Vaiko teisių gynėjai primena, kad žiema – ne ką prastesnis laikas sportuoti lauke negu vasara. Aktyvus laisvalaikis gryname ore – tai puiki proga stiprinti sveikatą ir vaikų bei tėvų santykius. Tačiau tėvams neretai kyla abejonių, kaip tinkamai pasirūpinti vaiku, kad jis neperšaltų ar kad sušilusio jo neperpūstų vėjas. Atsakymo į klausimą: sportas lauke žiemą naudinga ar ne, vaiko teisių gynėjai ieško kartu su Kauno rajono visuomenės sveikatos biuro specialistu Roku Naumovu.

„Buvimas lauke žiemą stiprina imuninę sistemą, o fizinis aktyvumas padeda sudeginti papildomas kalorijas bei gerina bendrą fizinį pasirengimą," – sako R. Naumovas.

Be to, visuomenės sveikatos specialistas tikina, kad fizinis aktyvumas šaltame ore padeda organizmui geriau prisitaikyti prie temperatūros pokyčių, mažina peršalimo ligų riziką. Dienos šviesa, kurios žiemą trūksta, prisideda prie geresnės emocinės būsenos ir kovoja su sezonine depresija. Tad kviečia šeimas išnaudoti šaltąjį sezoną aktyviam laisvalaikiui ar paprastai veiklai, pavyzdžiui, pasivaikščiojimams.

Žiema sportui – ne kliūtis

Vaiko teisių gynėjas Dovaras Nevardauskis tikina, kad žiemos pramogų lauke galimybės yra beribės. Tad siūlo skatinti vaikus laiką leisti gamtoje, o ir patiems suaugusiems nepatingėti prisijungti prie pramogų gryname ore: „Net ir žiemą įmanoma džiaugtis grynu oru ir dalyvauti įvairiose veiklose, kurios stiprina šeimos ryšius, skatina bendravimą bei kuria ilgalaikius prisiminimus."

Kauno raj. Visuomenės sveikatos biuro specialistas R. Naumovas įvardina kelias puikiai žiemą tinkančias veiklas. Visų pirma, paprasčiausi pasivaikščiojimai su visa šeima, nes tai – paprastas, tačiau efektyvus būdas pajudėti ir praleisti laiką kartu.

„Taip pat siūlau slidinėjimą ar čiuožinėjimą rogutėmis, nes tai – puiki pramoga tiek vaikams, tiek ir suaugusiesiems. Arba sniego senio lipdymas, sniego mūšis. Šios fizinės veiklos dar paskatins ir kūrybiškumą", – sako R. Naumovas.

Be to, net ir tiems vaikams, kurie nori treniruotis lauke, pavyzdžiui, bėgioti, slidinėti žiema sukliudyti neturėtų. Slidinėjimas yra puikus būdas lavinti koordinaciją, stiprinti raumenis ir širdies bei kraujagyslių sistemą. O bėgimas ar spartus ėjimas net ir žiemą gali būti saugus, jei pasirinksite tinkamą avalynę su neslystančiu padu.

Nėra blogo oro, tik netinkama apranga

Tiesa, vaiko teisių gynėjai kartu su visuomenės sveikatos specialistais pataria prieš išleidžiant vaiką sportuoti lauke, pasirūpinti tinkama jo apranga bei papildomomis apsaugos priemonėmis, tokiomis kaip kremas nuo šalčio, apsaugantis odą.

Visuomenės sveikatos specialistas pataria laikytis „svogūno principo“ – rengtis sluoksniais. „Galiu įvardinti tris esminius drabužių sluoksnius. Pirma sluoksnis – prigludęs prie kūno, iš medžiagos, gerai garinančios drėgmę, kad išvengtume šalčio dėl prakaito. Antrasis sluoksnis – izoliacinis, sulaikantis šilumą. Tam puikiai tinka vilna. Trečiasis sluoksnis – apsauginis, nepraleidžiantis vėjo ar drėgmės. Kitaip sakant, žieminė striukė“, – žieminės aprangos dalis vardina R. Naumovas.

Tiesa, vien apsirengti sluoksniais nepakanka. Rankomis, kojomis ir galva pasirūpinkite ką mažiau svarbu. „Nepamirškite kepurių, šalikų ir pirštinių. Jos taip pat turėtų būti iš kvėpuojančių medžiagų, kad oda išliktų sausa. O jeigu planuojate daug dūkti sniege, patariu rinkis neperšlampamas pirštines, vilnones kojines“, – pataria specialistas.

Pataria nepamiršti saugumo

Sportas gryname ore šaltuoju metų laiku teikia daug privalumų, tačiau svarbu atsižvelgti į kelis papildomus aspektus, kad veikla būtų ne tik maloni, bet ir saugi.

„Venkite veiklos lauke esant stipriam vėjui ar labai žemai temperatūrai. Jei termometro stulpelis rodo 15 laipsnių šalčio ar daugiau, didėja nušalimų ir kitų su šalčiu susijusių problemų rizika. Taip pat prieš bet kokią veiklą būtinas apšilimas, kad sumažėtų traumų tikimybė“, – pataria R. Naumovas.

Video medžiagą su Kauno raj. Visuomenės sveikatos biuro specialistu Roko Naumovo interviu žiūrėkite čia.

Kilus klausimams, kviečiame žmones pasikonsultuoti su vaiko teisių gynėjais skambinant nemokamu tel. 0 800 10 800, taip pat galima rašyti žinutę interneto svetainėje vaikoteises.lrv.lt esančiame pokalbių laukelyje. Pranešti apie vaiko teisių pažeidimą galima artimiausiame vaiko teisių apsaugos skyriuje, užpildant formą Tarnybos interneto svetainėje arba skambinant Skubiosios pagalbos tarnybų ryšio numeriu 112.