

Σε μία χώρα με τόσες παραλίες όπως είναι η Ελλάδα είναι λογικό η θάλασσα να είναι ο υπ' αριθμόν ένα καλοκαιρινός προορισμός. Ήλιος, αμμουδιά, καταγάλανα νερά, εικόνες μαγευτικές, αλλά και ενίοτε επικίνδυνες. Ας έχουμε λοιπόν υπ' όψιν μας τα εξής: * Θα το έχετε ακούσει από παντού και ισχύει: Δεν βουτάμε ΠΟΤΕ με γεμάτο στομάχι. Δυστυχώς, πολλοί επίδοξοι κολυμβητές παραβαίνουν αυτόν τον κανόνα και βουτάνε στην θάλασσα αφού πρώτα έχουν «βουτήξει» σε ένα δελεαστικό πιάτο. Αν, εν πάση περιπτώσει, δε μπορείτε να αντισταθείτε, προτιμήστε ένα ελαφρύ γεύμα, όπως ένα φρούτο ή μια σαλάτα. * Μεγάλη προσοχή στις άγνωστες θάλασσες. Αφήστε τον ρόλο του... Ροβινσώνα για κάποιον άλλο. Απότομα βαθιά νερά και ρεύματα μπορούν να μετατρέψουν την θέλησή σας για εξερεύνηση σε εφιάλτη. * Το νυχτερινό μπάνιο όσο ειδυλλιακό και αν ακούγεται εγκυμονεί κινδύνους κυρίως λόγω της περιορισμένης ορατότητας. * Μην κολυμπάτε υπό την επήρεια αλκοόλ. Αν επιλέξετε να πιείτε λιγάκι παραπάνω καλύτερα να αποφύγετε το κολύμπι, αφού το αλκοόλ εκτός του ότι μειώνει σημαντικά τον χρόνο αντίδρασης, μας κάνει να υπερεκτιμάμε αρκετές φορές τις δυνάμεις και τις ικανότητές μας. * Προσοχή στις ουρολοιμώξεις: Όσο η θερμοκρασία ανεβαίνει κατά τους καλοκαιρινούς μήνες οι λοιμώξεις του κατώτερου ουροποιητικού συστήματος (ουρολοιμώξεις, κυστίτιδες κλπ.) αυξάνονται. Για την πρόληψη του προβλήματος ενδείκνυται η αυξημένη λήψη νερού και υγρών γενικότερα τις θερμές ημέρες.