**Лето красное, лето безопасное.**

Лето – это прекрасная и долгожданная пора для детей и взрослых, которую любят и ждут все без исключения. Это прекрасное время солнечных и теплых дней, поездок на море, в лес, в деревню к бабушке и дедушке. Но, чтобы лето принесло детям только радость, надо помнить о своей безопасности.

**Безопасность на воде летом**

Большинство семей предпочитают проводить жаркие **летние** дни на пляжах водоемов. Взрослые и малыши с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим воздухом. Однако вода может быть опасной. Поэтому перед поездкой на место отдыха следует изучить следующие рекомендации:

* Не разрешайте купаться ребенку без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах.
* Отпускайте ребенка в воду только в плавательном жилете или нарукавниках.
* Не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их *«топят»*. Такие развлечения могут окончиться трагедией.
* Не разрешайте заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема, поскольку камни и ветки деревьев часто приводят к травмам.
* Контролируйте время пребывания ребенка в воде, чтобы не допустить переохлаждения.
* Во избежание солнечных ожогов смазывайте кожу ребенка специальными солнцезащитными средствами.

**Безопасность на природе летом**

* Если вам удастся выбрать на природу (лес, парк, обязательно ознакомьтесь с правилами **безопасности детей летом**:
* В таких местах обычно много клещей, укусы которых опасны тяжелыми заболеваниями *(энцефалит, болезнь Лайма)*. Поэтому ребенка лучше одеть в штаны и закрытую обувь. Причем брюки следует заправить в резинку носков. Не помешает и обработка поверхности одежды средствами от насекомых.
* Объясните ребенку, что запрещено трогать незнакомые грибы и кушать неизвестные ягоды или плоды, растущие в лесу – они могут быть ядовитыми.
* Во избежание укуса таких насекомых как шмели, осы, пчелы, расскажите, что нужно оставаться недвижимым, когда они поблизости.
* Не позволяйте ребенку подходить к животным, которые могут укусить его и заразить бешенством.
* Ни в коем случае не оставляйте **детей** без присмотра – они могут заблудиться.

**Общие прави**ла **безопасности детей на летних каникулах**

* К сожалению, опасности подстерегают **детей** не только в местах отдыха, но и на детской площадке, на дороге, в общественных местах. Однако следование рекомендациям поможет снизить риски:
* Для ребенка обязательным является ношение головного убора на улице для предотвращения теплового или солнечного удара.
* Приучите **детей** всегда мыть руки перед употреблением пищи.
* Поскольку на лето приходится пик пищевых отравлений и заболеваний энтеровирусными инфекциями, следите за свежестью продуктов, всегда мойте овощи и фрукты перед употреблением.
* Обязательно учите ребенка переходу по светофору, расскажите об опасности, которую несет автомобиль.
* Расскажите детям о том, как правильно себя вести на детской площадке, в частности, катанию на качелях. К ним нужно подходить сбоку; садиться и вставать, дождавшись полной остановки; крепко держаться при катании.
* Важно научить и правилам пожарной **безопасности в летний период**. Не позволяйте разводить костры без присутствия взрослых. Поясните опасность огненной стихии в быстром распространении на соседние объекты.
* Соблюдайте питьевой режим, чтобы не допустить обезвоживания. Давайте ребенку очищенную природную воду без газа.
* Если ваше чадо катается на велосипеде или роликах, приобретите ему защитный шлем, налокотники и наколенники.

**10 правил безопасности**

1. **Не все, что привлекательно выглядит, является съедобным.**

Установите правило: ничто незнакомое в рот не брать.

 2. **Осторожнее с насекомыми.**

Поговорите о том, почему не нужно размахивать руками, если рядом летает оса. Почему лучше не пользоваться резко пахнущим мылом или детской косметикой с сильными ароматами, чтобы не привлекать насекомых сладкими запахами. Что сделать, если все-таки укусила пчела. Для защиты от опасных насекомых выберите репеллент с натуральными компонентами, разрешенный для **детей**, и наносите его самостоятельно в соответствии с инструкцией.

