



Ασφάλεια στην παραλία:
Ασφαλής οικογένεια στον ήλιο, την άμμο και τη θάλασσα

ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΕΥΘΥΜΙΟΥ | ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ



Καλοκαίρι

Το καλοκαίρι έφτασε και πολλές οικογένειες αναζητούν δροσιά σε κάποια κοντινή θάλασσα.

Παρακάτω θα βρείτε τι θα πρέπει να προσέχετε για να απολαύσει όλη η οικογένεια την εξόρμηση στη θάλασσα με τον πλέον ασφαλή τρόπο.



Επιλέξτε ένα καλό μέρος

- Επιλέξτε παραλίες όπου ιδανικά υπάρχει ναυαγοσώστης
- Ελέγξτε αν στην παραλία υπάρχουν **αιχμηρά αντικείμενα, σπασμένα μπουκάλια ή ξεβρασμένες τσούχτρες ή μέδουσες**
- **Επιβλέψτε τις δημιουργίες των παιδιών σας στην άμμο** (η τρύπα που σκάβει το μικρό σας στην παραλία δε θα πρέπει να ξεπερνά το ύψος έως τα γόνατά του)
- Πριν φύγετε από την παραλία, σιγουρευτείτε ότι **γεμίσατε τις τρύπες στην άμμο** που έσκαψε το παιδάκι σας στην άμμο.



Ελέγξτε τη θερμοκρασία του νερού

Γενικά, η θερμοκρασία
του νερού κοντά στους

28 βαθμούς Κελσίου

είναι ασφαλής και άνετη
για τους νεαρούς
κολυμβητές.



Έχετε το νου σας για αλλαγή του καιρού

Οι αστραπές αποτελούν πραγματικό κίνδυνο, επομένως **όταν ακούσετε το χαρακτηριστικό ήχο, ψάξτε για κάποιο καταφύγιο.**

Το πιο ασφαλές μέρος κατά τη διάρκεια μιας καταιγίδας είναι ένα κτίριο ή ένα όχημα με σκληρή οροφή.

Περιμένετε τουλάχιστον 30 λεπτά μετά το πέρας της καταιγίδας, για να επιστρέψετε στην παραλία.

A photograph of two young children playing on a sandy beach. On the left, a girl in a colorful striped swimsuit is sitting and holding a green circular toy with a white whale design above her head. On the right, a boy in a red shirt and striped shorts is kneeling and playing with a yellow circular toy in the sand. The background shows the ocean and a few distant figures. The text 'Παίξτε με ασφάλεια στην παραλία' is overlaid in white, with a thin white line underneath it.

Παίξτε με ασφάλεια
στην παραλία



Μάθετε στα παιδιά να σέβονται το νερό

Τα παιδιά θα πρέπει να μπαίνουν στη θάλασσα με το **πρόσωπό τους στραμμένο προς το νερό**, έτσι ώστε να μπορούν να βλέπουν τυχόν κύματα που μπορεί να δημιουργηθούν.

Διδάξτε τα παιδιά σας να μπαίνουν στη θάλασσα **περπατώντας**, για να μπορούν να ελέγξουν τη **θερμοκρασία** του νερού και το **βάθος** της θάλασσας.

Σιγουρευτείτε ότι **δεν κάνουν βουτιές ούτε πηδούν από μεγάλο ύψος όπως από μία προβλήτα, από ένα θαλάσσιο σκάφος ή από ένα βράχο**, καθώς τα νερά μπορεί να είναι πολύ ρηχά ή να υπάρχουν κάτω από την επιφάνεια αντικείμενα που μπορεί να προκαλέσουν **σοβαρούς τραυματισμούς στο κεφάλι ή τη σπονδυλική στήλη**.



Επιλέξτε το άτομο που θα επιβλέπει κάθε παιδί

Το άτομο αυτό θα πρέπει να είναι **ενήλικας** που θα **ξέρει καλό κολύμπι** και θα **επιβλέπει συνεχώς το παιδί στο νερό και στην αμμουδιά**.

