**КОНСУЛЬТАЦИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ ЛЕТОМ**

 **Группа № 2**

 **Костина Е.В.**

**Опасные насекомые**

От укусов клещей поможет защитить головной убор, всегда надевайте его ребенку, когда идете в лес или парк. Также при высокой опасности укуса клеща, желательно, надевать одежду, закрывающую ноги и руки. Применяйте специальные средства по отпугиванию насекомых, но старайтесь избегать нанесения на ребенка ядовитых спреев, лучше носите с собой салфетки репелленты, которые будут отпугивать насекомых.

Избегайте контакта с осами, пчелами, шмелями и шершнями их укусы болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию и даже нанести ребенку психологическую травму. Держите в аптечке средство для лечения укусов насекомых.

**Безопасность детей в летний период. Избегаем пищевых отравлений**

Приучите ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи или хотя бы тщательно вытирать их влажными салфетками. Не употребляйте на жаре скоропортящиеся продукты, особенно мясо, которое может превратиться в яд уже после 20 минут нахождения на солнце.

Старайтесь больше употреблять овощи, фрукты и ягоды. Мойте их тщательно, перед тем как употребить в пищу. Старайтесь не приобретать фрукты, которым еще по сезону не должны продаваться. Как правило, это продукты, выращенные с большим добавлением химических веществ, стимулирующих рост, они очень опасны для здоровья и могут вызвать сильное отравление. В аптечке всегда держите средства лечения отравлений.

**Лето. Безопасность детей. Следите за своим ребенком**

Дети, гуляющие вдали от вас или самостоятельно, подвержены риску потеряться или быть украденными. Объясните технику безопасности, когда они одни — правила поведения с незнакомцами. Если вы находитесь в лесу не отпускайте детей далеко от себя, они могут заиграться и заблудиться. Находясь в толпе всегда держите чадо возле себя, не оставляйте маленьких детей под присмотром чужих людей, даже если это «милая тётя». Злоумышленники вполне могут использовать такой образ для похищения.

**Техника безопасности детей летом. Основные правила поведения на воде.**

Основные правила безопасности летом, которые должен усвоить ребенок:

• Всегда плавай в специально предназначенных для этого местах, на оборудованных и безопасных пляжах;

• Не заплывай за буйки, не подплывай близко к судам, чтобы тебя не засосало под работающий винт;

• Не плавай при больших волнах, сильном течении или водоворотах;

• Не ныряй в местах с неизвестным дном;

• Не играй на воде в опасные игры, не «топи» друзей и не ныряй глубоко;

• Матрасы и спасательные круги не предназначены для того, чтобы заплывать далеко, плавай на них недалеко от берега;

• Если светит солнце, то носи летом головной убор;

• Не находись долго на солнце, если ты чувствуешь. Что кожа начинает печь и краснеть, немедленно уйди в тень или оденься;

• Старайся не быть под прямым солнцем днем, а только утром и ближе к вечеру;

• Не бери с собой в жаркое место и не ешь продукты, которые быстро испортятся: мясо, колбаса, рыба, молочные продукты;

• Пей много воды летом, но старайся не пить сладкую воду, от неё еще больше хочется пить;

• Всегда ешь вымытые продукты и мой перед едой руки;

• Если рядом насекомые, то не делай резких движений. Если ты кушаешь, то будь осторожен, чтобы насекомое не попало в рот и не ужалило;

• Не подходи близко к собакам, особенно если у собаки щенки и собака кушает;

• Не общайся с незнакомцами (ни с мужчинами, ни с женщинами), ничего не бери у них и не веди к себе домой, не называй свой адрес, фамилию, телефон. Взрослый должен просить помощи у взрослого, и не должен обращаться к ребенку!

• Если тебя кто-то схватил и тащит, то зови на помощь и кричи, что это не твои родители, обращай на себя внимание прохожих. Если тебя преследуют, то иди в сторону родителей или просто людные места (нельзя забиваться в тупики или заходить в темные подъезды), проси помощи у полицейского (милиционера), охранника, продавца или просто взрослых людей.

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ —**

**КОГДА РЕБЕНОК ЛЮБИТЕЛЬ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

 Лето – это пора активных игр. Детские царапины, полученные в результате неаккуратной езды на велосипеде, это самое безобидное, что может случиться с маленьким непоседой. Летние забавы могут стать причиной серьезных травм.

В целях их избежание, проведите предварительную проверку всего детского спортивного снаряжения. Не выросло ли чадо из любимого велосипеда и роликов? Потратьтесь на хороший шлем, налокотники и наколенники.

Приобретайте качественные спортивные товары соответствующие возрасту вашего ребенка.

**ОПАСНЫЕ ВОДНЫЕ ЗАБАВЫ. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ**

• Для купания выбирайте предназначенные для этого места. Отдавайте

• предпочтение людным пляжам.

• Незнакомые места могут таить в себе сюрпризы в виде глубоких ям, воронок и различного мусора.

