Voda, koupání a vodní sporty

Moře je lék

Slaná voda má na naše tělo blahodárné účinky. **Pomáhá nám při léčbě kožních onemocnění a alergií, dětem i dospělým usnadňuje dýchání a v neposlední řadě příznivě působí na naší psychiku díky vytouženému odpočinku.**

Mořské klima dokáže zázraky, a tak se z dovolené v teplých krajích vracíme jako vyměnění. Moře se od našich jezer a rybníků liší vysokým obsahem stopových prvků, jakými jsou vápník, hořčík, jód a chlor. Naše tělo dokáže z vody všechny tyto potřebné látky vstřebat a doplnit jejich nedostatek. Ostatně veškeré výše zmíněné informace potvrzuje nová komplexní léčba mořem, talasoterapie.

Děti a voda

Čím menší potomek, tím větší strach o něj nejenom při vodních radovánkách máme. Vše začíná otázkou, zda je voda v daném rybníku, moři nebo bazénu nezávadná. Rada je v tomto případě jednoduchá. **Nekoupejte se v neznámých vodách a v letních měsících sledujte vyhlášky krajských hygienických stanic**, které zkoumají vodu v místních rybnících a jiných vodních nádržích.

Jestliže si pokládáte otázku, jaký věk je pro plavání dítěte ideální, věřte, že **pokud je dítě na vodu zvyklé, zvládne podle odborníků plavat už ve třech letech**. Takové děti však většinou plavou pod vodou a nad hladinu se vrací jen nadechnout.

Jestliže máte dítě na očích, nesnažte se jeho taktiku měnit. Plavání se vzpřímenou hlavou mu vezme příliš energie. **Pokud je váš potomek naopak vůči vodě bojácný, do plavání ho netlačte.** Snažte se jej s vodou hravou formou a krok po kroku sblížit.

Bezpečnost je základ!

Koupání a vodní sporty vyžadují stejně jako jiné aktivity jistou dávku opatrnosti. Nezapomínejte na **speciální obuv do vody a ochranné pomůcky – koupací brýle, čepice, dětské nafukovací rukávky a vesta** by měly být samozřejmostí ve vaší dovolenkové výbavě.

Děti nikdy nespouštějte z očí a nepouštějte je do neprobádaných míst! Také dětské radovánky v bazénu nejsou zárukou jistoty. Čím více plavců na jednom místě, tím větší nebezpečí úrazu. To platí dvojnásob při zábavných vodních atrakcích.

Co takhle vodní sporty?

Při rodinné dovolené se nemusíte nijak omezovat. Většina center nabízí od určitého věku dětí **speciální kurzy plavání a potápění**, které můžete využít. Jestliže jste zastánci klasiky, pak vsaďte na pestrou škálu nafukovacích matrací, kruhů a hraček do vody, jež trh nabízí.

Dětské zednické náčiní vám pomůže stavět dech beroucí pískové hrady a přehrady. Ať už se rozhodnete pro jakoukoliv aktivitu, děti vám budou vděčni už jen za vaši přítomnost.

Zavzpomínejte, jak jste si v jejich věku užívali dobrodružství na lodičkách, šlapadlech nebo výletním parníku. I přes moderní dobu se radost z nich nemění. A pokud vám dojde ve vodě dech, **pusťte se do sportovních aktivit na pláži**. Volejbal, badminton nebo frisbee dokáží zabavit celou rodinu.

Opalování má své pro i proti

Nejenom u moře musíme naši kůži před ostrými slunečními paprsky chránit. **Dětská kůže je vůči slunci mnohem citlivější**, a tak prevenci před spálením není radno podceňovat. Při výběru krému dbejte hned na několik informací – jak vysoká je hodnota faktoru (u dětských krémů alespoň 30), zda je krém fotostabilní (neztrácí se slunečními paprsky na účinnosti), zda je voděodolný a zda poskytuje ochranu nejenom proti UVB, ale také UVA slunečním paprskům.

Krém aplikujte pravidelně a kontrolujte jeho přítomnost po každém koupání. Při dlouhém pobytu na slunci se **chraňte slunečníkem, přikrývkou hlavy a nezapomeňte na sluneční brýle**. Zejména u dětí do 6 let je vhodné chránit jejich pokožku světlým bavlněným tričkem.

Je pravdou, že na sluníčku se cítíme lépe jak psychicky, tak i fyzicky. Zároveň však dermatologové před nadměrným slunečním zářením varují. Přečtěte si tedy **náš článek o pravidlech bezpečného opalování**, který jsme psali ZDE

Mami, já mám hlad!

Při vodních sportech vyhládne nejenom nám, ale také našim potomkům. Po ruce byste proto měli mít **zdravou svačinu, která vám doplní chybějící energii**.

V horkých letních dnech vám skvělého pomocníka udělá **chladicí taška nebo speciální piknikové košíky**. Neměl by v nich chybět **dostatek pití – hlavně voda, chlazené ovocné šťávy nebo ovocné čaje**. Množství potřebných tekutin se liší podle věku i tělesné hmotnosti, **v horkých dnech se navíc potřeba vody zvyšuje!**

Součástí připravené svačiny by měla být **čerstvá zelenina a ovoce, celozrnné pečivo, šunka, jogurty a müsli**. Tučná jídla a uzeniny raději vynechejte, zbytečně by vám ubraly energii.