Όταν έρθει η **δική σας σειρά**, **βάλτε στην άκρη το κινητό σας, το tablet, το βιβλίο ή οτιδήποτε άλλο μπορεί να αποσπάσει την προσοχή σας και αποφύγετε την οποιαδήποτε κατανάλωση αλκοόλ**.

Αν η παρέα σας είναι μεγάλη και τα **παιδιά είναι πολλά**, **επιλέξτε περισσότερους από έναν επιτηρητές και καθορίστε βάρδιες**.



Μάθετε στα παιδιά πότε να φορούν σωσίβιο

Τα μικρά παιδιά και εκείνα που δεν ξέρουν να κολυμπούν καλά, θα πρέπει να φορούν **σωσίβιο, τουβλάκια ή μπρατσάκια.**



Επίσης, οι οικογένειες που έχουν βάρκα (ή ιστιοπλοϊκό) ή επιτρέπουν στα παιδιά τους να κάνουν θαλάσσια σπορ (όπως θαλάσσιο σκι, τζετ σκι κα) **θα πρέπει να εξασφαλίζουν ότι τα παιδιά τους φορούν ειδικά σωσίβια.**

Μάθετε τα
παιδιά να
ζητούν άδεια
πριν μπουν
στο νερό

Σιγουρευτείτε ότι τα
παιδιά ενημερώνουν
κάποιον γονιό ή
άλλον ενήλικα που
εμπιστεύεστε πριν
μπουν στη θάλασσα.



Να είστε πάντα κοντά στα μικρότερα παιδιά

Τα μικρότερα παιδιά συνήθως χρειάζονται έναν ενήλικα κοντά τους, σε απόσταση ενός χεριού, προσφέροντάς τους βοήθεια όταν αυτά επιπλέουν, πλατσουρίζουν ή παίζουν. Αυτό καλείται **επιτήρηση δια της αφής**.

Όσο τα παιδιά αποκτούν εξοικείωση με τη θάλασσα και αναπτύσσουν τις κολυμβητικές τους ικανότητες, (και δείχνουν ότι μπορεί ο γονιός να τα εμπιστευτεί) μπορούν να κολυμπούν και να παίζουν σε ομάδες.

Ο κανόνας που ισχύει πάντα είναι ότι **κανένας δεν μπαίνει στη θάλασσα μόνος του.**



Προστατέψτε τα
παιδιά από ηλιακό
έγκαυμα και ηλίαση



Προετοιμάστε το δέρμα σας για τον ήλιο

Τα εγκαύματα μπορεί να μετατρέψουν την έξοδο στην παραλία σε μία **επίπονη εμπειρία**. Παρακάτω θα βρείτε τρόπους **να αποφύγετε τα ηλιακά εγκαύματα στα παιδιά**, τα οποία μπορεί να πυροδοτήσουν **δερματικά καρκινώματα αργότερα στην ενήλικη ζωή**.

- Επιλέξτε **αντηλιακό** με υψηλό δείκτη προστασίας **SPF 50**
- Εφαρμόστε το αντηλιακό **τουλάχιστον 30 λεπτά πριν** από την έκθεση στον ήλιο
- **Χρησιμοποιήστε τον κατάλληλο ρουχισμό** (μαγιώ με SPF 50 ή/και ελαφριά βαμβακερά ή λινά ανοιχτόχρωμα υφάσματα) και **τα κατάλληλα αξεσουάρ όπως γυαλιά ηλίου και καπέλο**
- Εξοπλίστε τα παιδιά με **σαγιονάρες ή ειδικά διαμορφωμένα παπουτσάκια για την παραλία** για να προστατευτούν από την καυτή άμμο, η οποία μπορεί να φτάσει και τους 40 βαθμούς Κελσίου!

