

Соблюдение самых простых правил поведения ребенка в летний период помогут спасти детские коленки от лишних царапин, а родительские нервы от неизбежных потерь.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ — КОГДА РЕБЕНОК ЛЮБИТЕЛЬ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Лето – это пора активных игр. Детские царапины, полученные в результате неаккуратной езды на велосипеде, это самое безобидное, что может случиться с маленьким непоседой. Летние забавы могут стать причиной серьезных травм.

В целях их избежание, проведите предварительную проверку всего детского спортивного снаряжения. Не выросло ли чадо из любимого велосипеда и роликов? Потратьтесь на хороший шлем, налокотники и наколенники.

Приобретайте качественные спортивные товары, соответствующие возрасту вашего ребенка.

ОПАСНЫЕ ВОДНЫЕ ЗАБАВЫ. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ

Правила безопасности на водоемах летом заключаются в следующем:

- Для купания выбирайте предназначенные для этого



места.

Отдавайте предпочтение людным

пляжам. Незнакомые места могут таить в себе сюрпризы в виде глубоких ям, воронок и различного мусора.

- Обращайте внимание на цвет, запах и прозрачность воды
 - Следите за каждым действием ребенка в воде. Сопровождайте его во время купания.
 - Избегайте переохлаждения организма. Для этого увеличивайте время нахождения в воде постепенно, начиная с 5 минут. Совсем маленькие дети должны находиться в воде не более 15 минут, подростки – не более получаса.
 - Не разрешайте детям заходить в воду ранее 40-45 минут после еды.
 - Нырять в незнакомых местах категорически запрещено. Дно водоема может быть полно острых и других опасных предметов
 - Вблизи пляжной зоны должны отсутствовать водозаборные станции, платины, причалы, пристани и другие гидротехнические сооружения.
-

- Следите за тем, чтобы дети не хватали друг друга за ноги или руки. В результате таких игр ребенок может наглотаться воды.
-

Правила безопасности на водоемах включают в себя меры предварительной подготовки. Перестрахуйтесь перед походом на пляж. Обзаведитесь красивым надувным кругом, жилетом или нарукавниками. А вот от покупки надувного матраца для плавания на реке лучше отказаться. Быстрое течение реки может быстро унести маленького пловца. К тому же, острые камни и концы торчащих веток могут порвать матрац. Обязательно приобретите своему чаду специальные тапочки для купания, особенно если у Вас запланирован поход на речку с каменистым дном.

И друг, и враг. Спасаем ребенка от солнечного удара

Бесспорно, солнце — главный источник витамина D, и лето — это прекрасная возможность восполнить его запасы в детском организме. Однако тепловой удар и обезвоживание во время жары способны принести достаточно вреда хрупкому организму ребенка.

Пик солнечной активности приходится на временной промежуток с 10 до 16 часов. В это время ребенок должен как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами.

Чтобы предотвратить тепловой удар у ребенка, перед каждым выходом на улицу одевайте ему головной убор. Используйте дополнительные средства защиты в виде кремов с высокой степенью защиты (SPF 20, SPF 30). Их следует наносить за 20 минут до выхода.

Если же тепловой удар у ребенка все-таки случился, незамедлительно перенесите его в прохладное место, протрите лицо и открытые части тела влажным полотенцем, отпаивайте его небольшим количеством воды. Для жидкости в организме отлично подходит регидрон. При ухудшении состояния ребенка вызывайте скорую помощь.

Избегайте обезвоживания. Давайте ребенку как можно больше простой воды во время его пребывания на солнце.

Солнечные ожоги – еще одна опасность для ребенка летом. Пусть в вашей аптечке всегда будет лежать средство от ожога.

Как только кожа ребенка начинает краснеть, отведите его в тень

Для защиты глаз от ультрафиолетовых лучей и яркого света используйте исключительно качественную стеклянную оптику.

Помните об опасности исходящей от различных насекомых, особенно таких как клещи, комары, осы, опасные виды пауков и пчелы. Проведите с ребенком беседу о том, как вести себя с незнакомыми людьми, как вести себя на детской площадке, каких опасных мест необходимо избегать.

Соблюдая данные правила безопасности для детей летом, вы сможете сделать их отдых максимально безопасным.