**Идем с малышом на пляж: техника безопасности**

Отдых с крохой требует от родителей особой бдительности. Но когда южный зной и морской бриз туманят голову, даже самые заботливые мамы и папы забывают об опасности. О чем следует помнить, чтобы отпуск не обернулся трагедией? *(рекомендации ГУ "Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья").*

***Выбираем место на пляже***

Для отдыха с маленьким ребенком подойдет чистый пляж с пологим спуском в воду и широкой зоной мелководья. Избегайте мест, где кормятся дикие водоплавающие птицы, переносчики возбудителя церкариоза. Этот "зуд купальщика" встречается и в Беларуси, и на зарубежных курортах. Держитесь дальше заросших и заболоченных мест, где водятся улитки и пиявки. Не поленитесь проверить песок и гальку на отсутствие битого стекла, кусков проволоки и острых камушков. Одному из родителей лучше искупаться первым, изучив глубину воды.

Расстилать подстилку можно только под навесом или зонтом. Наденьте на малютку яркую панамку: потерять ребенка среди других детей не так сложно, как кажется. Можно не ходить "хвостиком" за ребенком по пляжу, но один из родителей должен постоянно наблюдать за крохой, не позволяя отходить на расстояние больше десятка метров.

***Купаемся и загораем в меру***

Купаться с малышом лучше до 12 и после 17 часов, когда солнце не такое агрессивное. Плавать в открытом водоеме можно только детям старше двух лет. Пребывание в воде начинают с 7-10 минут, постепенно увеличивая до 25 минут. Пока кроха не научился плавать сам, не пускайте его в воду без специальных плавательных средств. Купить лучше те, что оснащены несколькими независимыми надувными частями. Даже если одна будет повреждена, ребенок все равно останется на плаву.

Ваш малыш покрылся гусиной кожей? Верный признак того, что купание нужно прекратить. Каждый раз, вынося ребенка на берег, снимайте с него мокрый купальник и переодевайте в сухую хлопковую одежду. Из-за отсутствия подкожной жировой прослойки детям достаточно с час побегать в мокром белье, чтобы заработать воспаление легких.

Если ребенок только начал загорать, то первые 2-3 дня должен провести в тени. Не стоит полностью раздевать ребенка. Для пляжа идеально подойдут футболка с длинными рукавами, широкие шортики или трусы и панамка. После каждого захода в воду смазывайте кожу малыша солнцезащитным кремом, уделяя особое внимание области сосков и половых органов. Чтобы дитя не перегрелось, давайте ему пить больше воды, не позволяйте снимать панамку.

***Что взять с собой на пляж***

- большое полотенце, чтобы обернуть малыша целиком, когда он вылезет из воды, хлопковую подстилку, сменную одежду и зонт от солнца (если на пляже нет навесов)

- детский надувной круг и нарукавники

- мини-аптечку

- солнцезащитный крем для детей с максимальным фактором защиты и крем от ожогов

- спрей от насекомых (клещей, комаров, слепней)

- питьевую воду, чтобы поить малыша и промывать фрукты

- перекус для ребенка (фрукты, ягоды, печенье), чтобы дитя не смотрело голодными глазами на киоски с фаст-фудом

- детские солнечные очки с хорошей защитой от ультрафиолета; шлепки, чтобы ребенок не ожег ножки

- набор игрушек, чтобы малыш не заскучал