3. **Защищаться от солнца.**

Стоит, как можно раньше познакомить ребенка с солнцезащитным кремом и объяснить, для чего и как часто им пользоваться. И даже с учетом нанесенного крема нужно не забывать про головной убор и зонт для пляжных игр, а также о том, что необходимо чередовать время пребывания на солнце с играми в тени. Расскажите о **периодах** самого активного солнца *(с 10-00 до 17-00)* и объясните, что если ребенок чувствует, как ему начало щипать кожу, нужно сразу же уйти в тень.

4. **Купаться под присмотром взрослого.**

Даже если ребенок уверенно плавает или одет в специальные нарукавники, жилет и круг, обязательно будьте рядом внимательным наблюдателем и не упускайте его из виду. Так вы сможете видеть, что ребенок плавает в специально отведенном, неглубоком месте и контролировать потенциально опасные игры, которыми дети могут увлекаться в воде.

5. **Надевать защитное снаряжение.**

Покупка велосипеда, роликов или скейтборда должна сопровождаться покупкой шлема и прочей защиты от травм. А надевание такого снаряжения пусть станет обязательным правилом, неважно, одну минуту ехать до нужного места или двадцать.

6. **Выбирать** **безопасные игровые площадки**.

Прежде чем посадить ребенка на качели, взрослому необходимо убедиться, что крепления прочные, а сиденье гладкое, без зазубрин и торчащих гвоздей. Аттракционы в парках необходимо выбирать в соответствии с рекомендованным правилами возрастом, напоминать детям о пристегивании и аккуратном поведении во время катания. Во время прыжков маленького ребенка на батуте, взрослому нужно находиться рядом и не разрешать кувырки или прыжки нескольких **детей** на батуте одновременно. Также нужно объяснить ребенку, что на солнце металлические части игровых конструкций могут сильно нагреваться и, прежде чем съезжать с горки, нужно убедиться, не горяча ли ее поверхность.

7. **Мыть руки перед едой.**

А также овощи, фрукты и ягоды. Чтобы избежать инфекций и "болезней немытых рук", летом необходимо чаще напоминать детям о простых правилах гигиены, а также иметь с собой влажные салфетки на случай, если рядом не окажется воды. Также летом нужно тщательно следить за скоропортящимися продуктами и не хранить их при комнатной температуре.

8. **Одеваться по погоде и ситуации.**

Для жаркой погоды стоит выбирать одежду из натуральных тканей – "дышащую" и свободную. Поговорите о том, почему в лес лучше надевать одежду с длинными рукавами, брюки и закрытую обувь, и как это может защитить от укусов насекомых. Обратите внимание на то, как одет ребенок, играющий на детской площадке: опасными элементами одежды считаются тесемки на футболках и платьях и особенно шнурки, продетые в капюшоны кофт, так как они могут зацепиться за игровое оборудование.

9. **При грозе и молнии найти безопасное укрытие**.

Даже если ребенок не боится громких звуков, а вид сверкающей молнии кажется ему завораживающим, стоит четко объяснить, какую опасность таит молния для людей на открытом пространстве, и почему необходимо переждать непогоду в закрытом помещении подальше от окон и дверей.

10. **Пить достаточно воды**.

Хорошо, если у ребенка есть свой рюкзак, а в нем бутылка с водой, которую можно наполнить. При активных играх нужно напоминать о питье каждые 15-20 минут, а в особенно жаркие дни нелишним будет распылять на тело термальную или обыкновенную воду из пульверизатора. Желательно, чтобы выходя из дома с детьми, родители держали в сумке стандартный **летний набор**: вода, солнцезащитный крем, мини-аптечка, головной убор и не портящиеся закуски. Так, имея под рукой предметы на случай необходимости, взрослые и дети смогут расслабиться и получать удовольствие от самого активного и солнечного времени года.

Следование простым рекомендациям поможет обезопасить жизнь и здоровье вашего ребенка и позволит провести летние каникулы с максимальным удовольствием!