О море,море!

Для тех, кто хочет быть абсолютно уверенным, что ни один участок кожи не остался без защиты, в продаже имеется цветной крем с индикатором нанесения. И не забудьте про ушные раковины и тыльные поверхности стоп.

Большинство [несчастных случаев на воде](http://zdr.ru/articles/doigralis)с малышами происходит из-за невнимательности родителей (захлебнуться можно у берега, достаточно набежавшей волны) и внезапного обморока, вызванного резким контактом кожи ребенка с холодной водой. И того и другого легко избежать:

* всегда надевайте на малыша надувной жилет и нарукавники;
* перед купанием ребенок должен минимум 30 минут побыть в тени, чтобы остыть;
* начинать знакомство с морем лучше с 2–3 минут, постепенно продлевая удовольствие до 10 минут. По степени нагрузки это равносильно часовому заплыву для взрослого;
* температура воды должна быть не ниже 21°С. Чем старше ребенок, тем легче он переносит прохладную воду. Двухлетка может быстро замерзнуть и при 25°С, когда родителям кажется, что вода почти как парное молоко;
* в первые дни лучше купаться 1–2 раза, по мере адаптации плавать можно больше, главное, чтобы малыш отдыхал между «заплывами»: ноги и руки должны быть теплыми.

**Первая помощь: Захлебнулся водой**

Если малышу больше года, встаньте позади ребенка, обнимите, при этом одна рука, сжатая в кулак находится на животе малыша между пупком и ребрами, а ладонь второй лежит на кулаке. Разведите локти. Нажимайте на живот ребенка снизу вверх, периодически хлопая его по спине до тех пор, пока малыш полностью не откашляется. Если нет дыхания и не прощупывается пульс, то до приезда врачей надо делать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца. Грудничка положите себе на колени (так, чтобы голова была ниже таза) и похлопайте по спине, чтобы откашлялся.

Песок.

Ходьба босиком по песку или мелкой гальке очень полезна для ножек малыша, однако пляжный песок – источник опасных инфекций. Причина – бродячие животные, в том числе собаки, которые используют пляж в качестве туалета. Серьезную опасность для детей представляют гельминты. Попав в организм ребенка, [кишечные паразиты](http://zdr.ru/articles/parazit)могут вызвать аллергию, расстройства желудочно-кишечного тракта, повышенную температуру и/или другие серьезные симптомы. В южных странах встречаются личинки, способные проникать под кожу человека, прокалывая ее и вызывая сильный зуд. Так что об играх с закапыванием в песок на курорте лучше забыть.

**А также:**

* на галечных пляжах принято носить специальные резиновые тапочки. Они желательны и на песчаном берегу: всегда может подвернуться морской еж или осколок стекла;
* не давайте малышу сидеть и лежать на песке, только на полотенце или в шезлонге;
* берите для ребенка (и для себя тоже) два полотенца – одно, чтобы лежать, второе, чтобы вытираться;
* после игр с песком обязательно мойте руки ребенку и ополосните пресной водой те части тела, которые соприкасались с песком.

**3. ОСТОРОЖНО ВОЗЛЕ ВОДОЕМОВ.**

3.1. Вы отвечаете за жизнь и здоровье ваших детей!

3.2. Не оставляйте детей без присмотра при отдыхе на водных объектах!

3.3. Не отпускайте детей гулять одних вблизи водоемов!

3.4. За купающимися детьми должно вестись непрерывное наблюдение со стороны взрослых!

3.5. Следует помнить, что грязные и заброшенные водоемы могут содержать дизентерию, брюшной тиф, сальмонеллез и холеру!