

**Медузы** – очень красивые существа, но щупальца этих кишечнополостных часто снабжены стрекательными клетками, оставляющими на человеческой коже болезненные ожоги. Не стоит приближаться к медузам в воде и вообще заходить в воду, если в ней слишком много медуз – после шторма или во время их миграции.

Лучший способ уберечься от живности, обитающей в воде и на пляже, – оставить ее в покое. Даже безобидный с виду **краб** может сделать вам совсем ненужный маникюр.

**Про алкоголь…**

Чрезмерное употребление алкоголя – самая распространенная причина травм и утопления во время пляжного отдыха.

У пьяного человека шансы утонуть максимальны. Кроме того, подвыпившие туристы – завсегдатаи массовых драк и легкая добыча для местных преступников.

Если вы приехали отдыхать – постарайтесь **отдохнуть и от алкоголя**. Если отказаться от спиртного в отпуске вы не можете – не выходите за пределы отеля, а лучше – собственного номера.

**… и плохую физподготовку**

**Как правильно загорать**

Если целый год вы провели в путешествии от дивана до офисного кресла и обратно, к занятиям пляжным волейболом или ловлей фрисби на песке надо подойдите без фанатизма.

Будьте готовы к тому, что излишнее рвение, отсутствие предварительной разминки и нетренированность приведут к перегреву, а также растяжениям запястий и лодыжек.

Даже для тех, кто не пьет, плавает в разрешенных местах и трезво оценивает собственные силы, есть еще одна пляжная опасность – солнце. На южных морях его всегда слишком много.

Даже если вы используете [солнцезащитный крем](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/solntsezashhitnyj-krem-osnovnye-oshibki/), не стоит появляться на пляже в полдень. Самое лучшее время для загара – это рассветные и закатные лучи.

Не забывайте заранее наносить солнцезащитные средства на кожу и обновлять их хотя бы раз в час, если вы не купаетесь. Любителям водных процедур необходимо делать это после каждого заплыва.

Убедитесь в том, что вы не забыли взять с собой средства от [солнечных ожогов](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/pervaya-pomoshh-pri-solnechnyh-ozhogah/) и готовы обратиться за профессиональной помощью, если кожа сильно обожжена. Серьезные солнечные ожоги могут привести к образованию рубцов, развитию инфекции и даже смерти.

Солнце приводит не только к ожогам. Если вы слишком долго провели на жаре и проигнорировали пункт про алкоголь, вам грозят две основные опасности – обезвоживание и тепловой удар.

Лучший способ избежать их – [пить чистую воду](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/voda-kak-nado-pit/) вместо спиртного и стараться больше времени проводить в тени.

**Самое важное:** Чтобы отдых у теплого моря не закончился трагедией, плавайте под надзором спасателей, внимательно следите за детьми, а также откажитесь от алкоголя и загара в полдень.