Προετοιμάστε το δέρμα σας για τον ήλιο



- Εφαρμόστε αντηλιακό **κάθε 2 ώρες ή ακριβώς μετά από κάθε έξοδο του παιδιού από τη θάλασσα**, καθώς κανένα αντηλιακό δεν είναι 100% ανθεκτικό στο νερό ή στον ιδρώτα
- Το αντηλιακό συχνά μπορεί να προκαλέσει **δερματικές αντιδράσεις σε βρέφη κάτω των 6 μηνών**, επομένως είναι προτιμότερο να προστατέψετε τα μωρά με **πλατύγυρα καπέλα και ελαφριά ρούχα που καλύπτουν τα χέρια και τα ποδαράκια του**. Επιλέξτε ένα σκιερό μέρος όπου θα μπορούν να παίξουν ή να πάρουν έναν υπνάκο
- Καλό θα είναι να **αποφεύγετε την έκθεση στον ήλιο από τις 11 πμ έως και τις 4 μμ** ειδικά κατά τους καλοκαιρινούς μήνες όπου η **UV ακτινοβολία είναι πιο δυνατή**.

Βρείτε ένα σκιερό μέρος ειδικά κατά τις μεσημβρινές ώρες



Αν χρησιμοποιείτε ομπρέλα στην παραλία, βεβαιωθείτε ότι **την έχετε στερεώσει καλά στο έδαφος** (άμμος ή πέτρες). Οι ομπρέλες τις οποίες **σηκώνει ο αέρας** μπορεί να προκαλέσουν **σοβαρούς τραυματισμούς**.

Επίσης, μην ξεχνάτε ότι οι **ομπρέλες της παραλίας δεν προσφέρουν πολύ καλή προστασία** από την υπεριώδη ακτινοβολία (UV), επομένως και πάλι **χρειάζεται να φοράτε αντηλιακό**.

Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενυδατωμένοι

Τα παιδιά **μπορούν εύκολα να ξεχαστούν στον ήλιο**, ειδικά όταν παίζουν και περνούν καλά.

