

## **ПАМЯТКА**

### **по безопасности детей в летний период**

#### **Детская безопасность летом. Опасные насекомые**

От укусов клещей поможет защититься головной убор, всегда надевайте его ребенку, когда идете в лес или парк. Также при высокой опасности укуса клеща, желательнее, надевать одежду, закрывающую ноги и руки. Применяйте специальные средства по отпугиванию насекомых, но старайтесь избегать нанесения на ребенка ядовитых спреев, лучше носите с собой салфетки репелленты, которые будут отпугивать насекомых.

Избегайте контакта с осами, пчелами, шмелями и шершнями их укусы болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию и даже нанести ребенку психологическую травму. Держите в аптечке средство для лечения укусов насекомых.

#### **Безопасность детей в летний период. Избегаем пищевых отравлений**

Приучите ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи или хотя бы тщательно вытирать их влажными салфетками. Не употребляйте на жару скоропортящиеся продукты, особенно мясо, которое может превратиться в яд уже после 20 минут нахождения на солнце.

Старайтесь больше употреблять овощи, фрукты и ягоды. Мойте их тщательно, перед тем как употребить в пищу. Старайтесь не приобретать фрукты, которым еще по сезону не должны продаваться. Как правило, это продукты, выращенные с большим добавлением химических веществ, стимулирующих рост, они очень опасны для здоровья и могут вызвать сильное отравление. В аптечке всегда держите средства лечения отравлений

#### **Лето. Безопасность детей. Следите за своим ребенком**

Дети, гуляющие вдали от вас или самостоятельно, подвержены риску потеряться или быть украденными. Объясните технику безопасности, когда они одни — правила поведения с незнакомцами. Если вы находитесь в лесу не отпускайте детей далеко от себя, они могут заиграться и заблудиться. Находясь в толпе всегда держите чадо возле себя, не оставляйте маленьких детей под присмотром чужих людей, даже если это «милая тётя». Злоумышленники вполне могут использовать такой образ для похищения.

#### **Техника безопасности детей летом. Основные правила поведения**

Основные правила безопасности летом, которые должен усвоить ребенок:

- Всегда плавай в специально предназначенных для этого местах, на оборудованных и безопасных пляжах;
- Не заплывай за буйки, не подплывай близко к судам, чтобы тебя не засосало под работающий винт;
- Не плавай при больших волнах, сильном течении или водоворотах;
- Не ныряй в местах с неизвестным дном;

- Не играй на воде в опасные игры, не «топи» друзей и не ныряй глубоко;
- Матрасы и спасательные круги не предназначены для того, чтобы заплывать далеко, плавай на них недалеко от берега;
- Если светит солнце, то носи летом головной убор;
- Не находишься долго на солнце, если ты чувствуешь. Что кожа начинает печь и краснеть, немедленно уйди в тень или оденься;
- Старайся не быть под прямым солнцем днем, а только утром и ближе к вечеру;
- Не бери с собой в жаркое место и не ешь продукты, которые быстро испортятся: мясо, колбаса, рыба, молочные продукты;
- Пей много воды летом, но старайся не пить сладкую воду, от неё еще больше хочется пить;
- Всегда ешь вымытые продукты и мой перед едой руки;
- Если рядом насекомые, то не делай резких движений. Если ты кушаешь, то будь осторожен, чтобы насекомое не попало в рот и не ужалило;
- Не подходи близко к собакам, особенно если у собаки щенки и собака кушает;
- Не общайся с незнакомцами (ни с мужчинами, ни с женщинами), ничего не бери у них и не веди к себе домой, не называй свой адрес, фамилию, телефон. Взрослый должен просить помощи у взрослого, и не должен обращаться к ребенку!
- Если тебя кто-то схватил и тащит, то зови на помощь и кричи, что это не твои родители, обращай на себя внимание прохожих. Если тебя преследуют, то иди в сторону родителей или просто людные места (нельзя забиваться в тупики или заходить в темные подъезды), проси помощи у полицейского (милиционера), охранника, продавца или просто взрослых людей.

### **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 избежания, проведите предварительную проверку всего детского спортивного снаряжения. Не выросло ли чадо из любимого велосипеда и роликов? Потратитесь на хороший шлем, налокотники и наколенники.

Приобретайте качественные спортивные товары соответствующие возрасту вашего ребенка.

#### **Опасные водные забавы. Правила безопасности на водоемах**

• 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.

Перестраховьтесь 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 препарат "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.

### **На воде:**

Рассчитывайте свои силы, удаляясь по воде от берега, помните, что такое расстояние придется преодолеть, возвращаясь.

При судороге икроножной мышцы нужно, обхватив стопу ноги, резко и сильно притянуть ее к себе. При судороге мышцы бедра следует действовать так: обхватить обеими руками ногу ниже колена и, согнув ее, подтянуть назад, к спине. А если у вас в плавках окажется булавка, поколоть иглой то место, которое свела судорога.

Не подплывайте близко к судам, катерам, шлюпкам — можете пораниться о винт или весла. В последнее время опасность представляют быстроходные водные мотоциклы, нередко резвящиеся в районе купания.

**При несчастном случае на воде.** Тонущему следует быстро бросить спасательный круг, веревку или подать весло, длинную палку. При спасении пострадавшего, прежде всего, нужно успокоить. Подплывать к утопающему следует сзади, чтобы избежать захвата с его стороны. Если это все же произошло, освободиться от него можно, погрузившись вместе с ним в воду.

Тонуший, пытаясь удержаться на поверхности, отпустит спасателя.

Вытащив пострадавшего из воды, нужно уложить его на жесткую сухую поверхность, раздеть, растереть сухим полотенцем, дать горячего питья — чая, кофе, можно 1-2 ложки водки и тепло укутать. Если он без сознания, дать вдохнуть нашатырный спирт. При отсутствии дыхания и остановке сердца нужно как можно быстрее удалить воду из дыхательных путей, затем начать делать искусственное дыхание и массаж сердца. Вызвать врача.

Воздержитесь от купания при большом волнении моря и будьте осторожны при купании и, особенно нырянии в незнакомых и не оборудованных местах.

Всегда помните о том, что большинство трагедий на море разыгрываются с людьми в нетрезвом состоянии (как это и не банально) прежде всего, из-за неспособности подвыпивших граждан трезво оценить степень возможной опасности.