

Haurrak hartu eta hondartzara

Ez dira jolasak, eguzkia eta ura

Haurrekin hondartzara joanez gero, ez da komeni bi ordu baino gehiago egotea jarraian, eta sekula ez du izan behar eguzkiak gogorren jotzen duen tartean, 12:00etatik 16:00etara

Hondartza gauza ederra da, eta eguraldiak laguntzen badu, zer hobea haurrak hartu eta eguna pasatzera joatea baino? Paregabea gerta daiteke eguna, baina ez beti! Eguzkia eta ura ez dira nolana hartzekoak, eta, argi ibili ezean, arrisku asko eta handiak ekar ditzakete. Azken urteetan, 70 eta 100 lagun bitartean hil dira udan hondartza eta igerilekuetan, eta hurrek izaten dute arrisku gehien istripuren bat jasateko, urtebetetik lau urte bitartekoak, batik bat. Helduok arreta gehiago jarri behar dugu. Arriskua ez da mugatzen istripuetara; hurrei eguzki-babesa eman behar zaie, ez erretzeko, eta kontu handia eduki behar da bero kolpeekin eta eguzki ukaldiekin. Ez da txantxetako kontua. Bigarren mailako erredurak izaten dituzte hondartzara joaten diren haurren % 2-5ek, eta sukarra, eritema, loezina, goserik eza eta goragalea edukitzen dute eguzki gehiegi hartzeagatik, eta, txar-txarrean, konbultsioak ere bai batzuek.

Zenbait aholku, hurrek arriskurik gabe goza dezaten hondartzan

- Hondartzara joan aurretik, galde ezazu zer ezaugarri dituen (sakonera, leku arriskutsuak, ur korronteak...). Egiatzatu betetzen dituela segurtasun arauak, sorosle egokiek zaintzen dutela, seinaleak badituela (hondartzako semaforoa) eta edozein larrialdi erantzuteko baliabideak ere bai.
- Ongi zaindu non eseriko den. Xukadera baten gainean jartzea da egokiena, baina beti ezin denez han eduki, begiratu ezazu lekua

garbi dagoen, zigarreta hondarrik gabe, zaborrik gabe, kristalik eta bestelako objektu arriskutsurik gabe...

- Haurrak korrika eta jolasean ibili behar badu hareak gainean eta uretan, bainujantziarekin egin dezala; hondarrak luzaroan ukitzen baditu sexu alderdiak, infekzioak sor daitezke.
- Haurra ez hareaz estali, ez etzanda, ez zutik. Sekula ez egin haurraren neurriko zulorik. Harearen pisuak bularraldea estutuko dio, eta ezin du arnasa hartu.
- Ez jarri eguzkitan sei hilabetetik beherako haurrik. Haien azalak ez du berez gaitasunik eguzkiari aurre egiteko, eta erredura larriak izan ditzakete.
- Haurrak astiro ohitu behar du eguzkitara. Bero gutxien egiten duen orduetan, hamar minutuz eduki, eta egunean, gehienez ere, ordu erdia jarraian. Ez da komeni jarraian bi ordu baino gehiago edukitzea haurra eguzkitan, eta sekula ez du izan behar eguzkiak

gogorren jotzen duen tartean (12:00etatik 16:00etara). Haurra ez utzi lotan eguzkiak jotzen diola.

- Kontuz zerua lainotuta dagoenean, izpi ultramoreek zeharkatu egiten baitituzte hodeiak, eta azala erre dezakete.

Beti eguzki babesa emanda

- Haurrak sei hilabete baino gutxiago baditu, ez da aski eguzki babesa ematea. Batzuetan, gainera, guztiz de-segokia da, alergiak sortzen baitituzte.
- Haurraren azalari dagokion eguzki babesa erabili behar dugu beti. UVA eta UVB izpien aurkako babesak iragazki fisikoak eduki behar ditu, eta ez kimikoak; gainera, uretan ibiltzeko balio behar du, eta alergiarik sortzen ez duena izan.
- Haur txikiei, gutxienez, 25eko babes faktorea eman behar zaie, baita goizeko lehen orduetan eta arratsalde bukaeran ere; haurra azal zurikoa bada, ordea, 30ekoa eman behar zaio, edo hortik gorakoa.





