

Безопасность на природе

В короткий летний период горожане стараются как можно чаще выезжать на природу: в лес, на рыбалку, на дачу. И, конечно, семейная поездка на природу — это отличный вариант отдыха с детьми: ребёнок подышит свежим воздухом вдали от города и получит запас необходимого для детского организма витамина D, принимая умеренные солнечные ванны.

Отдыхая на природе с детьми, будьте осторожны: активный ребёнок может попробовать незнакомые грибы или ягоды, может захотеть поиграть с огнём, не оценит риски встречи с насекомыми, и не будет знать, как вести себя во время грозы.

В лесу

Правила безопасного поведения человека в лесу:

- одежда у взрослых и детей должна быть соответствующей: спортивный костюм с длинными рукавами, нескользящая обувь на толстой подошве, головной убор. Обратите внимание: **одежда не должна плотно прилегать к телу** — если клещ, комар или другое опасное насекомое попытается укусить вас или ребёнка, добраться через просторную одежду до кожи будет гораздо сложнее, чем через облегающую;
- не пробуйте сами и не давайте есть ребёнку неизвестные вам грибы или ягоды. Объясните детям, что незнакомые лесные растения могут стать причиной серьёзного отравления;
- следите за тем, чтобы дети не отставали от взрослых и не уходили далеко вперед. Расскажите, что в лесу можно легко потеряться, а выбраться — гораздо сложнее. Поговорите с ребёнком о том, что нужно делать, если он все-таки отстал от родителей: обязательно оставаться на месте и громко звать взрослых.



Пищевое отравление и обезвоживание

Как избежать пищевого отравления летом у ребёнка:

- всегда мыть руки перед едой, а если дети находятся на природе — протереть руки антибактериальными влажными салфетками;
- не брать на природу скоропортящиеся продукты;
- тщательно мыть овощи и фрукты;
- не давать ребёнку фрукты, которые уже продают в магазинах, но сезон для них ещё не настал — возможно, в таких фруктах содержатся вредные вещества, способные вызвать отравление.

Если ребёнок жалуется на боль в животе, и у него появились тошнота, рвота, частый жидкий стул — дайте сыну или дочери выпить побольше воды и вызывайте врача. Дети страдают от обезвоживания чаще, чем взрослые — особенно летом, когда на улице жарко, а ребята играют в подвижные игры.

Как предотвратить обезвоживание у ребёнка:

- давать с собой на прогулку бутылочку воды;
- по возможности напоминать ребёнку, чтобы не забывал побольше пить, особенно во время подвижной игры;
- приучать детей утолять жажду только чистой водой, а не сладкой газировкой или мороженым, от которых пить захочется ещё больше;
- распылить перед выходом на улицу воду из пульверизатора на кожу ребёнка.



Игры с огнём

- Согласно российской статистике, именно неаккуратное обращение человека с огнём — самая частая причина лесных пожаров. Соблюдайте вместе с детьми правила пожарной безопасности на природе:
- ребёнку нельзя брать спички или зажигалку и пытаться развести костер самостоятельно;
- нельзя играть с огнём: бросать туда не предназначенные для разжигания костра предметы (особенно легковоспламеняющиеся), поджигать от пламени прутики или травинки;
- разводить костёр можно только в должным образом обустроенном месте: на участке, расчищенном от травы, веток, мелкого мусора. Покидая место отдыха, убедитесь, что костер потушен полностью.



Гроза и молния — что делать

Расскажите ребёнку, что гроза — это не только весело и захватывающе, но ещё и опасно: молнии способны вызывать пожар и серьёзно навредить человеку, оставив ожоги и другие травмы.

Как понять, что приближается гроза, точные признаки:

- повышается влажность воздуха;
- становится душно;
- низко летают птицы.

Что делать, если гроза застала на природе:

- если находитесь на открытой местности — немедленно её покинуть;
- постараться укрыться — не в палатке и ни в коем случае не под деревом — если крепких строений поблизости нет, прячьтесь в яме или другом углублении в земле;
- отойти как можно дальше от воды — отличного проводника электричества;
- выключить мобильные телефоны;
- избавиться от металлических предметов, держаться в отдалении от построек из металла и линий электропередач.



