

Другой важный фактор – **самочувствие ребенка**. Оцените общее состояние здоровья. Нельзя купаться, будучи простуженным или переутомленным. Если организм ребенка по каким-либо причинам ослаблен (отправление, перегрузка на учебе, «критические дни» у девочек), необходимо время для восстановления. Дайте ребенку 5 - 7 дней, чтобы он отдохнул и приготовился к купанию.

Никто лучше вас не знает особенностей вашего ребенка. Учитывайте восприимчивость детей к солнечным и тепловым ударам, солнечным ожогам, переохлаждению, предрасположенность к болезням. Также помните, что **купаться нельзя на голодный желудок и сразу после приема пищи**. Должно пройти полтора часа после того, как ребенок покушал. Тогда купание пройдет весело и комфортно. В противном же случае ребенок может почувствовать тошноту, колики в животе, головокружение. Это ведет к рассеянности, слабости, появляется риск захлебнуться или не доплыть до берега.

**ШАГ 4** Соберите ребенку необходимые вещи для безопасного купания.

Когда вы рассказали ребенку о правилах поведения на воде и выбрали водоем для купания, переходите к сбору пляжной сумки. Многие родители кладут только полотенце и купальник. Такого скромного набора явно недостаточно для безопасного купания! Подойдите ответственно к сбору.

**Что положить в пляжную сумку:**

- полотенце (желательно два);
- бутылку воды;
- минимальную аптечку (бинт, лейкопластырь, йод, нашатырный спирт);
- купальник.

**ВАЖНО!** Если ребенок будет купаться несколько раз, положите сменный комплект. Тогда он сможет во второй раз отправиться в воду в сухом купальнике. Так вы защитите малыша от переохлаждения и простуды.

- резиновые тапочки (чтобы ребенок не поранил ноги);
- головной убор (кепка, панамка, другая шляпка или бандана) – защитит от теплового удара и солнечных ожогов;
- необходимые средства безопасности (спасательный круг, жилет, нарукавники);
- сменное сухое белье;
- мыло или антисептический гель.

Также можете положить еду, чтобы ребенок не голодал. Но отдавайте предпочтение **легким вариантам перекуса**: яблоки, ягоды (клубника, вишня, виноград), абрикосы или крекеры. Не кладите полноценный обед или сытные бутерброды. Вспомните информацию из предыдущего шага – купаться с полным животом нельзя! А вот перекус в умеренных количествах не повредит, а подкрепит силы для следующего заплыва.

**ШАГ 5** Отправьтесь с ребенком на пляж или найдите сопровождающего.

Идеально, если вы сами или кто-то из ваших родственников отправится с ребенком купаться. Но если так не получается, найдите сопровождающего. Это может быть кто-то из ваших друзей (например, если они тоже едут со своими