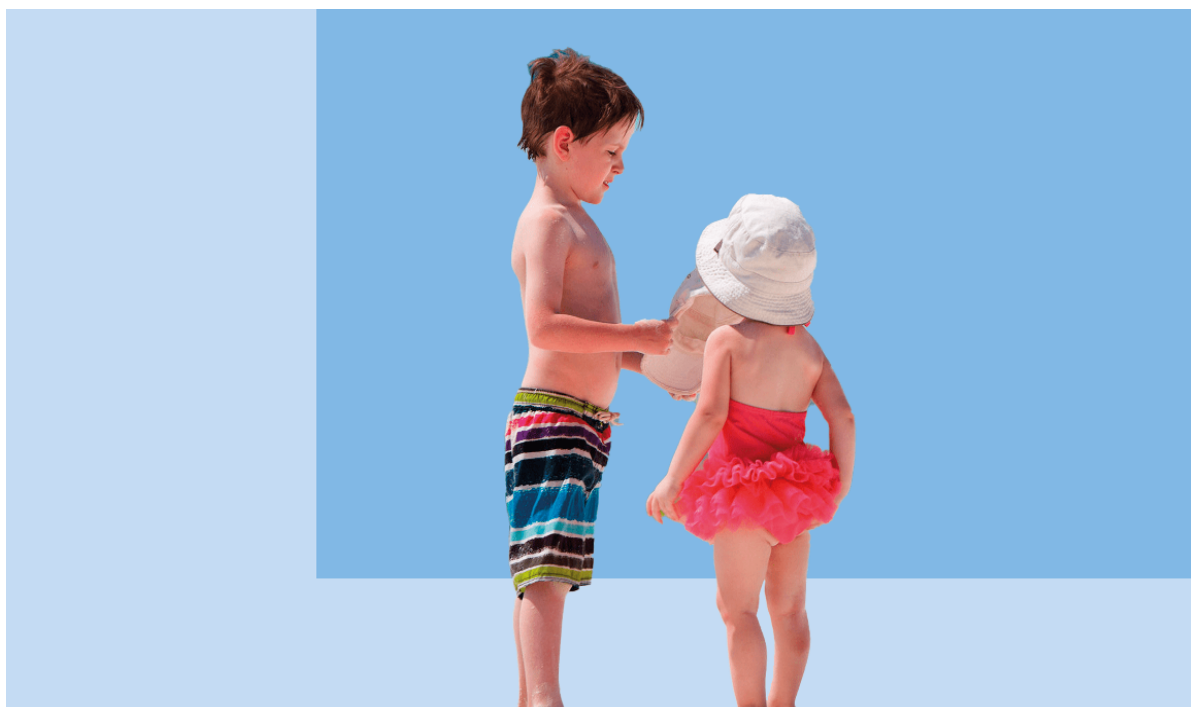


## БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ НА МОРЕ



Каникулы у моря – лучшая часть отпуска.

Но пляжный отдых – это не всегда беззаботное времяпровождение, особенно если в семье есть дети.

Об опасностях пляжного отдыха расскажем в нашей статье.

Перед купанием ознакомьтесь с пляжем, узнайте, какова глубина воды. Каждый раз обращайтесь внимание на флаги, которые устанавливают спасатели.

В те дни, когда на море шторм, купаться опасно для жизни. Поговорите со своими детьми о безопасности на воде и постоянно следите за ними, а если вам нужно куда-то отлучиться, убедитесь, что кто-то из взрослых за ними присматривает. Чрезвычайные ситуации могут произойти в мгновение ока. Не отпускайте ребёнка одного к морю, даже если он собирается всего лишь играть на берегу. Помните, что плавание на кругах и матрасах очень опасно. Человека, плавающего на матрасе, может унести течением в море, а заметить это можно не сразу!

Плавание в море сильно отличается от плавания в бассейне. Оно требует гораздо больше навыков и физических усилий.

Даже если ваш ребёнок уже не маленький и хорошо плавает, вы должны внимательно следить за ним, пока он находится в воде. Купайтесь вместе, если можете. В воде безопаснее вдвоём.

Часто можно увидеть, как на берег выбрасывает медуз, дети радостно бегут, берут их в руки. Нередко это заканчивается ожогами.

Щупальца медузы снабжены маленькими жалами, которые содержат токсин, медузам он нужен для оглушения мелкой водной добычи. После воздействия на кожу человека жала медузы поражённая кожа может воспалиться - сразу или в течение суток. При попадании большого количества яда на кожу или при сильной аллергии на токсин помимо поражения кожи могут возникнуть слабость, головокружение, тошнота, головная боль, мышечные боли и затруднённое дыхание. В этом случае ждать нельзя, следует немедленно обратиться к врачу.

Опасность курортного отдыха не только в воде, но и на суше, например, если проводить много времени на солнце.

Тепловой удар или солнечные ожоги могут наступить незаметно. Для того, чтобы этого не произошло, соблюдайте простые правила.

Избегайте пребывания на улице в период максимальной активности солнца – с 11 до 16 часов. За полчаса до выхода на улицу наносите на открытые участки кожи солнцезащитный крем. Наносите средство повторно примерно раз в 2 – 3 часа и после купания.

Обязательно надевайте головные уборы, детям лучше приобрести солнцезащитную одежду. Ограничьте пребывание на открытом солнце, отдавайте предпочтение тени.

Летом нужно пить чуть больше воды для того, чтобы избежать обезвоживания. Всегда носите бутылку воды с собой - и для себя, и для детей.

Ранние признаки недостатка воды включают в себя головную боль, усталость, потерю аппетита, покраснение кожи, головокружение, сухость во рту, сухость глаз. Чтобы не допустить наступления опасного для жизни состояния, нужно пить регулярно. Достаточно даже несколько глотков воды.

Ещё одна опасность курортного отдыха – инфекции.

Купание на пляжах с водой неудовлетворительного качества, плохо вымытые фрукты, овощи, недостаточно термически обработанная пища – это основные причины инфицирования.

Вы можете снизить риск.

Всегда нужно мыть руки с мылом. Взрослые должны контролировать детей. Если нет возможности быстро вымыть руки, носите с собой антисептик.

Не следует кормить ребёнка на пляже, особенно после игр с песком и водой.

Купаться можно только в тех местах, где купание разрешено.

Заглатывать воду во время купания нельзя! Научите ребёнка сразу выплёвывать воду, которая случайно попала в рот.

После купания в море или бассейне лучше сразу принять душ.

Следите за тем, что вы и ваш ребёнок едите и пьёте. Не употребляйте в пищу сырую рыбу, моллюсков, мясо без термической обработки, невымытые овощи и фрукты. Старайтесь питаться в ресторане при отеле, ни в коем случае не покупайте еду в уличных ларьках. Не носите в номер еду, она может быстро испортиться. Напитки – только в производственной упаковке, если хочется холодного, берите из холодильника, избегайте напитков со льдом.

Если у вас или ребёнка кишечная инфекция или любое нарушение работы пищеварительной системы – останьтесь в номере, не купайтесь в бассейне, чтобы не становиться источником инфекции для других отдыхающих.

Для того, чтобы отдых был благополучным, соблюдайте эти простые рекомендации. Будьте здоровы!