

Лето—прекрасное время для отдыха. В выходные дни жители городов устремляются к рекам, озёрам. Это вполне понятно. Отдых у воды прекрасен! Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат прекрасным средством закаливания организма. Но, отдыхая, не стоит забывать о правилах безопасности, которые позволят провести время у воды действительно радостно и с пользой.



ГУ «ДРЦГЭ»
222712, Минская область, г.Дзержинск
ул.Молодёжная,38
Телефон/факс: 8(01716) 7-45-57
Электронная почта:
dz_rcg@tut.by



Министерство здравоохранения
Республики Беларусь
ГУ «ДРЦГЭ»

Выходной день у реки

Памятка для родителей



Врач-гигиенист

Довнар Д. А.

2022 год



На отдыхе с детьми очень важно помнить правила поведения у воды. И главное правило – ни на секунду не оставлять ребенка без присмотра. Не отворачиваться, ведя с кем-нибудь оживленную беседу, не отводить взгляда от ребенка. Даже если на вышках возле водоема следят за порядком спасатели – никто не в состоянии уследить за каждым человеком. Поэтому, чтобы не допустить непоправимого, родители должны сами отвечать за безопасность своих детей.

Вот некоторые правила, соблюдая которые, вы сможете провести время с ребенком у воды максимально безопасно:

1. Лучше отдыхать на оборудованном пляже, здесь можно воспользоваться кабинками для переодевания, тентами и грибками, лежаками, шезлонгами и скамейками. Кроме того, на оборудованных пляжах всегда присутствуют спасатели.
2. В теплую солнечную погоду отдыхать на пляже или гулять разрешено в часы, когда солнечная активность невысока — до 11 утра и после 16 вечера.
3. Если малышу еще нет года, ограничьте его нахождение на открытом солнце. У грудных детей еще не развита защита от ультрафиолетовых лучей, поэтому гораздо полезнее в этом возрасте проводить закаливание рассеянным солнечным светом.
4. Подберите крохе головной убор, солнцезащитные очки из специализированного магазина, а также легкую одежду из хлопка и льна.



4. Обрабатывайте открытые участки тела солнцезащитными средствами.
5. К трем годам полностью формируется механизм защиты от УФ-лучей — в этом возрасте детям можно принимать солнечные ванны. Проводите их утром или вечером через 1-1,5 часа после еды. Первая солнечная ванна длится 2-3 минуты, через пару дней время можно увеличить еще на 2 минуты. Постепенно ребенок привыкнет к пребыванию на солнце в течение 20-30 минут.
5. Дети купаются только под наблюдением взрослых!
6. Если возле дачи есть соленое озеро или вы отдыхаете на море, не забывайте мыть детей пресной водой после каждого купания. Не разрешайте им бегать мокрыми по пляжу — это может вызвать ожог.
7. Не позволяйте ребенку резко забегать в воду сразу после еды или после того, как он перегрелся на солнце. Резкая смена температур может вызвать шок и неприятные последствия.
8. Не стоит полагаться на всевозможные надувные средства для плавания. Они не настолько надежны, чтобы рисковать своим ребенком.
9. Нельзя прыгать в воду в непроверенных местах. И не надо в шутку звать на помощь!

