



Лето — долгожданное время для детей, полное активных игр, прогулок и купания. Однако именно в это время возрастает риск детского травматизма. Задача родителей — не просто запрещать, а научить ребенка правилам безопасного поведения, превратив их в полезные привычки.

1. Безопасность на воде

Купание в водоемах — одно из главных летних удовольствий, но и одно из самых опасных.

- **Никогда не оставляйте ребенка у воды без присмотра.** Даже если он умеет плавать, всегда будьте рядом. Утопление происходит быстро и почти бесшумно.
- **Выбирайте правильное место для купания.** Купаться можно только в специально оборудованных для этого местах (пляжи, зоны отдыха). Избегайте диких пляжей, мест с сильным течением, крутыми берегами и густыми зарослями.
- **Объясните правила поведения на воде.** Запретите ребенку заплывать за буйки, подплывать к лодкам и судам, толкать друг друга в воде, играть в «утопленников».
- **Используйте надувные круги и надувные матрасы с осторожностью.** Они создают ложное чувство безопасности. Ребенок может отплыть слишком далеко или перевернуться. Они не являются спасательным средством.
- **Температурный режим.** Не позволяйте ребенку входить в воду разгоряченным. Резкий перепад температур может вызвать спазм сосудов и потерю сознания.



2. Безопасность на дороге

Длинные световые дни и активные прогулки требуют особого внимания к дорожной безопасности.

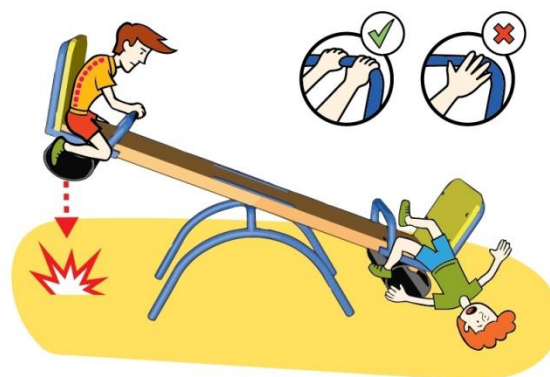
- **Световозвращающие элементы.** Даже в сумерках или в пасмурную погоду ребенок должен быть заметен на дороге. Пришейте световозвращающие полоски на одежду, рюкзак, обувь.
- **Правила для велосипедов, самокатов и роликов.** Кататься можно только в специально отведенных местах (парки, велодорожки). Пересекать проезжую часть необходимо пешком, ведя велосипед или самокат рядом. Обязательно использование защитной экипировки: шлема, наколенников и налокотников.
- **Повторите правила.** Регулярно напоминайте ребенку о том, что нельзя выбегать на дорогу из-за припаркованных машин, нужно переходить дорогу только на зеленый сигнал светофора и по пешеходному переходу.



3. Безопасность на детской площадке

Игры на свежем воздухе могут привести к падениям и ушибам.

- **Одежда.** Одежда должна быть удобной, не стесняющей движений. Шлепанцы и сандалии с открытой пяткой — не лучшая обувь для активных игр. Лучше кроссовки или кеды.
- **Осмотр оборудования.** Перед тем как разрешить ребенку играть, убедитесь, что качели, горки и турники исправны, не имеют острых углов или торчащих болтов.
- **Правила поведения.** Объясните ребенку, что нельзя подбегать близко к качелям, раскачивать пустые сиденья, толкать других детей и пытаться спрыгнуть с качелей на ходу.



4. Защита от солнца и насекомых

Летнее солнце и насекомые могут доставить немало неприятностей.

- **Солнечные ожоги и тепловой удар.** Избегайте прогулок в часы наибольшей солнечной активности (с 11:00 до 16:00). Обязательно надевайте ребенку головной убор (панамку, кепку) и используйте детский солнцезащитный крем. Всегда берите с собой на прогулку питьевую воду.
- **Укусы насекомых.** Используйте репелленты, подходящие для детского возраста. Объясните ребенку, что нельзя размахивать руками при виде осы или пчелы. После прогулки в лесу или парке тщательно осматривайте тело ребенка на предмет клещей.



5. Пищевая безопасность

В жару продукты портятся гораздо быстрее.

- **Скоропортящиеся продукты.** Не берите с собой на длительную прогулку или пикник молочные продукты, вареную колбасу, салаты с майонезом. В качестве перекуса лучше подойдут вымытые фрукты и овощи в индивидуальной упаковке (контейнере), печенье, орехи.
- **Мытье рук.** Приучите ребенка мыть руки перед едой, а если такой возможности нет — использовать антисептические салфетки или гель.



6. Осторожно: незнакомые предметы!

Напомните ребенку золотое правило безопасности:

«Никогда не поднимай с земли незнакомые предметы: шприцы, ножи, странные пакеты, игрушки от незнакомых людей. Не трогай их и немедленно сообщи взрослым (маме, папе, учителю)».

Главный совет: Ваша бдительность — лучший залог безопасности ребенка. Будьте примером: соблюдайте правила дорожного движения сами, используйте защиту при катании на велосипеде и всегда следите за своим малышом у воды.

**НЕ ТРОГАЙ!
НЕ ОТКРЫВАЙ!
НЕ ДВИГАЙ!**

