

Дети на пляже, помним о безопасности!

При всей пользе солнца, воздуха и воды, пляжный отдых может быть небезопасным для малыша. Перегрев на солнце, солнечные ожоги, переохлаждения и простуды от воды – самые безобидные последствия неправильно организованного отдыха. Не хочется запугивать, но иногда невнимательное отношение родителей к некоторым вопросам пляжного отдыха может привести к получению детьми серьезных травм и даже к летальному исходу.




С какого возраста можно идти на пляж?

Детям до 3-х лет противопоказано пребывание под прямыми солнечными лучами в жару. Кожа малыша ещё слабо вырабатывает меланин, способствующий загару – естественному солнцезащитному механизму. Для профилактики рахита и выработки витамина D в этом возрасте достаточно ультрафиолета, получаемого в тени.

Собираем сумку.

- Большая подстилка – так будет комфортнее;
- Зонт, дающий хорошую тень;

- 
- Отдельное полотенце для ребенка;
 - Детские солнцезащитные очки – защитят глаза малыша от пыли и ожога роговицы;
 - Влажные и сухие салфетки;
 - Надувной мини-бассейн – для самых маленьких которым еще опасно купаться в открытых водоемах;
 - Игрушки – простые лопатка и ведро займут досуг маленького купальщика.
 - Одежда и обувь для ребенка
 - Вся одежда должна быть из натуральной, хорошо «дышащей» желательна ткани светлых оттенков;
 - Головной убор – панамка или бандана, прикрывающая голову и шею. Старайтесь выбрать ребенку яркую панамку – чтобы вы легко различали своего малыша в толпе других детей;
 - Свободный, легкий костюмчик — защитит малыша от солнца в пути на пляж и обратно домой;
 - Плавки и несколько штук трусиков, для переодевания после каждого купания;
 - Быстросохнущие сандалии с хорошей фиксацией – защитят ножки от травм в воде и на берегу, от горячего песка.

Аптечка.

- Солнцезащитный крем или спрей – обязательно детский, с уровнем фактора защиты (SPF) от 30 единиц и выше, при покупке уточняйте возраст ребенка;
- Средство от ожогов – пантенол, олазоль;
- Перекись водорода;
- Бинт, вата, пластырь;
- Средство от комаров и мошек;
- Во избежание аллергических реакций, в частности на укусы комаров, пчёл, ос, если ужалила медуза — держите при себе противоаллергические таблетки.

Питание на пляже.

- Выходите на море не раньше, чем через полчаса - час после обеда;
- Одна из основных мер безопасности на пляже – недопущение обезвоживания. На солнце организм быстро теряет воду. Поите ребёнка часто. Позаботьтесь о наличии негазированной питьевой воды. Можно взять соки;
- Каши, супы, молочные продукты быстро портятся в жару – непременно помещайте их в сумку-холодильник;
- Ни в коем случае не приобретайте пищу на пляже, в лотках или у продавцов-разносчиков. Часто она готовится и хранится без соблюдения санитарных норм;
- Запаситесь водой для ополаскивания провизии и мытья рук.

Выбор места.



- Пляж должен быть специально оборудован, с тентами или навесами, чистой территорией;
- Чистая вода и хорошо просматриваемое дно, без ям и камней;
- Держитесь подальше от аттракционов и шумных компаний;
- На песчаных пляжах меньше риск возникновения теплового или солнечного удара, ожогов;

Безопасность ребенка на берегу.



- Время для пребывания на пляже с ребенком – до 10 часов утра и после 17:00, в эти периоды солнечные лучи менее агрессивно воздействуют на кожу;
- Первый поход предполагает до 5 минут под прямыми лучами + до 20 минут в тени, в последующие разы постепенно увеличивайте на 3-5 минут.
- Если это первое в жизни малыша посещение пляжа, то внимательно следите за состоянием кожных покровов – возможна аллергия на прямой солнечный свет.
- Даже в пасмурный день располагайтесь в тени, ультрафиолет проникает сквозь облака;
- Перед выходом из дома нанесите солнцезащитный крем, повторяйте процедуру после каждого купания;
- Следите, чтобы ребенок постоянно был в головном уборе;
- Песчинки могут вызвать раздражение и воспаление половых органов, поэтому малыш обязательно должен быть в трусиках;
- Сразу после купания вытирайте ребенка и переодевайте в сухую одежду. Влажные плавки способствуют переохлаждению, особенно при ветре, увеличивается риск простудиться;
- Давайте детям больше жидкости во избежание обезвоживания;
- Ребенок обязательно должен быть привит от столбняка.