***Безопасность детей в летний период — общие правила.***

Лето — самое короткое и долгожданное время года для детей и их родителей. Пока есть возможность, хочется успеть всё: вволю погулять, искупаться, покататься на велосипеде, и заняться другими увлекательными делами, на которые зимой никогда не хватает времени. А чтобы летние месяцы не омрачились травмами и болезнями — достаточно соблюдать правила безопасности летом для детей: и взрослым, и, конечно, самим детям.

***Правила поведения на водоёмах для детей***

Самый безопасный детский отдых на воде — под присмотром взрослых. И даже если вы отправляетесь купаться вместе — детям всё равно пригодятся эти правила:

* *если ребёнку меньше семи лет, и он недостаточно уверенно держится на воде — используйте плавательный жилет;*
* *расскажите детям, что игры в «прятки» под водой или шутливые попытки «утопить» друг друга очень опасны;*
* *объясните, почему нельзя плавать — и тем более нырять — в незнакомых местах или местах, сильно заросших водорослями: можно пораниться о камни или мусор, или оказаться на слишком большой глубине, что может привести к трагедии;*
* *опасно заплывать на дальние расстояния на надувных матрасах — это ненадежное средство, предназначенное для плавания у берега водоёма, только под присмотром взрослого;*
* *контролируйте длительность купания — долгое пребывание в прохладной воде опасно переохлаждением;*
* *купите ребёнку подходящую обувь, чтобы он не поранился о камни на пляже или в воде.*

### ***Осторожно, солнце! Ожоги и перегрев на солнце.***

Погулять под солнышком — конечно, полезно для ребёнка, но в меру, привыкая к солнечной активности постепенно. Чрезмерно длительное пребывание на солнце может привести к перегреву, ожогам, тепловому или солнечному удару — и предупредить такие неприятности проще, чем потом заниматься долгим лечением.

**Что нужно знать ребёнку о пребывании на солнце летом:**

* *максимальная солнечная активность приходится на период с 10.00 до 16.00 — в это время лучше поменьше бывать на улице, чтобы не перегреваться;*
* *если на коже появилось ощущение пощипывания — нужно сразу уходить в тень;*
* *наносить солнцезащитное средство необходимо за 15 минут до выхода на улицу;*

### *отправляясь на улицу, нужно надеть головной убор и свободную легкую одежду.* ***Летние забавы и детская безопасность.***

Активный отдых летом интересен и полезен для ребёнка: зимой уже не удастся покататься на велосипеде, роликах и самокате. Но любой активный вид спорта может быть опасен! Согласно статистике, аварии на велосипеде и падения — одни из основных причин детских травм летом. Соблюдайте правила безопасности во время летних забав, и пусть здоровье ребёнка от активной деятельности только укрепляется!

**Травмы, раны, ушибы**

Расскажите ребёнку, какие правила нужно соблюдать при летней активности, чтобы свести риск травм к минимуму:

* *при катании на велосипеде, самокате, роликах необходимо защитить уязвимые места: надевать шлем, наколенники, налокотники — детские хирурги утверждают, что большинство травм удалось бы избежать, если бы дети были соответствующим образом экипированы;*
* *ролики, велосипед или самокат должны подходить ребёнку по размеру: велосипед не должен быть низким или слишком высоким, ролики должны плотно фиксировать ногу, но не пережимать её;*
* *электросамокат — опасный транспорт: он развивает большую скорость, плохо виден автомобилистам и мешает пешеходам на тротуарах, поэтому лучше предпочесть электросамокату обычный самокат;*
* *упасть во время катания может любой — и учиться падать нужно правильно: сгруппироваться, свернувшись калачиком, не выставляя руки вперёд.*

Позаботьтесь о безопасности летом для детей — и пусть этот сезон станет самым ярким и счастливым!

+

