

# Лето с детьми:

## 10 правил безопасности



Впереди долгожданное тепло и каникулы, а значит, большую часть времени дети будут проводить на свежем воздухе. Чтобы отдых оставил приятные впечатления и воспоминания, а неприятности не омрачили три летних месяца, стоит заранее подумать о **безопасности детей** и напомнить им об этом.

### 1. Не все, что привлекательно выглядит, является съедобным.

Лето – самое подходящее время, чтобы вместе с детьми изучить названия растений, ягод и плодов. На помощь придут энциклопедии, интернет и ваши собственные знания. Если у вас есть сад, постарайтесь, чтобы в нем не росло ничего ядовитого: малыши могут просто забыть, что красивые оранжево-красные ягоды ландыша или бузину ни в коем случае есть нельзя. Поэтому лучше, если их просто не будет на участке. В любом случае установите правило: ничто незнакомое в рот не брать.

**2. Осторожнее с насекомыми.** Кроме ботаники, летом наглядно можно изучать и зоологию. Поговорите о том, почему не нужно размахивать руками, если рядом летает оса. Почему лучше не пользоваться резко пахнущим мылом или детской косметикой с сильными ароматами, чтобы не привлекать насекомых сладкими запахами. Что сделать, если все-таки укусила пчела. Для защиты от опасных насекомых выберите репеллент с натуральными компонентами, разрешенный для детей, и наносите его самостоятельно в соответствии с инструкцией.

**3. Защищаться от солнца.** Стоит, как можно раньше познакомить ребенка с солнцезащитным кремом и объяснить, для чего и как часто им пользоваться. И даже с учетом нанесенного крема нужно не забывать про головной убор и зонт для пляжных игр, а также о том, что необходимо чередовать время пребывания на солнце с играми в тени. Расскажите о периодах самого активного солнца (с 10-00 до 17-00) и объясните, что если ребенок чувствует, как ему начало щипать кожу, нужно сразу же уйти в тень.

**4. Купаться под присмотром взрослого.** Даже если ребенок уверенно плавает или одет в специальные нарукавники, жилет и круг, обязательно будьте рядом и не упускайте его из виду. Так вы сможете контролировать потенциально опасные игры, которыми дети могут увлекаться в воде.

**5. Надевать защитное снаряжение.** Покупка велосипеда, роликов должна сопровождаться покупкой шлема и прочей защиты от травм. А надевание такого снаряжения пусть станет обязательным правилом.

**6. Выбирать безопасные игровые площадки.** Прежде чем посадить ребенка на качели, взрослому необходимо убедиться, что крепления прочные, а сиденье гладкое, без зазубрин и торчащих гвоздей. На аттракционах напоминать детям о пристегивании и аккуратном поведении во время катания, что на солнце металлические части игровых конструкций могут сильно нагреваться и, прежде чем съезжать с горки, нужно убедиться, не горяча ли ее поверхность.

**7. Мыть руки перед едой.** А также овощи, фрукты и ягоды. Чтобы избежать инфекций и "болезней немытых рук", летом необходимо чаще напоминать детям о простых правилах гигиены, а также иметь с собой влажные салфетки на случай, если рядом не окажется воды.

**8. Одеваться по погоде и ситуации.** Для жаркой погоды стоит выбирать одежду из натуральных тканей – "дышащую" и свободную. В лес лучше надевать одежду с длинными рукавами, брюки и закрытую обувь, и как это может защитить от укусов насекомых.

**9. При грозе и молнии найти безопасное укрытие.** Объясните, какую опасность таит молния для людей на открытом пространстве, и почему необходимо переждать непогоду в закрытом помещении подальше от окон и дверей.

**10. Пить достаточно воды.** При активных играх нужно напоминать о питье каждые 15-20 минут, а в особенно жаркие дни нелишним будет распылять на тело термальную или обыкновенную воду из пульверизатора. Желательно, чтобы выходя из дома с детьми, родители держали в сумке стандартный летний набор: вода, солнцезащитный крем, мини-аптечка, головной убор и не портящиеся закуски. Тогда можно расслабиться и получать удовольствие от солнечного дня.