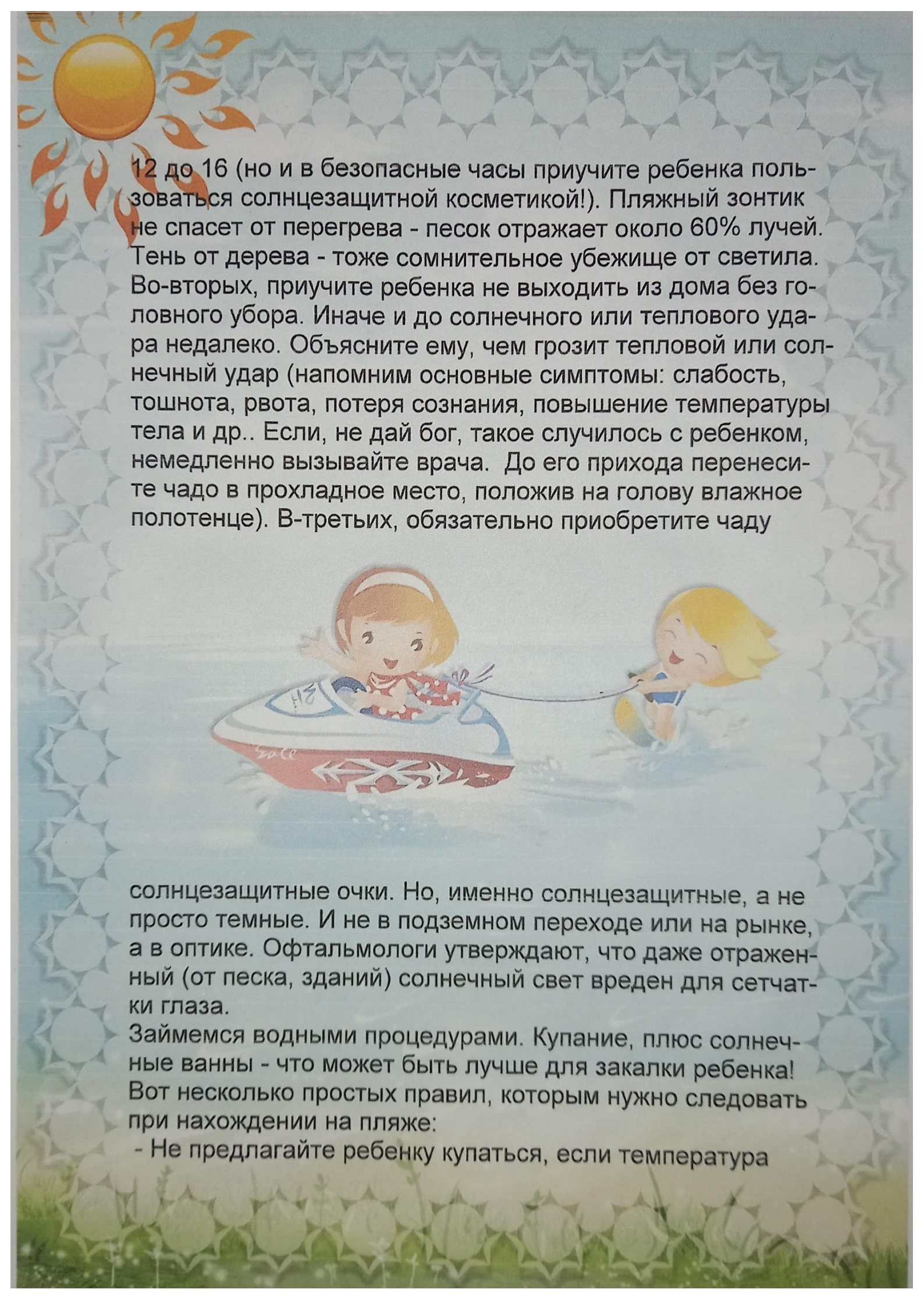


# Купальный сезон

Правило номер один - не оставлять детей в воде без присмотра - к сожалению, многие родители игнорируют. Особенно те, которые считают, что чадо хорошо плавает. Однако, согласитесь, ногу может свести у любого, даже у самого опытного, пловца. Поэтому ни в коем случае не позволяйте ребенку заплывать далеко от берега. Если вы собираетесь на море (или отправляете ребенка в лагерь на юг), объясните ему, что купаться можно на специально оборудованных пляжах. В сильный шторм подходить к воде нельзя: накроет волной. Кстати, если вы планируете поехать на океанское побережье, имейте в виду, что там, тем более, нежелательно купаться на диких пляжах. Океан коварный своими прибрежными течениями, преодолеть которые нелегко даже бывалым пловцам. Но даже, если вы не планируете поездку на юг, а хотите провести отпуск на даче, все равно не стоит расслабляться. Сельские водоемы, будь то пруд или речка, тоже не безвредны. На дне может валяться все, что угодно - от разбитых бу-



