**Собираетесь в отпуск на море? - советы бывалых**

Ну вот оно, долгожданное лето. Наступает период отпусков и большая часть населения устремляется к морю. Это и понятно, ведь отдых на берегу моря прекрасно оздоравливает организм, успокаивает нервы, укрепляет наш иммунитет, обогащая такими полезными минералами как йод, кальций, калий, магний, бром... Особенно рекомендуется отдых на море людям с болезнями щитовидной железы и заболеваниями органов дыхания. Ехать на море нужно не меньше чем на две - три недели, чтобы получить желаемый оздоровительный эффект.

**Брать или не брать - вот в чем вопрос**

Собираясь в дорогу, многие люди часто совершают одни и те же ошибки, набирая много ненужных вещей и пренебрегая самым необходимым. В результате получаем раздутые чемоданы и вопросы по приезду типа: как я мог это забыть? где сейчас можно это достать? почему я не подумал об этом?

Конечно, при наличии денег, можно купить все необходимое на месте, но зачем же платить больше и вдобавок тратить время на поиски? Набирать много вещей в поездку на море тоже не стоит, все-таки не зима на дворе. Из одежды пара юбок/шорт, майки/футболки не больше трех - четырех, купальные принадлежности, на ноги легкие сланцы; что-то для выхода в свет (ресторан, кафе, дискотека - по предпочтениям) и что-то на случай прохладной дождливой погоды. Не забудьте средства личной гигиены. Чтобы избежать ненужных вещей при сборах на отдых, просто заранее составьте подробный список принадлежностей и вычеркивайте их по мере складывания в чемоданы. Кстати, этот список вам не раз пригодится в последующих поездках, может имеет смысл сохранить его на компьютере? При необходимости список можно редактировать, дополняя или уменьшая его. Затем лишний раз перепроверить и распечатать перед сборами.

**В здоровом теле - здоровый дух**

Без всякого сомнения, с собой в дорогу нужно собрать личную аптечку. В нее должны войти только самые необходимые препараты:

-- лекарства, прописанные вашим лечащим врачом (если таковые имеются),

-- противодиарейные средства (при расстройствах желудочно-кишечного тракта),

-- обезболивающие и жаропонижающие препараты,

-- успокаивающие средства,

-- сердечно-сосудистые препараты,

-- противомикробные и антисептические средства, бинт, лейкопластырь,

-- противоаллергические препараты.

Кстати, желательно посетить перед отъездом своего стоматолога, чтобы выпавшая пломба и ноющая зубная боль не омрачили ваш отпуск.

Несколько слов о питании во время отдыха. Чтобы избежать пищевого отравления - позаботьтесь об экологически чистом питании для себя. Откажитесь от фаст-фуда и незнакомых подозрительных на вид блюд. Воду из-под крана не пейте. Воздержитесь в жару от употребления слишком холодной пищи и леденящих напитков, так как резкий перепад температур приводит часто к простуде. Если берете продукты с собой на пляж - помните, что они имеют свойство быстро портиться при высокой температуре.

**Пусть всегда будет солнце**

Ошибка многих людей на отдыхе - долгое пребывание под палящими солнечными лучами. Отдыхающие в первые дни словно хотят вобрать в себя все солнце, находясь на пляже, что называется, от рассвета до заката. В итоге получаем солнечные ожоги. Если вы действительно хотите оздоровиться и получить безупречный, красивый, ровный загар - необходимо придерживаться определенных правил:

-- находиться на солнце в первый день отпуска нужно не более 30 минут,

-- не стоит находиться на пляже с 11 до 16 часов (пик солнечной активности),

-- периодически проводить время в тени,

-- обязательно использовать солнцезащитные крема и средства после загара,

-- употреблять много воды, фруктов, овощей (профилактика обезвоживания),

-- носить головные уборы и солнцезащитные очки,

-- после купания в море обязательно вытирать тело (вода притягивает солнечные лучи).

Если вы все таки умудрились получить солнечные ожоги - не занимайтесь, пожалуйста, самолечением, приобретите противоожоговые препараты в аптеке, а если совсем плохо - обратитесь к врачу. Не превращайте свой отпуск в пытку!

Итак вещи собраны, напоследок проверяем деньги, документы, билеты, телефон, зарядное устройство, надеваем солнцезащитные очки и быстрее-быстрее к манящему, ласковому, теплому, удивительному морю. Приятного вам отдыха!