

A vízitúrázás veszélyei és az ellenük való védelem lehetőségei¹

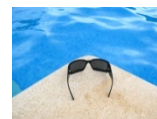
A túrázás során előfordulhatnak balesetek, betegségek, amelyek kis odafigyeléssel megelőzhetőek.

- 1. Napszúrás.** Gyakori probléma, és nagyon megkeserítheti a túrázó életét. Fejfájás, hányás, hidegrázás, láz kísérheti. Elkerülése fehér sapka viselésével, a déli időszakban pihenők beiktatásával, megfelelő folyadék-bevitellel lehetséges.

- 2. Leégés.** A fedetlen testrészek gyakran leégnek. Ez bőrpírral, fájdalommal, hólyagosodással jár. Hagyjuk magunkon a pólót, használjunk magas faktorszámú naptejet, fejünket védjük sapkával.



- 3. Szemgyulladás.** az erős fény miatt, illetve, ha nem tiszta kézzel nyúlunk a szemünkhöz, előfordulhat, hogy begyullad. Műkönnnyel, elővigyázatossággal megelőzhető a szem gyulladása. Használjunk jó minőségű napszemüveget és műkönnnyet!



- 4. Balesetek fürdéskor.** A fürdés veszélyei sem elhanyagolhatóak. Egyrészt a nem megfelelő hely kiválasztása (örvényes, nagy sodrású hely, illetve a köves meder stb.), másrészt a szabályok figyelmen kívül hagyása (felhevült testtel vízbe ugrás vagy fejes ugrás nem ellenőrzött vízbe stb.), továbbá a nem megfelelő veszélytudat sok jó úszót sodort már bajba. Fontos, hogy tartsuk be a szabályokat, legyünk óvatosak, körültekintőek, ismeretlen vízbe ne ugorjunk fejest, felhevült testtel ne ugorjunk a vízbe.



- 5. Baleset a vízen.** Előfordulhat a csónakok ütközése másik csónakkal vagy vízi-műtrággal. A Hajózási szabályzat minden pontját és a túravezető utasításait be kell tartani, figyelni kell a körülöttünk közlekedőket, ügyelni kell arra, hogy ne okozzunk balesetet.



- 6. Vihar.** A túra során előfordulhat erős esőzés vagy szélvihar. A viharjelzéseket komolyan kell venni, azonnal partra kell szállni. Gyakori veszély a villámcsapás, illetve a jégeső okozta sérülés is, viharban ne maradjunk a vízen, és ne álljunk magas fa alá. Keressünk természetes védett helyeket, vagy menjünk be valamilyen épületbe.



¹ Az illusztrációk forrása a ClipArt.

- 7. Sérülések.** Gyakran sérül túra során a kéz, a lábak, valamint a derék. Ez utóbbit a megfelelő evezéstechnika alkalmazásával lehet elkerülni. Sérülésnél gondoskodni kell a fertőtlenítésről és a sebfedésről. Ficam, rándulás esetén az orvosi ellátásig a sérült rész rögzítéséről, nyugalomban tartásáról gondoskodni kell.

- 8. Élősködők.** Túra során sok gondot okoznak a hangyák, szúnyogok, kullancsok. Használjunk szúnyogriasztó eszközöket, rendszeresen vizsgáljuk át a testet, hogy nincs-e benne kullancs. Az élelmiszert gondosan zárjuk, hogy ne lepjék el a hangyák.