

Чем опасно лето для детей



Лето – любимое время года не только малышей, но и взрослых. Больше всего этих трех месяцев ждут, пожалуй, школьники. Забрасывая дневник и исписанные тетради, убирая школьный ранец подальше, чтобы он не напоминал о школе, детвора спешит на улицу, к реке, в походы, кататься на велосипедах, роликах и скейтбордах, родители покупают путевки в детские лагеря или отправляют детей в деревню к бабушке и дедушке. Казалось бы, идеально: дети рады, они развиваются и общаются с друзьями, у родителей есть время на свои дела.

Однако взрослым не стоит забывать – летняя пора может принести не только радость, но и печаль: портящиеся продукты, водоемы, яркое солнце, насекомые, невымытые перед едой руки, манящий лес, – все это может внести свои коррективы в летний отдых родителей и детей.

Как предостеречь ребенка и обезопасить его от нежелательных

последствий отдыха?

Ребенок на открытом солнце

Не забывайте, что ребенок должен привыкать к солнечной активности постепенно, увеличивая время нахождения на солнце.

Период с 10 утра до 16 часов дня – период солнечной активности. Постарайтесь проконтролировать, чтобы в это время ребенок не находился под прямыми лучами солнца. Не забудьте подобрать детям нужную для лета деталь гардероба – головной убор, в солнечный день он защитит голову от солнца. Шапки, шляпки, панамки и бейсболки стоит брать с собой даже если с утра на небе видны тучки. В часы активности солнца старайтесь гулять в тенистых местах и парках, одевайте ребенка в свободную одежду из натуральных тканей.

Во избежание солнечных ожогов запаситесь на лето солнцезащитными средствами. Наносите их за 10-20 минут до выхода из дома или сразу после купания в открытых источниках. Оптимальная степень защиты для детей – SPF-20 и SPF-30.

В солнечные дни детям, как и взрослым, нужно пить много воды. Сладкие напитки только увеличивают жажду, поэтому постарайтесь с детства приучить ребенка пить обычную воду без газа, сахара и ароматизаторов.

Активные виды спорта

Скейт, ролики, велосипеды, скутер, конные поездки и джампинг. У каждого возраста свои развлечения. Если ваш ребенок непоседа, любит активный отдых и предпочитает ветер и скорость лежанию на гамаке с книжкой, позаботьтесь о его защите. Травмы никто не отменял.

Перед тем, как ваш ребенок откроет новый спортивный сезон, убедитесь, что его велосипед, ролики и скейт исправны, соответствуют возрасту, росту и размеру ноги: колеса

подкручены, болты закручены, цепь не скрипит и смазана.

Насекомые в летний период

Лесные походы в летний период – то, что ваш ребенок будет вспоминать всю жизнь. Но каждый такой поход это не только положительные эмоции, но и опасность.

Собирая ребенка в поход или выходя семьей на шашлыки в лес, положите в сумку головной убор. Он поможет защитить голову от клещей, именно под прической сложнее всего увидеть прицепившегося к коже клеща. Оденьте ребенка в легкие рубашки и брюки, закрывающие ноги и руки, а также применяйте средства для отпугивания насекомых. Купите и положите в аптечку средства для лечения укусов, после похода проверьте тело ребенка, смажьте укусы, внимательно просмотрите – нет ли клещей на коже.

Не лишним будет запастись противоаллергическими средствами, летом – особый период активности ос и пчел, их укусы не только болезненны, но и могут вызвать аллергические реакции.

Пищевые отравления летом

«Мойте руки перед едой», – так твердили нам родители и педагоги. Только с возрастом мы понимаем, к чему может привести игнорирование этого простого правила. На помощь современным родителям приходят влажные салфетки и антисептики, которые всегда могут помочь там, где нет крана с водой.

Старайтесь употреблять свежие фрукты, овощи и ягоды. Перед тем, как дать их ребенку, посмотрите, не испорчены ли они, помойте их. Старайтесь кормить ребенка фруктами и овощами, которые актуальны в этом сезоне, могли созреть в естественных условиях.

Осторожно относитесь к мясу, которое, полежав на солнце всего 20 минут, может стать опасным для здоровья. Соберите аптечку со средствами для лечения отравлений.

Ребенок и водоем

Ребенок около водоема – это всегда риск и опасность. С детства воспитывайте в малыше осторожность, не игнорируйте правила поведения на воде, показывая пример их соблюдения своему чаду. Висит знак запрета купания? Не купайтесь в этом месте и не позволяйте купаться ребенку, не заплывайте за буйки, не прыгайте в воду с высоты и осторожно относитесь к водоемам с неизвестным вам дном.

