10 правила за летни приключения, но без усложнения

Новини | Спорт и здраве | на 11.07.2024 06:08 | от Антоанета Баева

Защо говорим за това?

За да няма играчка-плачка на плажа и всичко да върви по вода (солена).



Лятото е тук, а с него идват и забавните дни на плажа! Но представи си – разхождаш се по скалите и хоп – стъпваш на остра мида и до края на ваканцията куцаш. Или пък забравяш да се намажеш с крем и вечерта ти се иска да викнеш пожарната, за да охлади гърба ти.
За да се наслаждаваме на морето и пясъка без грижи, е добре да знаем някои основни правила за безопасност:

Винаги бъди с възрастен
Не ходи на плажа сам. Винаги трябва да бъдеш в компанията на възрастен, който може да се грижи за теб.

Плувай само в зоните, определени за това
Плажовете имат охраняеми зони, където е безопасно за плуване. Вече знаеш какво значат флаговете - винаги се съобразявай с тях. Не влизай в коридора за водни спортове, който обикновено е отбелязан с табела и специални въжета.

Не влизай сам в дълбокото
Дори да можеш да плуваш, не навлизай сам в дълбоката вода. Понякога морето може да бъде опасно с високи вълни, мъртви течения или подводни ями.

Носи плажни обувки
Те са много полезни, особено когато искаш да се разходиш по скали или каменисти места. Предпазват краката от остри предмети като раковини или стъклени парчета.

Използвай слънцезащитен крем
Нанеси слънцезащитен крем поне 30 минути преди да излезеш на слънце и го подновявай на всеки два часа или след като си бил във водата.

Пий много вода
Пий много вода, докато си на слънце и играеш на плажа, за да останеш свеж и енергичен.

Бъди внимателен с водните играчки
Използвай водните играчки само в плиткото и най-добре - под надзора на възрастен. Сигурно ти се е случвало, както си шляпаш върху дюшека, някоя вълна да го обърне.

Остани на сянка по време на най-горещите часове
Между 11 часа сутринта и 4 часа следобед слънцето е най-силно. Най-добре е в този период да си на сянка. Чудесна възможност да прочетеш новините във „Вижте“ и да отговориш на въпросниците.

Използвай плажна шапка и слънчеви очила
Освен слънцезащитния крем, плажната шапка и слънчевите очила ще ти помогнат да се предпазиш от силното слънце.

Бъди внимателен с морските животни
На плажа и във водата може да срещнеш различни морски същества - рачета, медузи, риби. Не ги безпокой и бъди внимателен - някои не са съвсем безопасни, като морските таралежи например.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/4742-10-pravila-za-letni-priklyucheniya-no-bez-uslozhneniya

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени