

## MOŘSKÁ NEMOC

Většina lidí mořskou nemoc (kinetózu) nedostane, pokud se plaví v uzavřených vodách, ale dostanou ji, až když vyplují na volné moře. Potom se stávají malátnými a letargickými zvláště za bouřlivého počasí a při vysokých vlnách. Někteří lidé nejsou mořskou nemocí postiženi nikdy, jiným zase stačí pouze vstoupit na palubu a už jsou nemocní.

Jestliže se Vám dělá špatně v automobilu, bude pravděpodobně trpět i mořskou nemocí. Naopak, jestliže si můžete za jízdy číst, potom je tu šance, že mořskou nemocí nebude trpět vůbec.

Mořská nemoc se objeví tehdy, kdy tělo, vnitřní ucho a oči společně odešlou různé signály mozku. To má za následek zmatek a chaos.

### **Rady, jak vyhnout se mořské nemoci:**

- Večer před vyplutím se vyvarujte alkoholu, tučným a kořeněným jídlům a dopřejte si dobrý spánek.
- Jsou-li vhodné podmínky, vospěte se před odjezdem na palubě.
- Prostudujte si příbalový leták Vašich léků a zkontrolujte, zda neobsahuje látky na které by jste byli alergičtí.
- Léky začněte brát den před vyplutím – Vaše tělo se jim přizpůsobí a zároveň poznáte jejich případné vedlejší účinky.
- Léky užívejte před jídlem.
- Za žádnou cenu nejezděte na moře s prázdným žaludkem.
- Najděte si stranu lodě s nejmenšími pohyby - obvykle je to v ose lodi v zadní části a na spodní palubě
- Zůstaňte na čerstvém vzduchu a udělejte několik hlubokých nádechů.
- Dívejte se na pevný bod na obzoru – na pobřeží, ostrov a pod. podle možností. Vyhněte se zaostřování na pohybující se objekty. Právě možnost sledovat zemi je jednou z příčin, proč lidé nedostávají mořskou nemoc při pobřeží.
- Vyhybejte se výparům z motoru.
- Vyhybejte se uzavřeným prostorům.
- Nedívejte se skrz dalekohled a nečtěte knihy ani časopisy.
- Vyvarujte se znepokojení, obavám a vyčerpání.
- Zaměstnejte Vaši mysl a soustřeďte se na něco jiného, než na Vaši mořskou nemoc. O mořské nemoci nemluvte.
- V případě, že pocítíte hlad, dejte si něco lehkého k jídlu. Vhodné jsou pikantní zázvorové sušenky, chléb nebo nekyselé ovoce. Zázvor (Ginger) a med jsou doporučeny pro uklidnění Vašeho žaludku. Vyvarujte se tučných nebo slaných jídel.
- Pijte hodně vody aby jste se vyhnuli dehydrataci. Vhodné je i světlé zázvorové anglické pivo. Malé pivo Vám pomůže uvolnit se.
- Jestli že je vaše mořská nemoc hodně silná, lehněte si na záda a zavřete oči. K tomu pijte vodu po malých doušcích aby jste se vyhnuli dehydrataci.

**Jestliže budete zvracet, dělejte to na závětrné straně lodě, je to tam pro Vás i posádku bezpečnější !!!**