

Πώς προστατευόμαστε από πνιγμό στη θάλασσα;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:seleo.gr

Με τις καλοκαιρινές άδειες του Αυγούστου να πλησιάζουν και τον κόσμο να επισκέπτεται όλο και πιο συχνά τις παραλίες όσο οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν, είναι χρήσιμο να γνωρίζουμε μερικά βασικά πράγματα για την ασφάλεια μας στη θάλασσα. Όσο δεινοί κολυμβητές κι αν είμαστε, αξίζει να έχουμε πάντα υπόψη μας τα εξής:

- Δεν κολυμπάμε ποτέ μόνοι μας, γιατί αυτός που μπορεί να μας βοηθήσει άμεσα είναι μόνο αυτός που κολυμπάει μαζί μας
- Εντοπίζουμε εγκαίρως τη θέση του ναυαγοσώστη, ώστε να τον ενημερώσουμε άμεσα σε περίπτωση ατυχήματος, γιατί είναι άτομο κατάλληλα εκπαιδευμένο, ώστε να βοηθήσει όποιον έχει ανάγκη.
- Ενημερωνόμαστε και προσέχουμε για την ύπαρξη θαλάσσιων ρευμάτων, τα οποία μπορούν να μας παρασύρουν μακριά από την ακτή. Η κολύμβηση είναι επικίνδυνη όταν υπάρχουν ισχυρά θαλάσσια ρεύματα.
- Ενημερώνουμε πάντα κάποιο φιλικό μας πρόσωπο που πάμε και πότε θα γυρίσουμε
- Δεν κολυμπάμε εφόσον δεν έχουν περάσει τουλάχιστον τρεις ώρες από το τελευταίο γεύμα, γιατί ο οργανισμός δεν μπορεί να ανταπεξέλθει ταυτόχρονα σε

δύο απαιτητικές ζωτικές λειτουργίες (χώνεψη, κολύμβηση).

- Δεν κάνουμε ποτέ βουτιές με το κεφάλι σε θάλασσες που δεν γνωρίζουμε το βάθος. Μπορεί να τραυματιστούμε σοβαρά.
- Δεν καταναλώνουμε αλκοόλ και λιπαρά φαγητά πριν μπούμε στη θάλασσα. Προτιμάμε νερό, φρούτα και χυμούς.
- Δεν απομακρυνόμαστε από τον οριοθετημένο θαλάσσιο χώρο κολύμβησης (σημαδούρες), γιατί δεν γινόμαστε εύκολα ορατοί από κινούμενα σκάφη (ταχύπλοα, jet ski, κ.λ.π.)
- Εάν αισθανθούμε κούραση ενώ κολυμπάμε, μένουμε στην επιφάνεια σε οριζόντια θέση και συνεχίζουμε ήρεμα το κολύμπι όταν ξεκουραστούμε
- Δεν πρέπει να κολυμπάμε όταν δεν αισθανόμαστε καλά ή είμαστε κουρασμένοι
- Ελέγχουμε τις καιρικές συνθήκες την ημέρα που θα πάμε στη θάλασσα. Ενημερωνόμαστε για τον καιρό την προηγούμενη μέρα. Εφόσον προβλέπονται άσχημες καιρικές συνθήκες (άνεμοι, βροχές) αποφεύγουμε να πάμε στην θάλασσα
- Εάν πάθουμε κράμπα ενώ κολυμπάμε, χαλαρώνουμε το μέρος του σώματος που πιάστηκε και με αργές κινήσεις κινούμαστε προς την ακτή
- Η κολύμβηση είναι επικίνδυνη όταν φυσάει δυνατά ή έχει μεγάλα κύματα
- Εάν βρεθούμε σε θαλάσσιο ρεύμα θα πρέπει να συνεργαστούμε μαζί του, διαφορετικά εάν κολυμπήσουμε κόντρα σε αυτό, τότε γρήγορα θα εξαντληθούμε. Κολυμπάμε διαγώνια προς την ροή του ρεύματος και προς την έξοδό του

Τι είναι η υποθερμία:

Υποθερμία είναι η απώλεια θερμοκρασίας του ανθρώπινου σώματος. Πρόκειται για τον νούμερο ένα κίνδυνο για όποιον βρεθεί στο νερό υπό μη φυσιολογικές συνθήκες και είναι η βασικότερη αιτία πνιγμού.

Η υποθερμία επέρχεται μετά από μεγάλη παραμονή μας στο νερό, χωρίς κατάλληλο εξοπλισμό.

Τα συμπτώματα εμφάνισής της – από τα προειδοποιητικά έως τα σοβαρά – με αυξανόμενη σειρά εμφάνισης και βαρύτητας είναι:

- Ρίγος ιδίως αν είναι μη ελεγχόμενο και συνεχές
- Πτώση της φυσικής κατάστασης, μυϊκός αποσυντονισμός
- Βραδύτητα στις αντιδράσεις, αργή σκέψη και ομιλία
- Διανοητική σύγχυση, παραισθήσεις
- Κώμα και ανακοπή

Ας μην παίρνουμε απήφιστα την ασφάλεια μας ακόμα και τις μέρες των διακοπών όταν όλοι χαλαρώνουμε από την κούραση της καθημερινότητας. Σε όλα τα ατυχήματα ή τα δυστυχήματα, η πρόληψη και η σωστή ενημέρωση είναι τα στοιχεία που μπορούν να αποτρέψουν στις περισσότερες περιπτώσεις μια αρνητική εξέλιξη.

Καλές διακοπές σε όλους!

Πηγή: [.hrt.org.gr](http://hrt.org.gr)