• Обращайте внимание на цвет, запах и прозрачность воды

• Следите за каждым действием ребенка в воде. Сопровождайте его во время купания.

• Избегайте переохлаждения организма. Для этого увеличивайте время нахождения в воде постепенно, начиная с 5 минут. Совсем маленькие дети должны находиться в воде не более 15 минут, подростки – не более получаса.

• Не разрешайте детям заходить в воду ранее 40-45 минут после еды.

• Нырять в незнакомых местах категорически запрещено. Дно водоема может быть полно острых и других опасных предметов

• Вблизи пляжной зоны должны отсутствовать водозаборные станции, платины, причалы, пристани и другие гидротехнические сооружения.

• Следите за тем, чтобы дети не хватали друг друга за ноги или руки. В результате таких игр ребенок может наглотаться воды.

Правила безопасности на водоемах включают в себя меры предварительной подготовки.

Перестрахуйтесь перед походом на пляж. Обзаведитесь красивым надувным кругом, жилетом или нарукавниками. А вот от покупки надувного матраца для плавания на реке лучше отказаться. Быстрое течение реки может быстро унести маленького пловца. К тому же, острые камни и концы торчащих веток могут порвать матрац.

Обязательно приобретите своему чаду специальные тапочки для купания, особенно если у Вас запланирован поход на речку с каменистым дном.

И друг, и враг. Спасаем ребенка от солнечного удара

 Бесспорно, солнце — главный источник витамина D, и лето это прекрасная возможность восполнить его запасы в детском организме. Однако тепловой удар и обезвоживание во время жары способны принести достаточно вреда хрупкому организму ребенка.

Пик солнечной активности приходится на временной промежуток с 10 до 16 часов. В это время ребенок должен как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами.

 Чтобы предотвратить тепловой удар у ребенка, перед каждым выходом на улицу одевайте ему головной убор. Используйте дополнительные средства защиты в виде кремов с высокой степенью защиты (SPF 20, SPF 30). Их следует наносить за 20 минут до выхода.

 Если же тепловой удар у ребенка все-таки случился, незамедлительно перенесите его в прохладное место, протрите лицо и открытые части тела влажным полотенцем, отпаивайте его небольшим количеством воды. Для жидкости в организме отлично подходит регидрон. При ухудшении состояния ребенка вызывайте скорую помощь.

Избегайте обезвоживания. Давайте ребенку как можно больше простой воды во время его пребывания на солнце.

Солнечные ожоги – еще одна опасность для ребенка летом. Пусть в вашей аптечке всегда будет лежать средство от ожога.

Как только кожа ребенка начинает краснеть, отведите его в тень

Для защиты глаз от ультрафиолетовых лучей и яркого света используйте исключительно качественную стеклянную оптику.

Помните об опасности исходящей от различных насекомых, особенно таких как клещи, комары, осы, опасные виды пауков и пчелы. Проведите с ребенком беседу о том, как веси себя с незнакомыми людьми, как вести себя на детской площадке, каких опасных мест необходимо избегать.

Соблюдая данные правила безопасности для детей летом, вы сможете сделать их отдых максимально безопасным.

На воде:

Рассчитывайте свои силы, удаляясь по воде от берега, помните, что такое расстояние придётся преодолеть, возвращаясь.

При судороге икроножной мышцы нужно, обхватив стопу ноги, резко и сильно притянуть ее к себе. При судороге мышцы бедра следует действовать так: обхватить обеими руками ногу ниже колена и, согнув ее, подтянуть назад, к спине. А если у вас в плавках окажется булавка, поколоть иглой то место, которое свела судорога.

Не подплывайте близко к судам, катерам, шлюпкам — можете пораниться о винт или весла. В последнее время опасность представляют быстроходные водные мотоциклы, нередко резвящиеся в районе купания.

При несчастном случае на воде. Тонущему следует быстро бросить спасательный круг, веревку или подать весло, длинную палку.

При спасении пострадавшего, прежде всего, нужно успокоить. Подплывать к утопающему следует сзади, чтобы избежать захвата с его стороны. Если это все же произошло, освободиться от него можно, погрузившись вместе с ним в воду.

Тонущий, пытаясь удержаться на поверхности, отпустит спасателя.

Вытащив пострадавшего из воды, нужно уложить его на жесткую сухую поверхность, раздеть, растереть сухим полотенцем, дать горячего питья — чая, кофе, можно 1-2 ложки водки и тепло укутать. Если он без сознания, дать вдохнуть нашатырный спирт.

При отсутствии дыхания и остановке сердца нужно как можно быстрее удалить воду из дыхательных путей, затем начать делать искусственное дыхание и массаж сердца. Вызвать врача.

Воздержитесь от купания при большом волнении моря и будьте осторожны при купании и, особенно нырянии в незнакомых и не оборудованных местах.

Всегда помните о том, что большинство трагедий на море разыгрываются с людьми в нетрезвом состоянии (как это и не банально) прежде всего, из-за неспособности подвыпивших граждан трезво оценить степень возможной опасности.