

Памятка для детей и родителей о безопасных летних каникулах

может включать следующие рекомендации:

• **Общие правила безопасности:**

- На улице ребёнок всегда должен быть в головном уборе.
- В часы пиковой жары (с 11:00 до 16:00) лучше находиться в тени или дома.
- Обеспечить регулярное питьё, лучше всего чистую воду.
- Не допускать длительных активных игр на солнце.
- При первых признаках перегрева (слабость, головная боль, тошнота) — немедленно охладить ребёнка и дать воды.
- Ребёнок всегда должен сообщать, куда и с кем он идёт гулять.
- Запишите номера телефонов родителей, службы спасения (112) и других экстренных служб — и убедитесь, что ребёнок знает, как ими пользоваться.
- Напомнить, что нельзя разговаривать и тем более уходить с незнакомыми людьми.

• **Правила безопасности поведения на воде:**

- Купаться можно только в специально оборудованных местах.
- Детям запрещено заходить в воду без сопровождения взрослых.
- Нельзя нырять в незнакомых местах — можно наткнуться на коряги или камни.
- Использовать спасательные жилеты или надувные круги для маленьких детей.

• **Правила безопасного поведения в лесу:**

- Научить ребёнка не срывать и не пробовать незнакомые ягоды, грибы и растения.
- Одежда для прогулок в лесу должна закрывать руки и ноги.
- Использовать репелленты для защиты от клещей и комаров.
- При укусе насекомого необходимо обработать место укуса и наблюдать за реакцией организма.
- При малейших признаках аллергии — срочно обратиться к врачу.

• **Правила пожарной безопасности для детей:**

- Напомнить ребёнку, что нельзя играть с огнём, спичками или зажигалками.
- Ни в коем случае не жечь траву или мусор.
- Если ребёнок обнаружил дым или огонь — он должен немедленно сообщить взрослым.
- Не оставлять детей без присмотра на природе, особенно рядом с мангалом или костром.
- **Безопасность активного отдыха летом:**
- Обязательно использование защитной экипировки: шлем, наколенники, налокотники.
- Кататься можно только в безопасных зонах: парках, велодорожках, площадках.
- Нельзя кататься по проезжей части или вблизи оживлённых дорог.
- Объяснить ребёнку важность соблюдения правил дорожного движения.
- Не разрешать использовать неисправное оборудование — это может привести к аварии.