тылок до ... двигателей тракторов. Поэтому, прежде, чем отпустить ребенка в свободное плавание, исследуйте дно! Загораем с умом Загар - признак того, что "лето я провел хорошо". Но одно дело, ровный красивый загар, а другой - ожоги и волдыри. Однако детская кожа, независимо от того, блондин ваш ребенок или брюнет, особенно чувствительна к солнцу. Поэтому детям любого возраста не помешает дополнительная защита. Напомним основные правила. Во-первых, не появляйтесь на солнце с ребенком с




12 до 16 (но и в безопасные часы приучите ребенка пользоваться солнцезащитной косметикой!). пляжный зонтик не спасет от перегрева - песок отражает около 60% лучей. Тень от дерева - тоже сомнительное убежище от светила. Во-вторых, приучите ребенка не выходить из дома без головного убора. Иначе и до солнечного или теплового удара недалеко. Объясните ему, чем грозит тепловой или солнечный удар (напомним основные симптомы: слабость, тошнота, рвота, потеря сознания, повышение температуры тела и др.). Если, не дай бог, такое случилось с ребенком, немедленно вызывайте врача. До его прихода перенесите чадо в прохладное место, положив на голову влажное полотенце). В-третьих, обязательно приобретите чаду



солнцезащитные очки. Но, именно солнцезащитные, а не просто темные. И не в подземном переходе или на рынке, а в оптике. Офтальмологи утверждают, что даже отраженный (от песка, зданий) солнечный свет вреден для сетчатки глаза.

Займемся водными процедурами. Купание, плюс солнечные ванны - что может быть лучше для закалки ребенка! Вот несколько простых правил, которым нужно следовать при нахождении на пляже:

- Не предлагайте ребенку купаться, если температура



воздуха ниже 22-24 градусов, а воды - ниже 20 градусов. Сильный холодный ветер, тоже может стать "мед.отводом".

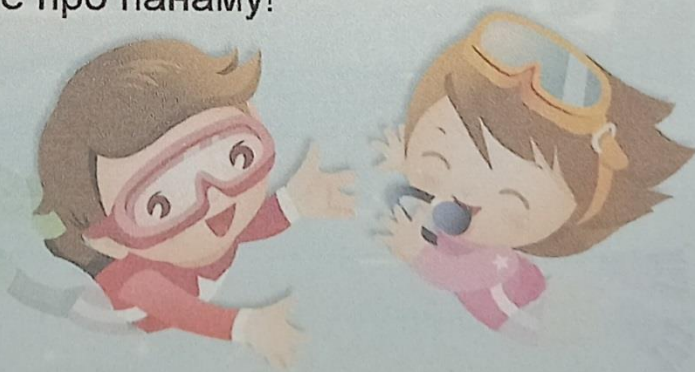
- Купаться рекомендуется не ранее, чем через час после еды. После того, как чадо поплещется в воде минут 10-15, постарайтесь заманить его на берег. Ждать, пока у ребенка появится озноб или синева на губах, ни в коем случае нельзя!

- Если ваш отпрыск сильно разогрелся на солнце, запретите ему с размаху влетать в воду. Пусть входит "частями" - сначала по колено, потом по пояс, потом по грудь. Организм должен привыкнуть к контрасту температур.

- Приучайте ребенка растираться после купания полотенцем, капли воды "работают" как линзы, притягивают солнечные лучи. Обязательно имейте при себе запасную пару белья. Цистит - не такая уж редкость среди детей. Особенно важно, переодеваться в сухое - девочкам, чтобы избежать в дальнейшем проблем с мочеполовой системой.

- После того, как ребенок 15-20 минут побудет на солнышке, предложите ему перейти в тенистое место. Можно надеть на него хлопчатобумажную белую рубашку - такая одежда пропускает не более 6% солнечных лучей.

И не забудьте про панаму!



**Будьте внимательны!**

