

Памятка для родителей:

«Безопасное лето — каждому ребенку!»

Лето — время радости, но не стоит забывать о рисках. Сделайте отдых безопасным с помощью этих простых правил.

1. Солнце и тепловой удар

Время прогулок: гуляйте до 11:00 и после 16:00 (активное солнце в полдень опасно).

Головной убор: панамка, кепка или косынка обязательны!

Одежда: светлая, легкая, из хлопка и льна.

Водный режим: давайте ребенку пить чистую воду каждые 20–30 минут (никакой сладкой газировки в жару!).

Признаки перегрева: вялость, покраснение кожи, тошнота, головная боль — срочно в тень и прохладное помещение.

2. Вода и купание (правило «Одной секунды»)

Место: только разрешенные пляжи с чистой водой и пологим дном.

Присмотр: ребенок в воде находится на расстоянии вытянутой руки. Отвлекаться на телефон нельзя!

Надувные круги/жилеты — это игрушки, они не спасут, если ребенок потеряет равновесие.

Запрещено: заплывать за буйки, нырять в незнакомых местах, долго лежать на матрасе.

После еды: купаться можно не раньше чем через 40–60 минут.

3. Открытое окно — смертельная опасность

Москитная сетка не выдержит вес ребенка! Она создает иллюзию защиты.

Установите на окна **блокираторы** (замки) или ручки с ключом.

Не оставляйте стулья и табуреты рядом с окном — ребенок может залезть на подоконник.

Не показывайте ребенку пример, сидя на подоконнике с открытым окном.

4. Улица и транспорт

Дорожное движение: держите ребенка за руку возле дороги. Учите: «Стоп — посмотрел налево — направо — снова налево».

Самокат/велосипед: шлем, наколенники, налокотники обязательны. Кататься только по тротуару или в парке, вдали от машин.

Насекомые: используйте детские репелленты (спрей наносите на одежду, а не на кожу лица). Имейте в аптечке антигистаминное (от аллергии на укусы).

Бездомные животные: объясните: нельзя гладить, дразнить, убегать. Лучшее — замереть или медленно отойти.

5. Растения и ягоды

Расскажите, что **незнакомые ягоды и грибы есть нельзя** (мухомор, вороний глаз, ландыш и др.).

Объясните: нельзя жевать листья и стебли растений, рвать дурман или белену.

При отравлении (тошнота, сыпь, вялость) — сразу вызывайте скорую.

6. Чужой человек и личная безопасность

Правило трех «НЕ»: не разговаривать с незнакомцами, не брать угощения/игрушки, не садиться в машину.

Пароль: придумайте семейное кодовое слово. Скажите: «Если взрослый говорит, что мама просила тебя забрать, пусть назовет пароль».

Ребенок должен знать свое имя, адрес и два номера телефонов родителей.

7. Игровая площадка

Проверяйте горки и качели перед игрой (нет ли битого стекла, острых краев, нагретого металла).

Объясните: нельзя прыгать с качелей, подходить к ним спереди и сзади.

Что должен знать ребенок наизусть (к 5–6 годам)

- **112** — единый номер экстренных служб.
- Свои ФИО и домашний адрес.
- Имена родителей и их телефоны.

Экспресс-контроль для родителей

- ✓ Аптечка укомплектована (от ожогов, отравлений, укусов, пластыри).
- ✓ На окнах есть замки.
- ✓ У воды всегда свободные руки (телефон в сумке).
- ✓ Ребенок знает правила дорожного движения.
- ✓ Вы объяснили ребенку про ядовитые растения.

**Помните: лучше лишний раз напомнить, чем потом жалеть.
Счастливого и безопасного лета!**