

## ◆ ПО МОРЯМ, ПО ВОЛНАМ

Экзотические страны Азии и Африки для детского отдыха не годятся. Отдыхать с крохой в Сочи и на курортах Кавказа врачи также не рекомендуют из-за влажного и жаркого субтропического климата, к которому нежный детский организм адаптируется с большим трудом. Куда же можно отправиться?

● **ЧЕРНОЕ МОРЕ.** Анапа, Геленджик, Ялта, Евпатория, Алушта — климат этих мест не сильно отличается от привычного малышу, погода почти всегда солнечная, воздух в меру влажный, вода не слишком соленая (17%), а песчаных пляжей с удобными спусками в воду гораздо больше, чем галечных. Из неприятностей остаются морские водоросли и медузы (встреча с ними чревата аллергической реакцией) и относительная чистота местных пляжей. За более качественным сервисом можно отправиться в Болгарию, все курорты которой имеют голубой флаг за экологическую чистоту.



**Пологие спуски в воду, сухой климат, почти везде новые отели, развитая детская инфраструктура — все это создает идеальные условия для отдыха с ребенком на курортах Болгарии.**

«Чтобы детский организм полностью приспособился к жаре, влажности, питанию, воде и образу жизни в новых условиях, потребуется около двух недель.»

### наш эксперт

Евгения ПАЮЧЕНКО, врач аллерголог-иммунолог высшей категории детской клиники «Доктор АННА»:



«Отправляясь на отдых, подумайте и о том, как кроха перенесет авиаперелет, смену климатического и часового поясов, непривычное питание. У малышей до трех лет более узкие слуховые трубы, а у деток постарше часто гипертрофированы аденоиды, поэтому при резкой смене давления во время перелета детский организм испытывает большие нагрузки (например, ощущение давления в среднем ухе), чем взрослый. Терморегуляторная функция у детей также несовершенна. В условиях среднесуточной температуры, близкой к температуре тела (а нередко и выше), с одной стороны, может быстро наступить перегрев, а с другой, на этом фоне даже теплая морская вода может спровоцировать развитие острого респираторного заболевания или обострения хронической патологии ЛОР-органов, легких и почек. Кроме того, при сдвиге часового пояса на 3 часа и более нарушаются биологические ритмы сна и бодрствования, что может привести к срыву адаптации и развитию заболеваний. С учетом адаптационного периода планировать летний отдых на море лучше всего на 1,5–2 месяца. Когда такой возможности нет, стоит выбрать отдых в средней полосе России.»

● **АЗОВСКОЕ МОРЕ** (Ейск, Бердянск, Керчь, Тамань) — хороший вариант для первой «южной» поездки малыша. Умеренный сухой климат способствует быстрой адаптации, а пологое песчаное мелководье (глубина первых 30–40 метров моря не превышает 50 метров) быстро прогревается до 30 градусов. Большое количество аттракционов, обилие свежих фруктов и целебный воздух сделают отдых и увлекательным, и полезным. Вода Азовского моря содержит 92 химических элемента и насыщает организм необходимыми полезными веществами. Главный минус этого направления — слабо развитая туристическая инфраструктура и низкое качество сервиса.

● **СРЕДИЗЕМНОЕ** — очень чистое, невероятно красивое бирюзовое море. Практически весь сезон на побережье стоит спокойная солнечная погода. Средняя температура летом +23–29 градусов, но жара почти не ощущается благодаря прохладному бризу с побережья. Вода к середине сезона прогревается до +30 градусов. Самые развитые туристические направления — Турция, Греция, Испания, Италия, Франция. Турецкие отели и некоторые греческие имеют собственные пляжи и работают по системе «все включено», что очень удобно с маленькими детишками. Пляжи в остальных европейских странах преимущественно муниципальные. Один из ощутимых минусов средиземноморского побережья — соленая вода (36–39%), которая может вызывать раздражение на нежной детской коже.

● **АДРИАТИЧЕСКОЕ МОРЕ** — одно из самых красивых морей мира. Оно соленое (30–35%), в меру прохладное (температура воды +19–26 градусов) и кристально чистое, почти прозрачное (запрещено сбрасывать в него канализационные стоки и отходы). Климат схож со средиземноморским, от жары спасают свежие морские бризы. Пляжи есть как песчаные (Италия, Словения, Черногория), так и галечные (Хорватия). Национальные заповедники, тематические парки развлечений, анимационный сервис в отелях сделают отдых насыщенным и разнообразным. Плюс курортов Адриатики — демократичные цены.