夏季孩子游泳六大注意要谨记

　　夏季是很多孩子所钟意的季节。炎炎夏日，跳入清凉的泳池中是一件多么清爽惬意的事情。游泳毕竟涉及到一个很大的安全问题，绝不是孩子以为的玩一玩的小事，家长在这方面要给孩子提前进行安全意识的教育，同时了解如下健康游泳注意事项：

　　(一)大汗时马上游泳易受凉

　　夏天宝宝在室外常常玩的满头满身是汗，此时身上的汗毛孔全都处于张开状态，这是有助于身体的调节机能将体内的过多热量排出。如果这时立马就跳入泳池，冷水自然会趁势由汗毛孔侵入人体，身体极易受寒气入侵，造成感冒受凉等症状。

　　(二)游泳水温宜保持27度以上

　　儿童的体格本身比较小，身体的散热要比成年人快，如果游泳的水温过低容易引起感冒。

　　(三)游泳前不宜吃太饱

　　游泳前的半小时至一小时不宜吃太饱，并做些简单的准备活动进行身体的热身，这也可有效避免下水后出现肌肉僵紧和抽筋等情况。可选择以活动头、肩、膝关节、髋关节和踝腕关节等为主。

　　(四)碳酸饮料惹祸害

　　喝了碳酸饮料的儿童，在游泳过程中，很容易发生串气儿，引起肚子疼或者打嗝影响换气。所以游泳过程中如果渴了，应喝水或者非碳酸型饮料代替。

　　(五)游泳时间要适当

　　游泳时间对儿童来说最好控制在一个小时左右，最长也别超过两小时。儿童在七八岁是最佳学游泳的年纪，很多初学的都选择蛙泳，由于蛙泳在操作时是身体四肢对称的姿势，对儿童来说比较好掌握平衡和克服恐水情绪。因此很多儿童学得很快，往往很兴奋不愿意停下来，不小心会游泳时间过长。如果一旦超过自己的体能负荷而不自知，是十分危险的。

　　(六)刚出水莫要急于进食

　　游泳是一项很耗体力的运动，但出水后即便感到饥饿也不能急于进食。可先补充少量盐糖水，使身体快速恢复体力，不过莫喝过多过快。等游泳半小时后，再重点补充营养和容易消化的食物，此时凉的食物也要尽量避免，防止对胃部有不良刺激，引起不适。

　　对生长发育期的孩子来说，游泳时一项非常好的运动，能强健体魄，增强体质。但安全问题一定要注意，若在游泳过程中，出现呛水、抽筋、呼吸困难或其他不舒服的身体情况，要立马停止游泳，等排除不良身体状况后方可再次入水。