# Descubra as melhores dicas para fazer praia com crianças

Chega o verão, chegam os bons momentos. As idas à praia, os dias mais longos e as brincadeiras sem fim. É verdade que para fazer **praia com crianças** é preciso todo um planeamento prévio. Mas de uma coisa temos a certeza, as memórias vão ficar para sempre.

Descubra alguns dos cuidados a ter quando faz **praia com as crianças**.

## Praia com crianças: melhores dicas

**Leve os essenciais de praia**

Por muitos cuidados que tenha com os mais pequenos na praia, é sempre importante estar atento ao tempo de exposição solar. Na verdade, 15 a 20 minutos diários de sol são suficientes para manter a dose de vitamina D necessária.

Independentemente da idade da criança, os cuidados com a exposição solar devem ser iguais:

Chapéu

Protetor Solar

Guarda-sol

Corta-vento ou tenda

Toalhas

**Escolha a roupa mais adequada**

Fazer praia com crianças pressupõe ter em atenção todos os pequenos detalhes. Privilegie roupa de algodão, por ser mais fresca, e pelo facto de as crianças terem de ter sempre braços e pernas tapadas. Nos primeiros anos de vida, a pele dos bebés é muito frágil, por isso evite a utilização de biquíni ou apenas calções. Um acessório que nunca pode ser esquecido, é o chapéu. Para além de ser uma proteção complementar ao protetor solar, ajuda a reduzir a temperatura da cabeça das crianças.

**Vá à praia no melhor horário**

Comparativamente à pele dos adultos, a pele das crianças é mais sensível. Por isso, mesmo com nevoeiro, evite a exposição das crianças nas horas de maior calor. Nomeadamente, entre as 11h00 e as 16h30. Neste horário as radiações ultravioleta são ainda mais perigosas, aumentando o risco de queimaduras solares.

**Mantenha as crianças hidratadas**

A água é fundamental para manter os níveis de hidratação do organismo das crianças. Se as crianças oferecerem resistência na hora de beber água, pense em soluções criativas. Adicionar fruta à água para lhe dar cor e sabor, é a nossa sugestão. Assim, torna algo tão simples como beber água num momento mais divertido.

# Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que também tem um toque de magia: proporciona uma viagem segura e divertida às crianças e permite aos adultos ter mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!