- Bi orduz behin, berriz eman behar zaio krema haurrari, eta uretatik irteten den aldiro ere bai, baita izerdi asko egin badu ere. Haurra eguzki asko hartua bada eta azala beltza badu, orduan ere berdin-berdin eman behar zaio babesa.

Uretan, bi begi ere gutxi dira

- Temperatura aldaketa bortitzak oso arriskutsuak dira. Uretara sartu aurretik, sabelaldea busti behar zaio haurrari, eta bularra, eskumuturrak eta garondoa ere bai.
- Bazkaldu berria badago, ezingo da segidan uretara joan, eta denboratxo bat pasatzen utzi beharko du. Garrantzitsua da haurrari hori ulertaraztea.
- Haurra uretan dabilenean, beti begi bistan eduki. Gure ardura da haurra zaintzea, ez soroslearena.
- Txiki-txikitatik igerian erakustea da haurrak uretan izan dezakeen babesik onena.
- Haurra lehenengoz uretara sartzen dugunean, goxo-goxo egin behar

dugu, lasai eta gurasoek lagunduta, bestela ikaratu egin baitaiteke; itsasoan gozatzen erakutsi behar diogu.

- Haur gehienak ikaratu egiten dira urarekin. Gureari ere hori gertatzen bazaio, ez behartu, eta errespetatu haren jokabidea; bestela, uretan sartzeraz behartzen badugu, trauma bat sor diezaiokegu, eta horiek gainditzea ez da erraza izaten.
- Haurrak denbora behar du oharzteko zein gozagarria den uretan jolastea, eta eman egin behar zaio denbora hori, bere erritmoan joan dadin. Esan diezaiogun itsasertzean jolas dadila, edo olatuen gainetik saltoka ibil dadila, edo ur ertzean ibil dadila maskor biltzen; horrela ohituko da inguru berrira.
- Gure haurrak ezere beldurrik gabe jauzi egiten badu uretara, azaldu diezaiogun zer arrisku aurki ditzakeen itsasoan eta zer neurri hartu behar dituen. Erakutsi zer esan nahi duten arrisku seinaleek eta banderek, eta ulertarazi beti bete behar dituela soroslearen eta zaintzaileen aginduak.

- Flotagailuek ez dute betetzen salbajantzien funtziorik, eta hori gerrian jarrita seguru gaudela iruditzen arren, beti ez da hala izaten. Haurrak eskuak altxatzen baditu, zulotik atera eta hondora joan daiteke, edo mugimendu zakar bat egiten badu, irauli egin daiteke, eta burua ur azpian duela geratu.

Kontuz arrisku hauekin

- **Deshidratazioa.** Maiz-maiz eman behar zaio ura haurrari. Barne-orekari eusten dion sistema ongi gartu gabea izaten dute haurrek, eta oso erraz deshidratatzen dira. Oraindik amaren bularretik jaten badu, ez dago zertan eman beste likidorik.
- **Bero kolpea.** Oso ohikoa izaten da haurrari tapaki gehiegi jartzea, eta hori ez dago ongi. Udan, urez ongi hornitua egoteaz gain, arin samar jantzia behar du haurrak, izerdirik bota ez dezan.
- **Eguzki ukaldia.** Ongi zaindu haurrak zenbat denbora egiten duen eguzkitan (ez da komeni luzaro egotea), eta beti txanotxo bat jarri, burua eta garondoa estaliko dizkiona. Haurrak eguzki ukaldia izan badu, toki fresko batera eraman (itzalean beti), eta ahoz gora jarri; gorputza ur hotzarekin freskatu eta likido asko edanarazi.
- **Otitisa.** Belarriko infekzioak saihesteko, haurrari ez zaio utzi behar uretara kolpean sartzen (batik bat, oso hotza badago), eta ez da komeni, halaber, luzaz igerian aritzea edo uretan jolastean; hobe da bainu motzak hartzea, eta sarri-sarri. Erremina eta oinazea izaten dira otitisaren lehen sintomak. Pasatzen ez bazaio, joan pediatrarengana. +