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:

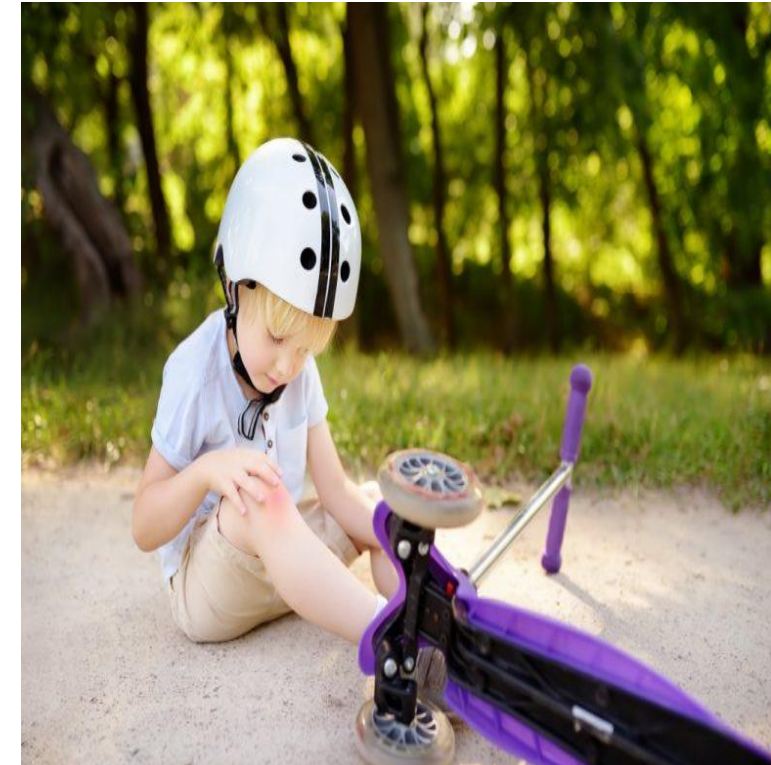
- [при катании на велосипеде](#), [самокате](#), роликах необходимо защитить уязвимые места: надевать шлем, наколенники, налокотники — детские хирурги утверждают, что большинство травм удалось бы избежать, если бы дети были соответствующим образом экипированы;
- ролики, [велосипед](#) или самокат должны 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.



Первая помощь при ушибах:

Первая помощь при получении ран:

- чистыми руками, желательно в стерильных перчатках, удалите грязь вокруг раны; обработайте повреждённую кожу зелёной или йодом; если кровотечение остановить не удастся — вызывайте скорую помощь; приложите к ушибленному месту холод: лёд, замороженные продукты, влажную ткань; если ребёнок жалуется на сильную боль — можно дать ему детское обезболивающее; если боль не проходит или даже усиливается — обратитесь к врачу.
- Неопытному человеку трудно оценить серьёзность травмы, и если ребёнок упал с большой высоты — лучше показать ушиб медику, даже если жалоб на сильную боль нет, чтобы исключить возможный перелом.
- **Активные виды спорта**
- Если ребёнок увлекается плаванием, футболом, скалолазанием — соблюдайте базовые правила безопасности активных видов спорта:
- приучайте ребёнка к нагрузке постепенно, особенно если у него нет достаточной физической подготовки;
- сложным видам спорта — скалолазанию, дайвингу и подобным — лучше обучаться в специально оборудованных местах под контролем инструктора;
- перед каждым занятием проверяйте, надел ли ребёнок защитную экипировку.



Безопасность на детской площадке

Осмотрите площадку сами, чтобы убедиться в её безопасности: нет ли стекла и другого мусора на территории, хорошо ли закреплены качели. Научите детей правильному обращению с качелями: подходить к ним можно только сбоку, во время других игр на площадке нужно отходить от качелей подальше.

Расскажите детям, что в жаркую погоду металл сильно нагревается и с металлической горки лучше не кататься. Объясните, что кувыркаться на батуте, когда там находятся другие дети — опасно, можно случайно ударить другого ребёнка.



Памятка родителям и детям

Памятка по безопасности ребёнка — о самом важном:

- нельзя общаться с незнакомыми людьми — даже если это женщины или другие дети;
- если ребёнка пытаются куда-то увести силой — нужно кричать и стараться привлечь к себе внимание взрослых людей абсолютно любыми способами;
- если ребёнок подозревает, что его преследуют — необходимо обратиться к полицейскому или зайти в место, где есть люди (банк, кафе) и оттуда связаться с родителями;
- проверьте, знает ли ребёнок наизусть номер телефона хотя бы одного из родителей — личный телефон сына или дочери может потеряться или разрядиться, и связаться с родственниками, не зная номера наизусть, будет сложно;
- если на ребёнка пытаются напасть в подъезде — пусть громко кричит «Пожар!», стучит во все двери, бьёт стекла: в случае нападения в подъезде допустимы любые способы привлечения внимания взрослых людей;
- всегда знайте, где сейчас находится и что делает ваш ребёнок с помощью приложения на телефоне или gps-часов [«Где мои дети»](#): в режиме реального времени вы будете знать, где ваш ребёнок сейчас, и где он уже успел побывать, а в случае опасности получите сигнал тревоги, даже если звонок невозможен.
- Несмотря на возможные опасности, лето всегда остаётся любимым временем года и для детей, и для их родителей. Летом нет учебных забот, зато есть много возможностей для сближения семьи: поездки на природу, общие спортивные занятия, игры и прогулки. Не забывайте о разумных правилах безопасности — и пусть ваше лето не омрачат никакие неприятности!