



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O dětech](#) 11. 7. 2024 |

redakce Vím, co jím

Prázdniny v pohodě: 7 tipů, jak chránit děti před nástrahami léta

URL článku: [magazin/clanky/o-detech/Prazdniny-v-pohode:-7-tipu,-jak-chranit-deti-pred-nastrahami-leta__s10013x20841.html](https://magazin.clanky/o-detech/Prazdniny-v-pohode:-7-tipu,-jak-chranit-deti-pred-nastrahami-leta__s10013x20841.html)

Léto je pro děti obdobím plným venkovních radovánek a dobrodružství. Přináší ovšem i specifické požadavky a rizika, na něž je třeba myslet. Od dostatečného pitného režimu přes ochranu před úrazy až po správnou péči o psychickou pohodu. Jak zajistit, aby vaše děti prožily léto v bezpečí a radosti?



1. Zajistěte dostatek tekutin

Letní vysoké teploty kladou velké nároky na **příjem tekutin**. Děti se mohou

snadno přehřát, zejména když běhají po hřišti. Pravidelně je upozorňujte, aby se napily, ideálně vody nebo neslazeného čaje.

„Aby jim tyto nápoje více chutnaly, můžeme do nich občas vymačkat trochu pomeranče, nebo citrónu, příp. doplnit je jiným ovocem. Pitný režim je důležitou součástí prevence řady zdravotních obtíží jak u dospělých, tak i u dětí. Z pitného režimu jim např. můžeme udělat hru – pořídit jim dětskou lahev s odměrkou a udělat jim z toho soutěž, např. do 12:00 vypijte vodu do určité rysky apod. Dětem také můžeme servírovat potraviny bohaté na tekutiny – ovoce, zeleninu, mléčné výrobky a polévky. Snažme se v nich také upevňovat návyk popíjet během pohybové aktivity,“ vysvětluje MUDr. Jana Ježková, vedoucí asistenční služby zdravotní pojišťovny OZP.

2. Minimalizujte riziko úrazu

Pokud se vydáte na nějaké dětské hřiště, zkontrolujte herní prvky, zda nejsou rozbité nebo nebezpečné. Zkontrolujte také povrch, zda je dostatečně bezpečný a měkký, a dávejte pozor na nerovnosti. Upozorněte děti, jak se na hřišti chovat bezpečně. Budte opatrní i na výletech a procházkách po lese.

Používejte bezpečnostní pomůcky, jako jsou helmy a chrániče, při

jíždě na kole, koloběžce nebo skateboardu.

3. Ochrana před sluncem i deštěm

V horkých slunečných dnech se **vyhýbejte přímému slunci zhruba od 11 do 15 hodin**, abyste předešli dehydrataci a úpalům. [Při pobytu na slunci](#) použijte opalovací krémy a spreje určené pro dětskou pleť s SPF 30 a více. Sledujte také podezřelá znaménka na kůži a v případě potřeby se poradte s odborníkem.



4. Vhodné oblečení a obuv

Při výběru oblečení sledujte počasí, aby se děti nepřehřály. Preferujte přírodní materiály, které zabrání podráždění pokožky. **Oblečení i obuv by měly být pohodlné, umožňovat volný pohyb, ale současně poskytovat ochranu.**

Dbejte na adekvátně pevnou obuv. Nové boty je zapotřebí nejprve „prošlápnout“ a vyzkoušet, zda dobře sedí a netlačí. Dávejte pozor také na korálky či šperky, které by se mohly o něco zachytit. Při výběru **slunečních brýlí** si pohlídejte, aby měly **UV filtr (nejčastěji UV 400)** a kategorii zatmavení (1-5) vhodnou pro dané podmínky.

5. Ochrana před hmyzem

Hmyz je bohužel při prázdninových aktivitách všudypřítomný a štípance či alergické reakce mohou být velmi nepříjemné. Používejte **repelenty na ochranu před komáry a klíšťaty**, které jsou určené pro děti. Aplikujte je na oblečení i odkrytou kůži, ale pozor na oči, ústa a ruce. Účinnou prevencí jedné z nemocí přenášené klíšťaty - [klíšťové encefalitidy](#), je pak očkování, které je možné absolvovat po celý rok.

Na kočárky, postýlky i během kempování můžete používat sítě proti hmyzu. Nabízejí se také přírodní odpuzovače hmyzu, jako jsou měsíček, esenciální oleje z levandule, eukalyptu nebo citronové trávy.

6. Nezapomeňte při cestování na pojištění a lékárničku

Při cestování, zejména do zahraničí, se vyplatí mít **cestovní pojištění**, i kdyby jen pro klid v duši. V dnešní době si toto pojištění objednáte pohodlně z mobilu klidně i těsně před odjezdem.

Cestovní lékárnička je jednou z věcí, která by nám určitě na seznamu neměla chybět. Ačkoli bychom obsah měli vždy přizpůsobit místu, délce a charakteru našeho pobytu, základní výbava by měla být jednotná. Na co byste tedy neměli při balení cestovní lékárničky zapomenout?

[Přečtěte si zde.](#)



7. Podpora psychické pohody

Rovnováha mezi aktivitou a odpočinkem je klíčem ke spokojeným prázdninám. Snažte se udržovat pravidelný denní režim, aby děti správně regenerovaly. Podpořte jejich psychickou pohodu společně stráveným časem, rodinnými výlety a hrami. Společný čas a pozitivní zážitky přispějí k celkové spokojenosti a zdraví vašich dětí.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

tiskové materiály OZP

<https://www.pozorkliste.cz/>

<https://www.lekarnickekapky.cz/>

[cestování](#) [cestovní lékárnička](#) [dětské úrazy](#) [dovolená](#) [funkční oblečení](#) [klíště](#)
[klíšťová encefalitida](#) [komáři](#) [očkování](#) [pitný režim](#) [pitný režim](#) [prevence](#)
[prevence úrazů](#) [sluneční brýle](#) [UV záření](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz