

# Что взять на пляж с ребенком?

- Запасные купальные принадлежности (чтобы малышу не приходилось ходить в мокрых плавках).
- Большое махровое полотенце (укутать юного мореплователя после водных процедур).
- Солнцезащитный крем (уровень защиты для детей – не менее 30 SPF). Обратите внимание: кожа детей первого года жизни не вырабатывает защитный пигмент, а потому малыш больше, чем взрослый, подвержен опасности солнечного ожога и солнечного удара.
- Игрушки (лопатки, совочки, формочки для песка, мяч, рабочие машины).
- Головной убор (желательно панамку, которая защитит не только макушку, но и ушки, и носик).
- Легкая непортящаяся еда (яблоки, бананы, сухарики, печенье, сушки, черешня).
- Питьевая вода (даже если ребенок не просит, периодически давайте ему попить, чтобы избежать обезвоживания).
- Солнцезащитные очки (для малышей от трех лет).
- Надувной жилет / спасательный круг / нарукавники (чтобы учиться плавать).
- Надувной мяч (для игр на песке и воде)
- Пляжный зонтик (если ребенок много сидит на одном месте, играя песком или галькой, зонтик защитит его от жарких солнечных лучей).
- Коляска (отправляясь с малышом загорать и купаться, следует знать: никакая коляска, даже с самыми большими колесами, по пляжу не проедет. А вот, сняв колеса, ее прекрасно можно использовать в качестве шезлонга для малыша).