

Bivanje na prostem v vročih poletnih dneh

V vročih dneh, ko se temperature čez dan povzpnejo nad 30° C, smo zunaj le v jutranjem času ali pa se zadržujemo v senci dreves, na našem igrišču.

Dejavnosti na soncu se izvajajo do 11. ure, nato se visokim temperaturam in vročemu soncu umaknemo v senco dreves oziroma v notranjost. Na prosto odidemo kmalu po zajtrku, ko je ozračje še sveže in nepregreto. Zaščitimo se s pokrivali.

PIJMO DOVOLJ TEKOČINE (VODE)

Poskrbimo za primerno hidracijo telesa s pitjem vode ali čaja, ki ji po želji dodamo malo sveže iztisnjene soka limone. Otroke spomnimo na pitje vode večkrat na dan.

Izogibajmo se pitju obarvanih, sladkih pijač, ki telesu vzamejo kalcij in vitamine, obremenijo pa ga z barvili in ostalimi kemičnimi dodatki.

Priporočila za zaščito pred škodljivimi učinki sonca:

- Dojenčkov in malih otrok, ki se še ne gibljejo samostojno ne izpostavljammo soncu!
- V najbolj vročih urah dneva poiščimo senco. Ultravijolični žarki so najmočnejši od do 16. ure, zato se v tem času ni varno izpostavljati soncu.
- Oblecimo otroke! Izberimo gosto tkane tkanine, oblačila z daljšimi rokavi in hlačnicami. Obleka naj pokriva čim večjo površino otrokovega telesa.
- Otrokom nadenimo na glavo pokrivalo že zjutraj! Pokrijmo jih s klobučki, ki imajo široke kraje. Le tako dosežemo popolno zaščito obraza, uhljev in vratu.

Starši upoštevajte priporočila ter otroke primerno oblecite in obujte, se pravočasno umaknite v senco, ne pozabite na pokrivala in na pitje vode.