



מדינת ישראל

The Ministry of Immigrant Absorption
המשרד לקליטת העלייה

The Ministry of Interior
משרד הפנים

רחצה בטוחה ביום

התנהגות נכונה בשמש ובחוף הים

- ☀️ רצוי להימנע מחשיפה לשמש בין השעות 10:00-16:00 בהן עוצמת קרינת השמש היא מירבית
- ☀️ חובה לחבוש כובע, רצוי רחב שוליים, ולהרכיב משקפי שמש להגנת העיניים
- ☀️ חשוב לשתות הרבה (בעיקר מים)
- ☀️ רצוי לשהות במקומות מוצלים בחוף (ולצמצם את משך הזמן שבו הגוף חשוך לקרני השמש)
- ☀️ יש להגן על העור בעזרת תכשירי הגנה המסננים את קרני השמש בכל שעות היום, גם בבוקר או אחר הצהריים - שעות שבהן קרינת השמש איננה בשיאה



טקסט מקורי:
משרד הפנים

הפקה והוצאה לאור:

המשרד לקליטת העלייה
אגף מידע ופרסום
רח' הלל 15, ירושלים 94581
© כל הזכויות שמורות
info@moia.gov.il

www.klita.gov.il

רחצה בטוחה בים

מדינת ישראל היא ארץ שטופת שמש ברוב עונות השנה, ולאורכה חופי ים רבים. חופי הים הם אתר בילוי נפוץ הן בקרב תושבי המדינה והן בקרב התיירים השוהים בה.

בבואכם לרחוץ בים, עליכם להיות מודעים גם לסכנות הכרוכות בסוג בילוי זה. לא נכנסים לים בלי מציל. הרחצה מותרת רק במקומות מוסדרים ובשעות שבהן מופעלים שירותי הצלה.

לצערנו, בשנים האחרונות חלה עלייה ניכרת במספר האנשים שקיפחו את חייהם בטביעה בעקבות אי-ציית להוראות המחייבות את המתרחצים בים, וחוסר הקפדה אחר הוראות אלו.

כללי התנהגות בים

- ✓ לא נכנסים לים בלי מציל
- ✓ אין להתרחץ בחופים שאינם מוסדרים ואשר לא מופעלים בהם שירותי הצלה
- ✓ יש לציית להוראות המציל
- ✓ יש לשים לב לצבע הדגל המוצב על סוכת המציל
- צבע לבן - הרחצה מותרת
- צבע אדום - הים מסוכן ואפשר להתרחץ רק בשטח המוגבל על ידי המציל
- צבע שחור - הרחצה אסורה בהחלט!
- ✓ הכניסה למים מותרת רק בתחום המסומן כמותר לרחצה
- ✓ אין להיכנס לים כאשר מונף דגל שחור על סוכת המציל
- ✓ אין להיכנס למים לאחר שתיית אלכוהול
- ✓ אין להתרחץ בשעות הלילה או בשעות הבוקר המוקדמות, לפני הגעת המציל
- ✓ אין להשאיר ילדים בים ללא השגחה, אף לא ליד החוף.

זרמים ומערבולות

לא פחות מסוכנים הם הזרמים הגורמים למים לסגת מן החוף. כאשר נקלעים לאזור של זרמים, הטעות הגדולה ביותר היא לנסות לשחות ישירות אל החוף. לא כל אחד יכול להתגבר על זרם חזק, על כן מוטב לנסות לשמור על נתיב השחייה המקביל לקו החוף. חשוב לדעת שהזרמים פועלים באזור מוגבל, ואם חוצים אותו במהירות, יש סיכוי לצאת מהאזור המסוכן ללא מאמץ.

שובר גלים

אזור שובר הגלים מסוכן למתרחצים משני צדיו, על כן אסור להתקרב אליו.

רחצה בלילה

הרחצה בים בשעות הלילה מסוכנת ואסורה בהחלט, בלילה הזרמים במים מתחזקים, ועוצמת הגאות והשפל מסכנת את המתרחצים. מרכיב הסחף וסכנת ההיעלמות בים בשעות הלילה הופכים את הים בלילה לקטלני במיוחד.

דגל שחור

דגל שחור מזהיר על סכנת חיים של ממש, לפיכך יש לזכור תמיד שדגל שחור המונף על סוכת המציל, פירושו - הכניסה לים אסורה!

מדוזות

המדוזות מתקרבות לא פעם לאזור החוף, ויש מתרחצים לא מעטים הנעקצים על ידן. עקיצת מדוזה גורמת לאדמומית ולכאבים. יש לשטוף את מקום הצריבה רק במי-ים (לא במים מתוקים), ואין להניח קרח על מקום העקיצה. במקרה של צריבה רצינית, רצוי לפנות לקבלת לטיפול רפואי.

הסכנות הכרוכות בשחייה בים סוף - "הים האדום"



- חוף ים סוף מאופיין בשיפוע תלול, לכן ישנם מקומות שבהם המים עמוקים גם בקרבת החוף
- באזור ישנן רוחות צפוניות הסוחפות ללב ים
- בים סוף יש שפע של אלמוגים, קיפודי ים ודגים שונים שעלולים להיות מסוכנים. אין לגעת בהם!
- לידיעתכם, אזור ים סוף הוא שמורת טבע מוגנת, וחל איסור לקחת מזכרות מן הים.

הסכנות הכרוכות בשחייה בים המלח



- יש להיזהר מחדירת המים המלוחים לעיניים ולפה (דבר שעלול לגרום לכוויות בדרגה גבוהה).
- באזור ים המלח יש להרבות במיוחד בשתיית מים בשל סכנת ההתייבשות.

הסכנות הכרוכות בשחייה בים הכנרת

- בחוף המערבי השיפוע תלול והמים העמוקים מתקרבים מאוד לשפת החוף
- באזור רוח מערבית חזקה הסוחפת ללב ים.



הסכנות הכרוכות בשחייה בים התיכון

הגלים בים התיכון הם בעלי עוצמה גדולה במיוחד. את התופעה הזו מסבירים מדעני הים: גובה הגלים ליד חופי ישראל נקבע לא לפי מזג האוויר בסביבה, אלא הוא מושפע מסערות במערב הרחוק של הים התיכון.

לכן, גם בימים חמים וללא רוח, גובה הגלים עשוי להגיע עד לשני מטרים. כאשר גלים אלו מגיעים לאזור החוף, גובהם מתעצם, ובעת שבירתם מהווים הגלים סכנה של ממש למתרחצים בים.

