



As [férias](#) de verão estão chegando e a [família](#) já aguarda ansiosamente por uma temporada na praia? Vai ser bom relaxar à beira-mar enquanto as crianças brincam na areia e no mar. No entanto, a praia envolve riscos que exigem a atenção dos adultos, para que as férias sejam só de prazer e não de preocupação. No post de hoje, listamos 6 dicas de segurança para que todos possam curtir a praia tranquilamente. Confira!

Cuidados ao entrar no mar

Preste atenção nas bandeiras de sinalização na praia. Elas indicam se o mar está em condições adequadas para banho, se a água não está poluída e se não há correntes marítimas perigosas.

- **Bandeira verde:** indica que você pode nadar tranquilamente, mas sempre seguindo as recomendações de segurança, claro. As crianças devem estar sempre com boias e devem ser orientadas a nunca se aventurarem no mar sem a supervisão de um adulto;
- **Bandeira amarela:** já acende um sinal de alerta. Não é recomendado nadar aqui, pois há correntes marítimas fortes ou a água não está limpa;
- **Bandeira vermelha:** mostra perigo! Não entre na água nem ignore a recomendação;
- **Bandeira preta:** mostra que o posto de salva-vidas no local está desativado. Tenha atenção redobrada com as crianças se ficarem nessa parte da praia.

Cuidados com o sol

Mamães e papais cuidadosos já sabem disso, mas nunca é demais lembrar: o sol é o principal responsável pelo câncer de pele. Lembre-se de que é saudável tomar sol de manhãzinha e que é difícil manter as crianças na sombra depois das 10 da manhã.



Cuidados com o sol



Fonte/Reprodução: original

Depois desse horário, proteção redobrada: aplique generosas camadas de filtro solar com fator de proteção acima de 30. Reforce o filtro solar a cada 2 horas e faça as crianças usarem chapéus.



Para os horários de maior incidência dos raios solares, você pode vestir as crianças com roupas com fatores de proteção contra raios ultravioleta, disponíveis nas lojas especializadas. São leves, coloridas e bloqueiam até 98% dos raios UV.

Cuidados com a alimentação

Na praia, é difícil resistir à tentação dos sorvetes, picolés, milho verde e tantos outros petiscos oferecidos pelos ambulantes. Mas o ideal é manter a [alimentação saudável](#) das crianças. O calor do verão aumenta os riscos de diarreias causadas por alimentos contaminados. Muito cuidado ao consumir qualquer alimento na praia!

Cuidados com a hidratação

Sempre ofereça líquidos aos seus filhos, mesmo que não peçam. A sede excessiva é sintoma de desidratação, então não espere que as crianças reclamem. Faça com que eles tomem água mineral, água de coco e sucos naturais regularmente enquanto estão na praia.

Cuidados com as criaturas do mar

Crianças são curiosas e carinhosas com bichinhos, então oriente-os a não tocarem e muito menos beijarem nenhum animal desconhecido, pois alguns podem ser venenosos e causar queimaduras. Ensine a eles como identificar uma água-viva e a se manterem longe delas! Além de dicas de segurança, você ensinará também o respeito à natureza.

Cuidados contra sequestros e desaparecimentos

Esse é o maior terror de todos os pais: notar que a criança sumiu de sua vista. Na praia, reforce todas as instruções de segurança que você já deve adotar, como não aceitar convites



de estranhos.

Tenha uma conversa aberta com seus filhos, explicando os riscos de se perderem e orientando para que sempre fiquem ao alcance dos olhos dos adultos. Mostre a eles um ponto de referência de onde vocês estarão, como um restaurante, uma árvore ou outra referência que seja visível de longe.

Ensine também que devem pedir ajuda aos policiais, se estiverem perdidos. Coloque pulseiras de identificação, com seu nome e número de telefone.

Tomando todos os cuidados para a segurança das crianças, a família vai curtir férias tranquilas e divertidas na praia.

E você, conhece outras dicas de segurança para acrescentar à nossa lista? Então deixe um comentário no post e compartilhe suas ideias com a gente!