

Літо — чудова пора, коли діти переважну частину дня перебувають на свіжому повітрі. Влітку приємно прогулятися парком або відпочити в сонячну погоду біля водойми. А ще можна досліджувати все навкруги. Ми ж, дорослі, хвилюємося через потенційні небезпеки, на які діти можуть наразитися під час літнього відпочинку. Утім, це не привід позбавляти дитину цікавих літніх активностей. Скористайтесь рекомендаціями, як убезпечити літній відпочинок дитини та уникнути неприємних ситуацій



Безпечний ВІДПОЧИНОК ІЗ ДИТИНОЮ ВЛІТКУ



emetodyst.expertus.com.ua
shop.expertus.media

У редакції — ціни найнижчі!
0 800 21 20 12 (безплатно)



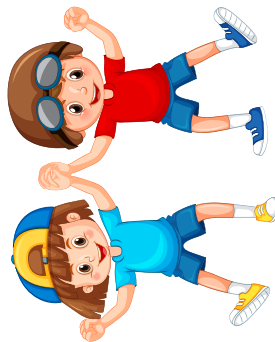
Відпочинок на воді

- Уникайте відпочинку на «дикому» пляжі та купання у водоймі із замуленим дном, а також біля водойм, де відбувалися бойові дії
- Обирайте для відпочинку проточні водойми без стрімкої течії
- Надягніть дитині навушники або надувне коло, особливо, якщо дитина не вмєє плавати. Попередьте, що навіть із цими засобами не слід запливати далеко
- Не залишайте дитину у воді саму, навіть якщо вона плаває у надувному колі чи навушниках — її може віднести течією
- Поясніть дитині, що заходити у воду треба повільно, щоб тіло адаптувалося до температури води
- Не дозволяйте дитині запливати на глибину. А дітям, які не вмють плавати, не варто заходити у воду на глибину вище пояса
- Забороніть стрибати з містків і причалів, де невідомі глибина та стан дна
- Не пускайте дитину у воду після тривалого перебування на сонці.

- А після купання запропонуйте відпочити в тіні
- Подбайте про те, щоб дитина перебувала у воді не більше 20 хв за один раз
- Не допускайте у воді ігор, пов'язаних з обмеженням рухів рук і ніг

Прогулянка в сонячну погоду

- Обирайте маршрути відповідно до віку та можливостей дитини
- Наносьте на шкіру дитини сонцезахисний крем за пів години до виходу на вулицю
- Одягніть світлий легкий одяг із натуральних матеріалів, щоб дитина не перегрівалася
- Надягніть дитині головний убір, щоб запобігти сонячному удару
- Гуляйте до 11:00 або після 16:00. У цей час активність сонця менш інтенсивна і дитина не отримає тепловий удар чи сонячний опік
- Чергуйте перебування дитини на сонці та в затінку
- Обирайте для тривалих ігор майданчики, які мають захист від сонця
- Віддавайте перевагу малорухливим іграм у спекотну погоду



Похід до лісу

- Давайте дитині часто пити чисту негазовану воду, щоб не відбулося зневоднення та перегрівання організму



- Одягніть дитину у світлий одяг — на ньому легше побачити комах
- Подбайте, щоб одяг і взуття були зручні, але закриті — легкі штани та сорочка із довгим рукавом, кросівки
- Обробіть речі дитини репелентом, що відлякує комарів. Візьміть його із собою до лісу
- Одягніть дитині головний убір, щоб комах не потрапили на голову
- Оглядайте одяг і відкриті частини тіла дитини раз на годину, щоб помітити комах, зокрема кліщів
- Обирайте для привалів місця, де немає високої трави, кущів, низьких гілок на деревах
- Ознайомте дітей із найпоширенішими представниками отруйних рослин вашого регіону та розкажіть, чому їх не можна торкатися
- Поясніть дитині, що в жодному разі не можна купувати невідомі ягоди, гриби тощо. Вони можуть бути отруйними
- Зверніть увагу дітей на те, що не можна чпати комах, птахів і звірів. По-перше, вони можуть бути небезпечні, а по-друге, їм випадково можна нанести шкоду і вони загинуть