

Лето – пора отдыха и беззаботности для наших детей. Родителям необходимо быть чрезмерно внимательными, поскольку в местах отдыха могут таиться разного рода опасности. Поэтому ознакомление с правилами безопасности на летних каникулах чрезвычайно важно для всех мам и пап.

Большинство семей предпочитают проводить жаркие летние дни на пляжах водоемов – озера, реки, моря. Что за летний отдых без купания? Особенно когда солнышко припекает, прохладная вода речки или озера так и манит окунуться. Но будьте осторожны у воды. Взрослые и дети с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим воздухом. Однако вода может быть опасной. Поэтому перед поездкой на место отдыха следует изучить следующие рекомендации: летний период несет в себе не только радость каникул, возможность загорать и купаться, но и высокие риски для детей. Связанно это с множеством факторов. Летом дети едут отдыхать в оздоровительные лагеря, в деревню к бабушкам, ходят купаться на речку и играть в лесу, всё это в комплексе с высокой активностью солнца, насекомыми несет различные угрозы. Обеспечить безопасность детей летом в первую очередь задача родителей. Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи. Перед купанием следует отдохнуть и не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах. Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Собираясь купаться, не поленитесь лишний раз проверить состояние дна. Это обережет вас от многих неприятностей. Если вы не умеете плавать - не следует чрезмерно доверять себя надувным матрасам. Во-первых, в самый неподходящий момент они могут лопнуть. Во-вторых, течением и ветром вас может отнести далеко от берега. Даже если вы летом отправляете куда-то ребенка, то обеспечьте его средствами защиты, обговорите с ним технику безопасности, позаботьтесь о регулярной связи и проконсультируйте тех, кто будет присматривать за ним о нюансах его поведения и особенностях организма.

При занятии активными видами спорта: езда на скейте, роликах, велосипеде – обеспечьте детям надежную защиту уязвимых мест. Для этого необходимо использовать шлем, наколенники, налокотники, защиту ладоней. При езде на роликах обращайте внимание на то, чтобы они надежно фиксировали лодыжку, которую ребенок может вывихнуть. Старайтесь приобретать спортивные товары от надежных производителей, особенно это касается травматических видов спорта. Обучите ребенка технике правильного падения в критической ситуации или обратитесь к инструктору. При использовании любого спортивного инвентаря следите, чтобы он был исправен и соответствовал возрасту ребенка. Если ребенок достаточно сильно травмировался, то лучше как можно быстрее показать его травматологу. Переломы у детей могут сопровождаться болью или проходить почти безболезненно, может отмечаться потеря силы и подвижности в поврежденном месте, а также изменение формы.

Удачного отдыха в летний период и разнообразных впечатлений!