Ребенок зашел в воду? Наблюдайте за ним, старайтесь не упускать его из вида, и контролировать время купания в открытых источниках. Дочка и сын еще плохо держатся на воде? Купите специальные средства безопасности: подберите по размеру жилет и надувные нарукавники.

Подрастающему ребенку стоит объяснить правила поведения в критических ситуациях: как вести себя при водовороте, что делать если свело ногу или уносит течение? Как вести себя, если видите утопающего? Объясните детям, что не все игры в воде уместны: излюбленные детьми забавы, как «утопить» друг друга или переплыть, поспорив на звание лучшего, могут обернуться трагедией. Вовремя рассказанные правила могут спасти жизнь.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Лето – прекрасная пора для отдыха,
а вода – чудесное средство оздоровления организма.
Но следует учесть тот факт,
что такой отдых одновременно полезен,
приятен, но и опасен

КОРОТКИЕ ПРАВИЛА



1. Купайтесь только под присмотром взрослых.



2. Выбирайте обустроенные пляжи, на которых дежурят спасатели.



3. Воздержитесь от купания в штормовую погоду.



4. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц.



5. В жаркие и солнечные дни купайтесь только в головных уборах.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО



1. Нырять в незнакомых местах и заходить в воду выше пояса при неумении плавать.



2. Отплывать далеко от берега, в том числе и на надувных плавательных средствах, чтобы исключить последствия их неисправности.



3. Плавать на поврежденных плавательных средствах (матрасах, кругах и др.) Нельзя заплывать на плавательных средствах за буйки.



4. Купаться при повышенной температуре и недомогании.



5. Играть в воде в игры, во время которых нужно топтать других, а также спонтанно хватать кого-то за ноги.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОНУЩЕМУ



1. Вызвать спасателей по телефону 101 или 112.



2. Бросить утопающему плавающий предмет.



3. Когда тонущий не контролирует свои действия, подплыть к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксировать к берегу.



4. На суше оказать пострадавшему доврачебную помощь.



5. Если ребенок все-таки нахлебался воды, дайте ему возможность хорошо откашляться. Вынести его из воды, укутать полотенцем, успокоить и напоить теплым чаем.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ – ЗАБОТА ВЗРОСЛЫХ!





Летние травмы

В случае, если ребенок поранился, сумейте оказать ему первую медицинскую помощь. Промойте ранку водой, если она небольшая. Задеты верхние ткани и нужно остановить кровь? Наложите на ранку давящую повязку, поднимите раненую конечность ребенка вверх.

Обрабатывая рану йодом, помните, что он наносится только на края повреждения, а зеленка непригодна для глубоких ранений.

Часто повязки, наложенные детям для остановки крови, присыхают к ранке. Не сдирайте их резкими движениями, отмочите повязку и аккуратно снимите.

Если вашего ребенка укусило животное срочно обратитесь к врачу!

Ваш наследник чрезмерно активен и часто получает травмы? Подумайте над организацией спокойного отдыха: рисование, сбор кубиков и конструкторов, чтение и игры в пантомимы, – все это не только домашние, но и игры на свежем воздухе. И в них можно играть даже на пляже.

Лето - ты прекрасно, когда безопасно!

Чтобы избежать летних травм, выполняйте эти ПРАВИЛА

НА УЛИЦЕ



НЕ БАЛУЙСЯ НА ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ



НЕ ГЛАДЬ И НЕ ДРАЗНИ БЕЗДОМНЫХ ЖИВОТНЫХ



НЕ ТРОГАЙ ЧУЖИЕ ВЕЩИ



НЕ ИГРАЙ ВБЛИЗИ ТЕПЛОТРАСС, ТЕПОПУНКТОВ И ДРУГИХ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ОБЪЕКТОВ



НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ЗАПУСКАЙ ВОЗДУШНЫХ ЗМЕЕВ ВБЛИЗИ ВОЗДУШНЫХ ЛИНИЙ ЭЛЕКТРОПЕРЕДАЧ



НЕ КАСАЙСЯ ЖЕЛЕЗОБЕТОННЫХ ОПОР ЛИНИЙ ЭЛЕКТРОПЕРЕДАЧ: ОНИ МОГУТ НАХОДИТЬСЯ ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ



НЕ ПОДХОДИ БЛИЗКО К МЕСТУ АВАРИИ, НЕ ЗАХОДИ ЗА ОГРАЖДЕНИЯ

