

Dicas Rubel



A natação ajuda a manter a saúde no inverno

A natação é o esporte mais indicado para crianças e adultos com problemas respiratórios.

No entanto, exatamente nos períodos de frio e inverno, os pais retiram as crianças desta atividade com medo que se resfriem ou tenham crises respiratórias. Porém, justamente o contrário deveria acontecer, já que é comprovado cientificamente que a natação diminui as crises respiratórias.

Para auxiliar aos pais, recomendamos alguns cuidados nestes períodos de frio:

1. Evite o choque térmico

Fique atento com a entrada e saída da criança na água deixando seu chinelo e roupão sempre próximos à beira da piscina para se deslocar ao vestiário.

Na hora do banho, regule o chuveiro para deixá-lo com a temperatura semelhante à piscina e evite banhos muito quentes.

Antes de sair do vestiário, enxugue bem os cabelos, o rosto, os ouvidos e agasalhe as crianças principalmente na cabeça e nos pés, pois o nosso corpo perde calor pelas extremidades.

2. Observe a criança

Se a criança apresentar algum quadro febril, mal-estar, dores no ouvido, entre outros sintomas, a atividade física deve ser suspensa até a sua melhora e recomendação médica.

**Obtidos estes cuidados, não abandone a natação no inverno!
Torne-se aliado dela e aproveite cada momento das suas aulas.**