Отдых на озерах, реках и других водоемах

- ✓ Не пускайте ребенка одного купаться.
- ✓ Не разрешайте заплывать на глубину.
- ✓ Не разрешайте нырять с мостиков, причалов и бетонных блоков. Ребенок может удариться об дно и получить травму.
- ✓ Не пускайте в воду после длительного пребывания на солнце. Из-за сокращения мышц может остановиться сердце.
- ✓ Следите, чтобы ребенка не отнесло течением, когда он плавает на надувных игрушках.
- ✓ Температура воды должна быть не ниже 17 градусов, находиться в воде можно не больше 20 минут.

Линия сгиба

Перед походом в лес

- ✓ Обработайте вещи репеллентом, он отпугивает насекомых.
- ✓ Одежду подберите светлую, на ней легче заметить насекомое. Кофту заправьте в штаны, штаны – в сапоги или высокие носки, застегните манжеты и воротник, так насекомым будет сложно проникнуть под одежду.
- ✓ На голову наденьте кепку или капюшон, чтобы насекомое не попало в волосы.
- ✓ Осматривайте ребенка минимум раз в час.



Линия сгиба

Прогулка в солнечную погоду

- ✓ Всегда надевайте на ребенка кепку или панамку.
- ✓ Гуляйте до 11:00 или после 16:00, в это время нет прямых солнечных лучей и ребенок не получит тепловой удар и солнечный ожог.
- ✓ Одежду надевайте светлую и легкую, из натуральных материалов, чтобы ребенок не перегревался.
- ✓ Поите в 1,5–2 раза больше, чем обычно, чтобы не произошло обезвоживания. Ведь если ребенок потеет, выходит много жидкости.
- ✓ За полчаса до выхода на улицу нанесите на кожу ребенка солнцезащитный крем.