

Így legyen biztonságos a vízparti nyaralás

Hasznos tippek a strandolástól a Balaton-átúszásig.

Hogyan védekezzünk hatékonyan a nagy meleg ellen? Mit tegyünk, ha kagylóba lépünk? Mikor kezdjünk neki egy balatoni biciklitúrának vagy hogyan készüljünk fel a tó átúszására? A nyári kánikulában sokan veszik a vízpart felé az irányt, azonban a felhőtlen szórakozást könnyen beárnyékolhatják kisebb-nagyobb balesetek. Hasznos tippek a Yetteltől és partnereitől, hogy biztonságban tudhassuk magunkat és szeretteinket a vízparti vakáció alatt is.

A Magyar Vöröskereszt Balatoni Elsősegélynyújtó Szolgálatát több száz, a Magyar Ifjúsági Vöröskereszthez tartozó önkéntes biztosítja. Nekik évente átlagosan 3-4 ezer alkalommal kell segítséget nyújtaniuk a Balaton környéki strandokon a nyár folyamán. A balesetek túlnyomó többségét kagylók okozta vágások jelentik, de felmerülhetnek olyan extrém helyzetek is, amelyek akár végzetes kimenetelűek is lehetnek. Éppen ezért fontos minden esetben felkészültnek és körültekintőnek lenni még a hosszú ideje várt pihenés közben is.

Legyen felhőtlen, de semmiképpen sem felelőtlen a vakáció

Annak érdekében, hogy elkerüljük a napszúrást vagy a hőgutát, a Magyar Vöröskereszt munkatársai azt javasolják, hogy 11 és 15 óra között ne tartózkodjunk a napon, vagy ha rövid időre mégis kimerészkedünk a napernyő alól, viseljünk kalapot. Magas UV-védelemmel ellátott naptejet érdemes egész nap használni, még akkor is, ha árnyékban vagyunk. Emellett figyeljünk a napi folyadékbevitelre: nagy melegben 2,5-3 liter vizet szükséges meginni, az alkoholfogyasztást viszont erősen mérsékeljük. Ne feledjük, a már korábban megszerzett krónikus betegségeink, érzékenységeink „nem mennek nyaralni”, így az állandó gyógyszereket a vakáció alatt is folyamatosan szedni kell. Illetve érdemes figyelni a környezetünkben lévő rovarokra is: ha ismert az allergiánk, a szükséges gyógyszerekkel együtt érkezünk a partra. Utazás előtt az interneten tájékozódjunk az aktuális időjárás-előrejelzésről – akár mobiltelefonon a folyamatosan követhető felhőtérképről –, így kisebb eséllyel ér minket meglepetés.

A fürdőzés komoly veszélyeket is rejthet, ezért mindig tartsuk szem előtt a legalapvetőbb szabályokat:

- Felhevült testtel csak fokozatosan menjünk a hűsítő vízbe!
- Alacsony vagy nem ismert vízmélységbe ne ugorjunk fejest!
- Ha nem vagyunk elég magabiztosak az úszás tekintetében, ne hagyjuk el a biztonságos fürdőzési területet kijelölő bóját!

Életmentő hívások

A Magyar Vöröskereszt önkénteseinek munkájához nélkülözhetetlen a stabil, gyors internethozzáférés és megbízható mobilhálózat, hiszen komoly sérülés esetén a helyszínen tartózkodó önkéntesek feladata, hogy mentőt hívjanak. Emellett, ha olyan helyzettel találják szembe magukat, amelyet a helyszínen tartózkodók nem tudnak azonnal megoldani, akkor telefonos konzultáción keresztül kérhetnek segítséget biztonságos, akár életmentő ellátáshoz a folyamatosan rendelkezésre álló, tapasztalt elsősegélynyújtó vöröskeresztesektől. Ezért nem fordulhat elő, hogy bármi okból nem érhető el telefonon. A Yettel immár tizedik éve támogatja a Balatoni Elsősegélynyújtó Szolgálatot az önkéntesek koordinálásában elengedhetetlen mobilkészülékekkel és SIM-kártyákkal. Az önkéntesek feladatainak ellátásában további nagy segítséget jelent a Balaton környéki mobilhálózat folyamatos

fejlesztése. A Yettel hálózatán évente átlagosan 30%-kal nő az adatforgalom, ami a nyári időszakban a Balatonon is megfigyelhető. Csak idén júniusban a mobilnet-forgalom már 42%-os növekedést mutat a tavaly júniusi időszakhoz képest. Ha valaki bárhol és bármikor elérhető, az nagyban fokozza a biztonságérzetet, ráadásul életeket is menthet, ha gyors segítségre van szükség.

Nyári sportok: kiemelten fontos a fokozatosság elve

Az általános biztonsági intézkedések mellett a sportolással kapcsolatban is érdemes megfogadni pár jótanácsot, hiszen a nyári szabadságok alatt azok is gyakrabban mozognak a szabadban, akik egyébként nem, vagy nem rendszeresen szoktak a hétköznapi életben. Ez különösen igaz azokra, akik idén először tervezik megmérgetni magukat szabadterei futás-, bicikli- vagy úszóversenyen. A Budapest Sportiroda munkatársai szerint ilyenkor is elengedhetetlen, hogy gondoskodjunk a megfelelő fényvédelemről, sapkáról vagy kendőről, valamint a folyadékpótlásról, emellett fokozott figyelmet kell fordítani a környezeti sajátosságokra. A Balaton-átúszás esetén például a magabiztos úszástechnika mellett fel kell készülni arra is, hogy a vízfelszín szinte soha nem teljesen nyugodt, így könnyebben fáradhat a versenyző, mint az uszodai körülmények között.

A 41. Lidl Balaton-átúszás szakemberei felhívják a figyelmet arra, hogy aki részt vesz a versenyen, annak a kihívás előtti napokban érdemes odafigyelnie a tudatos étkezésre és két órával az indulás előtt már ne egyen, hiszen ez terhelheti a szervezetet. Mivel az átúszás akár óráig is eltarthat, csak kényelmes, kipróbált fürdőviseletet és sapkát érdemes magunkkal vinni. A versenyen a legtöbben nem tudják vagy nem szeretnék magukkal vinni mobiltelefonjukat, nekik segítség a táv elején és végén elérhető, a Yettel jóvoltából ingyenesen használható telefonok, amikről a július 22-i verseny résztvevői értesíthetik kísérőjüket, leegyszerűsítve a szárazföldi támogatást.

Sajtókapcsolat:

- sajto@yettel.hu

Eredeti tartalom: Yettel Magyarország Zrt.

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/4336/igy-legyen-biztonsagos-a-vizparti-nyaralas/>