

## WAKACJE Z GŁOWĄ

08.07.2010.

Wakacje to okres urlopów, wypoczynku i oderwania od codziennej pracy. Zdecydowanie więcej czasu spędzamy poza domem z przyjemnością korzystając z kąpiei zarówno w morzu, jak i w jeziorach. Co zrobić żeby wakacyjne kąpiele były bezpieczne? Oto kilka podpowiedzi:

Do wody należy wchodzić powoli, zwłaszcza po długim plażowaniu, gdyż ciało jest wtedy mocno nagrzane, więc po zetknięciu z zimną wodą mogłoby doznać szoku termicznego. Pierwsza kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 30 minut. Nie przesadzaJ z przesiadywaniem w wodzie - prowadzi to do nadmiernego wychłodzenia lub przeziębienia pęcherza.

Smaruj ciało preparatem z filtrem i nie wchodź do wody z pełnym żołądkiem. Aby zapobiec udarowi nakryj głowę.

Życzymy bezpiecznego plażowania.