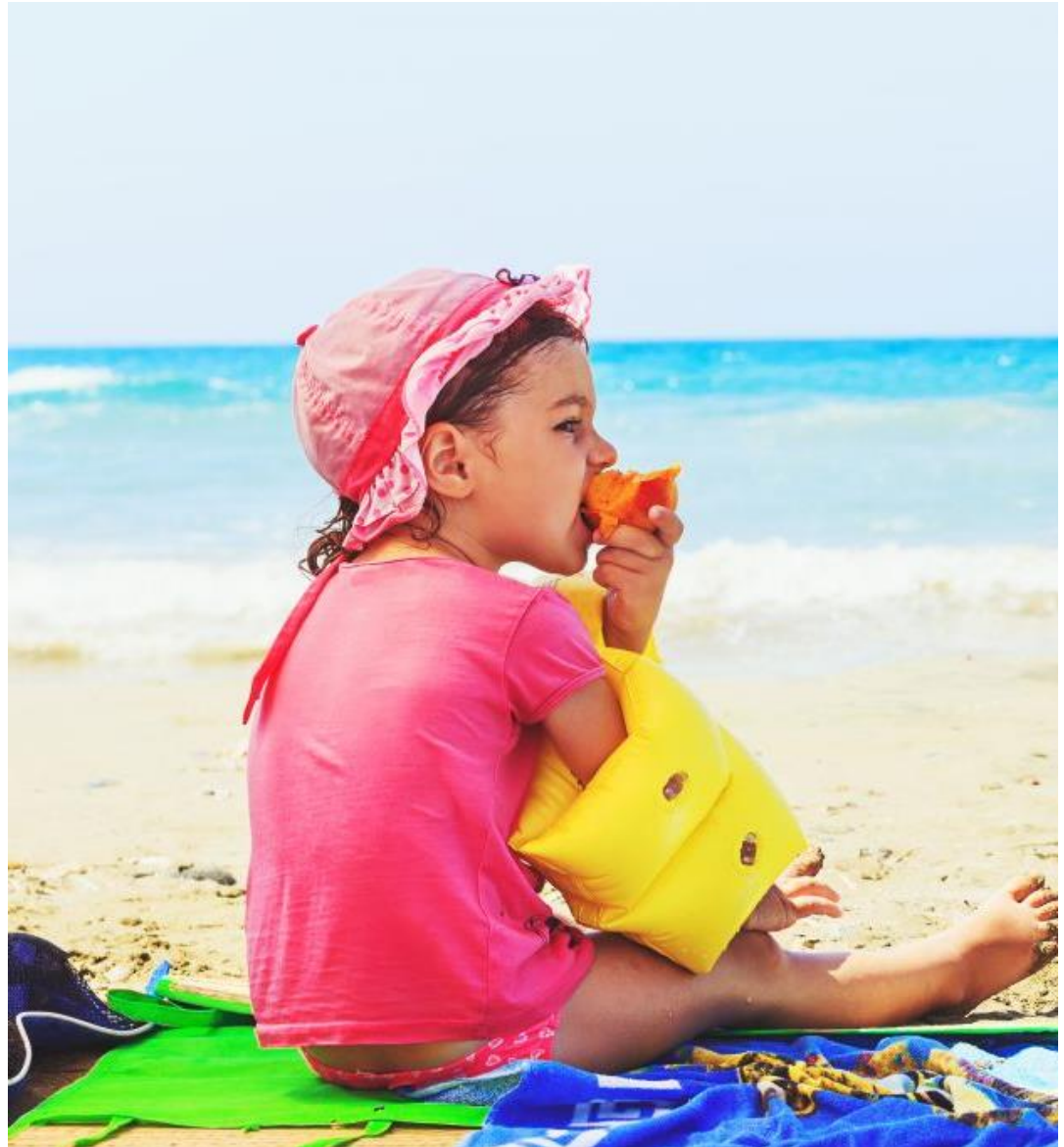
Αποφύγετε την ηλίαση, προσφέροντάς τους συνέχεια **νερό** και καλώντας τα παιδιά να κάνουν **συχνά διαλείμματα σε κάποιο σκιερό μέρος**.



Κατανάλωση φαγητού και μπάνιο

Δεν υπάρχει ιδανικό
γεύμα για τη θάλασσα.
Κάθε τρόφιμο έχει
διαφορετικό χρόνο
πέψης.

Ωστόσο, υπάρχουν
κάποιοι κανόνες που
ισχύουν για όλους,
μικρούς και μεγάλους.



Αφήστε να
περάσει τουλάχιστον 1
ώρα μεταξύ του φαγητού και
της βουτιάς στη θάλασσα.

Τροφές οι οποίες θα δώσουν
στο παιδί σας μια **σταθερή
παροχή ενέργειας** κατά τη
διάρκεια των παιχνιδιών στη
θάλασσα είναι: τα
φρούτα, κουάκερ βρώμης,
ψωμί και ζυμαρικά ολικής
άλεσης, γλυκοπατάτες,
ανάλατοι ξηροί καρποί, χυμοί,
smoothies ή γιαούρτι.



Εάν το παιδί είναι **ιδιαίτερα
ζωηρό**, είναι προτιμότερο να
προτιμάτε **ελαφριές και
εύπεπτες τροφές**, όπως
φρούτα και λαχανικά.

Επιπλέον, τρώγοντας μικρά
γεύματα και μασώντας καλά, η
διαδικασία της πέψης
επιταχύνεται.

Μωρά: Για τα μωρά που
θηλάζουν, είναι συνήθως καλό
να δίνετε μια μικρή δόση
τροφής έως και μία ώρα πριν
από το μπάνιο στη θάλασσα.
**Αποφύγετε να του δώσετε ένα
ολόκληρο μπουκάλι γάλα ή
στερεά τροφή.**





Συμβουλευτείτε την Παιδιάτρο για να προγραμματίσετε
καλύτερα τις επόμενες καλοκαιρινές σας διακοπές.