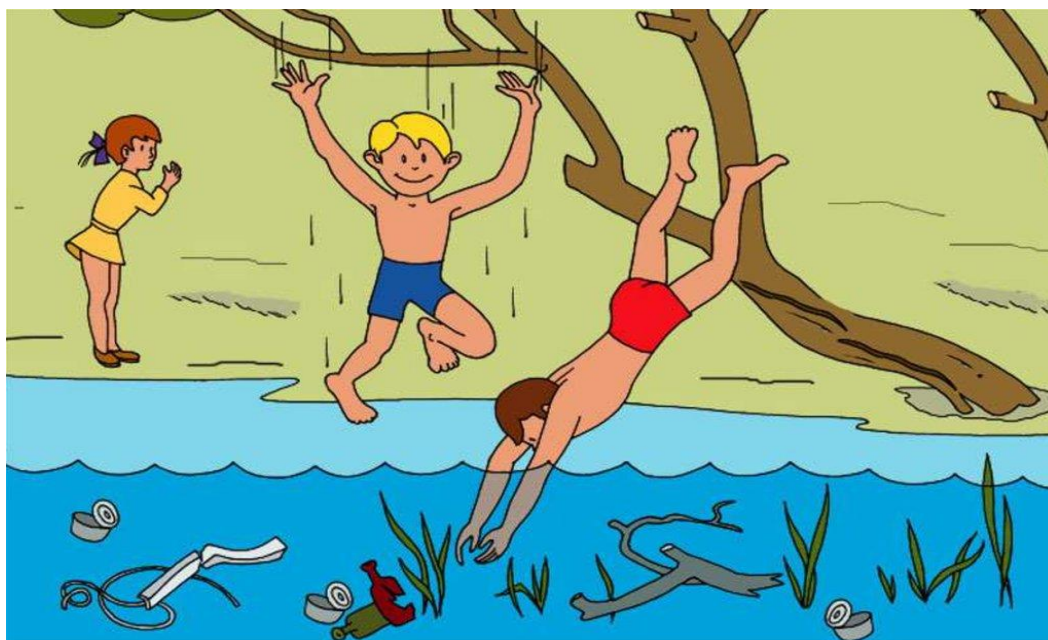


Как обеспечить ребенку качественный и безопасный отдых

Как известно, летний период несет в себе не только радость каникул, возможность загорать и купаться, но и высокие риски для детей. Это связано с множеством факторов. Летом дети едут отдыхать в детские лагеря, в сельскую местность к бабушкам и дедушкам, ходят купаться на речку, всё это в комплексе с высокой активностью солнца, насекомыми и быстропортящейся пищей несет различные угрозы. Родителям же остается быть чрезмерно внимательными. Поэтому ознакомление с правилами безопасности на летних каникулах чрезвычайно важно для всех мам и пап. Не помешает рассказать о них и детям. И речь идет не только о безопасности дошкольников. Многие ученики средних и старших классов во время отдыха делают много глупостей и наносят вред организму.

Безопасность на воде летом



Большинство семей предпочитают проводить жаркие летние дни на пляжах водоемов – озера, реки, моря. Взрослые и малыши с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим воздухом. Однако вода может быть опасной. Поэтому перед поездкой на место отдыха следует изучить следующие рекомендации.

Детей следует обучить плаванию и способам держаться на воде.

Вблизи воды дети должны находиться под присмотром взрослого, не плавать и не нырять в неустановленных местах водоема, не заплывать за буйки, поскольку камни и ветки деревьев часто приводят к травмам.

Спасательные жилеты, изгороди вокруг плавательных бассейнов, ограждения опасных водоемов и экстренная первая помощь предотвращают утопления. Находясь в лодке, нужно обязательно надевать спасательный жилет. Не разрешайте купаться ребенку без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах.

Отпускайте отпрыска в воду только в плавательном жилете или нарукавниках. Не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их «топят». Такие развлечения могут окончиться трагедией.

Контролируйте время пребывания ребенка в воде, чтобы не допустить переохлаждения.

Во избежание солнечных ожогов смазывайте кожу ребенка специальными солнцезащитными средствами.

Безопасность на природе летом



Если вам удастся выбрать на природу (лес, парк), обязательно ознакомьтесь с правилами безопасности детей летом:

В таких местах обычно много клещей, укусы которых опасны тяжелыми заболеваниями (энцефалит, болезнь Лайма). Поэтому ребенка лучше одеть в штаны и закрытую обувь. Причем брюки следует заправить в резинку носков. Не помешает и обработка поверхности одежды средствами от насекомых. Важно научить и правилам пожарной безопасности в летний период. Не позволяйте разводить костры без присутствия взрослых. Поясните опасность огненной стихии в быстром распространении на соседние объекты.

Объясните ребенку, что запрещено трогать незнакомые грибы и кушать неизвестные ягоды или плоды, растущие в лесу – они могут быть ядовитыми.

Во избежание укуса таких насекомых как шмели, осы, пчелы, расскажите, что нужно оставаться недвижимым, когда они поблизости. Не позволяйте ребенку подходить к животным, которые могут укусить его и заразить бешенством.

Транспортные происшествия

Необходимо с раннего возраста обучать детей правилам дорожного движения.

При езде на велосипеде или роликах следует надевать защитный шлем, налокотники и наколенники, пользоваться отдельной велосипедной дорожкой и двигаться в направлении движения транспорта, не ездить в темноте, носить светоотражающую одежду.

Необходимо обучать детей навыков поведения на проезжей части (различать цвета светофора, запрещающие знаки, обозначение пешеходного перехода)

Обязательно учите ребенка переходу по светофору, расскажите об опасности, которую несет автомобиль.

Не допускать, чтобы дети играли на проезжей части, автобусных остановках, переходили дорогу между двумя припаркованными машинами.

Не следует говорить по телефону при переходе дороги на светофор или по пешеходному переходу.

Пищевые отравления

Приучите ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи или хотя бы тщательно вытирать их влажными салфетками. Не употребляйте на жаре скоропортящиеся продукты. Поскольку на лето приходится пик пищевых отравлений и заболеваний энтеровирусными инфекциями, следите за свежестью продуктов, всегда мойте овощи и фрукты перед употреблением. Старайтесь больше употреблять овощи, фрукты и ягоды. Не приобретайте фрукты, которые по сезону еще не должны продаваться.

Общие правила безопасности детей на летних каникулах

К сожалению, опасности подстерегают детей не только в местах отдыха, но и на детской площадке, на дороге, в общественных местах. Для ребенка обязательным является ношение головного убора на улице для предотвращения теплого или солнечного удара.

Расскажите детям о том, как правильно себя вести на детской площадке, в частности, катанию на качелях. К ним нужно подходить сбоку; садиться и вставать, дождавшись полной остановки; крепко держаться при катании. Соблюдайте питьевой режим, чтобы не допустить обезвоживания. Давайте ребенку очищенную природную воду без газа.

Следование простым рекомендациям поможет обезопасить жизнь и здоровье ребенка и позволит провести летние каникулы с максимальным удовольствием.

*Информация подготовлена специалистами
Центра информирования и консультирования граждан
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Калининградской области»
с использованием материалов сайта <https://www.zakon.kz>*