**Лето без происшествий: 10 летних опасностей, которые подстерегают ребенка.**

Лето — любимое время года не только малышей, но и взрослых. Однако взрослым не стоит забывать — летняя пора может принести не только радость, но и печаль: портящиеся продукты, водоемы, яркое солнце, насекомые, невымытые перед едой руки, манящий лес, — все это может внести свои коррективы в летний отдых родителей и детей.

Как предостеречь ребенка и обезопасить его от нежелательных последствий отдыха? Как сделать так, чтобы летние каникулы не были омрачены болезнями и пребыванием на больничной койке?

1. Водоемы

Именно водоемы являются главным источником опасности, особенно в летний период. Не только реки и озера могут стать причиной трагедии, но и любые крупные емкости с водой на даче и даже в квартире.

Нужно закрывать колодцы, ванны, вёдра с водой. Дети могут утонуть менее чем за две минуты, поэтому, чтобы предотвратить неприятности, их никогда не следует оставлять одних в воде или близ воды.

Более взрослым и уже совсем самостоятельным детям важно объяснить: нельзя плавать и нырять в незнакомых местах. На дне водоемов могут быть ямы, валуны, ржавые трубы, куски арматуры, стекла. Реки к тому же опасны своим течением, противостоять которому сможет не каждый опытный пловец.

Надувные матрасы и круги могут давать чувство ложной безопасности, поэтому плавать на них нужно только в присутствии взрослых. Ребенок должен знать о том, что нельзя ставить сверстникам подножки и погружать их в воду с головой. Плавать лучше вдоль линии берега, там, где можно почувствовать ногами дно.

2. Тепловой удар

В жаркую погоду, даже находясь в тени, ребенок может получить тепловой удар. Чем младше малыш, тем проще ему перегреться. Для этого совершенно необязательно быть на улице. Причиной теплового удара может стать длительное нахождение в жарком помещении, особенно в автомобиле. Солнечный удар является разновидностью теплового, но получить его можно только под прямыми солнечными лучами.

Как распознать признаки опасного состояния. К классическим симптомам относятся: головная боль, головокружение, учащенное сердцебиение, одышка, в более тяжелых случаях - тошнота, рвота, повышение температуры тела, слабость, потеря сознания. Что делать, если у ребенка случился тепловой удар? Перенести пострадавшего в прохладное место (или хотя бы в тень), максимально раздеть, уложить, слегка приподняв ноги.

Поить не холодной, лучше минеральной водой. Положить прохладный компресс на лоб или затылок, тело обтирать мокрой тканью, погружать ребенка в воду категорически запрещается.

Тепловой удар – повод незамедлительно обратиться к врачу. Коварство такого состояния в том, что первые симптомы не всегда проявляются сразу, а его последствия могут быть крайне опасными. Чтобы избежать перегрева, воздержитесь от прогулок в период с полудня до 16 часов. Отдавайте предпочтение светлой просторной одежде из натуральных тканей. Не забывайте о головных уборах.

3. Солнечные ожоги

Конечно, солнечные лучи благотворно влияют на укрепления иммунитета и помогают с образованием витамина D, но только в том случае, когда соблюдается мера. Детям старше 3 лет можно находиться на солнце до 15 минут и до 75 минут при условии использования солнцезащитных средств. Детям младшего возраста для того, чтобы в организме вырабатывалось достаточное количество витамина D, достаточно прогулок в так называемой «кружевной» тени деревьев. К группе риска относятся также дети со светлой кожей, светлыми глазами, у которых порог чувствительности к излучению низкий, а их кожа практически не имеет естественной защиты от солнца.

При нахождении на солнце, нежную кожу ребенка необходимо защищать специальными средствами с достаточным уровнем SPF, не забывать обновлять их слой минимум один раз в час и после каждого погружения в воду.

4. Обезвоживание

Пить достаточное количество жидкости важно круглый год. Но в летний период это просто жизненно необходимо, чтобы избежать обезвоживания. Нормы потребления воды для каждого возраста разные. Так, детям от года до 3 лет нужно выпивать минимум 500 мл жидкости (примерно 50 мл на 1 кг веса), 4-7 лет – в среднем литр-полтора. Для детей старше 7 лет этот объем может достигать 2 литров. Это усредненные данные. В каждом индивидуальном случае объем выпитой жидкости варьируется в зависимости от питания, погодных условий, активности ребенка и его потребностей.

5. Открытые окна

Как же обезопасить малыша? Прежде всего, не оставлять без присмотра, если в квартире открыто окно. Отвернуться на пару минут порой достаточно для того, чтобы допустить трагедию. Большую опасность представляют противомоскитные сетки. Их легко выдавит даже самый маленький ребенок. Как обезопасить малыша. Открывайте окно в режиме проветривания (вверх, а не в сторону), отодвиньте подальше стулья, столы и другие предметы мебели, по которым малыш может забраться на подоконник. Установите защитные замки или блокираторы.

6. Детский «транспорт»

Велосипеды и ролики, так любимые ребятишками все возрастов, являются одной из основных причин детского травматизма. Именно поэтому важно начать учить ребенка безопасному поведению на дороге, как только он сядет на свое первое транспортное средство или встанет на роликовые коньки.

Прежде всего, не стоит пренебрегать защитной экипировкой. Шлемы, наколенники, налокотники – это не «лишняя трата», а залог безопасности вашего ребенка. Даже маленьких любителей «безобидного» на первый взгляд самоката советуют обеспечить шлемом. Обязательно украсьте одежду и транспорт ребенка светоотражающими элементами.

Так же нужно рассказать детям правила безопасного катания. Объясните ребенку, где можно кататься и куда ехать категорически нельзя. Что касается автомобильной дороги, выезжать на нее запрещено до 14 лет. К опасной зоне относятся и автопарковки. Переходить проезжую часть нужно только пешком. Не стоит кататься по мокрому асфальту, особенно новичку.

О падениях. Самое главное даже в таких стремительно развивающихся обстоятельствах постараться действовать правильно. Ни в коем случае не падать на вытянутые вперед или назад руки. Падать назад в принципе чревато серьезными травмами. Важно сгруппироваться: подбородок прижать к груди, обхватить колени руками, постараться упасть на бок. Понятно, что в такой ситуации даже не каждый взрослый успеет сориентироваться. Возможно, имеет смысл потренироваться где-нибудь в безопасном месте на мягкой поверхности. И последнее. Обсудите с ребенком короткие команды типа «Стоп», «Осторожно» или «Смотри вперед», на которые он должен незамедлительно реагировать.

7. Детская площадка

Казалось бы, самое безопасное место, которое только можно найти. Но и здесь важно соблюдать очевидные правила, чтобы избежать травм и других неприятностей. Больше всего опасений у родителей вызывают качели. И не напрасно. С них можно упасть, под них легко попасть. Итак, чтобы обошлось без происшествий, научите малыша крепко, обеими руками держаться за перекладины и ручки. Ни в коем случае не подходить близко, если кто-то качается. Можно обозначить, а лучше всего начертить линию, за которую заходить опасно. Качать друг друга нужно, находясь сбоку от качели. Детям постарше объясните, что в любой момент рядом могут оказаться малыши, поэтому нужно быть готовым остановиться в любой момент.

Еще один любимый аттракцион наших детей – горки. Даже на современных площадках устанавливают их иногда очень странно.

Такую горку лучше обойти стороной или как минимум подстраховать ребенка.

Песочницы травму в них получить сложно, гораздо легче нацеплять кишечные инфекции, гельминтоз или конъюнктивит.

8. Насекомые в летний период

Лесные походы в летний период — то, что ваш ребенок будет вспоминать всю жизнь. Но каждый такой поход это не только положительные эмоции, но и опасность.

Собирая ребенка в поход или выходя семьей на шашлыки в лес, положите в сумку головной убор. Он поможет защитить голову от клещей, именно под прической сложнее всего увидеть прицепившегося к коже клеща. Оденьте ребенка в легкие рубашки и брюки, закрывающие ноги и руки, а также применяйте средства для отпугивания насекомых. Купите и положите в аптечку средства для лечения укусов, после похода проверьте тело ребенка, смажьте укусы, внимательно просмотрите — нет ли клещей на коже.

Не лишним будет запастись противоаллергическими средствами, летом — особый период активности ос и пчел, их укусы не только болезненны, но и могут вызвать аллергические реакции.

9. Пищевые отравления

Изобилие овощей, фруктов и ягод – еще один повод любить лето и причина быть чуточку осторожнее. Выбирать «дары природы» необходимо с большой долей здоровой критики – прежде всего, оценивать внешний вид – гнили, вмятин, трещин на шкурке быть не должно. В списке причин пищевых расстройств лидирующие позиции удерживают арбузы. В идеале воздержаться от их покупки до начала августа, так вероятность получить убойную дозу токсинов ниже.

И самое главное правило – тщательно мыть любые овощи и фрукты.

10. Отравление ядовитыми растениями

Этот вид отравлений выделим отдельно. Не меньше, а еще больше любых фруктов опасны дикорастущие растения, ягоды, грибы. Ядовитые дикоросы вызывают тяжелые отравления. Отличить съедобное от ядовитого сложно даже взрослым, поэтому в данном случае должен действовать твердый запрет на поедание незнакомых плодов.

Опасности могут подстерегать маленького человека всюду. Самое главное быть рядом с ребенком, заботиться о нем, тем более, пока он нуждается в этом особенно сильно.

Не забывайте о разумных правилах безопасности — и пусть ваше лето не омрачат никакие неприятности!