 **ПАМЯТКА**

**по правилам поведения на море.**

При поездке с ребенком на водный курорт нужно помнить, что для ребенка море и пляж - не только место развлечений и удовольствий, но и зона повышенной опасности. За маленьким ребенком нужно внимательно следить во время его пребывания на пляже, а **детей до трех лет желательно не вывозить на морское побережье**. А вот с ребенком постарше нужно еще и провести своеобразный «инструктаж».

**Азбука отдыха**

• К морю с ребенком нужно выходить к 9 часам утра. А в 11 часов, когда возрастает солнечная активность, лучше перейти в тенистое место. Вечером можно появляться на пляже после 17 часов.

• На юге головной убор у ребенка – обязательный предмет гардероба. А вот памперс – не обязателен. При высокой температуре воздуха он будет перегревать малыша, и может привести к тепловому удару. Кстати, нужно различать тепловой и солнечный удар. Перегрев можно получить и в тени, если воздух горячий, душно, на ребенка надета неподходящая одежда, нет достаточного количества воды. Все эти факторы ускоряют процессы теплообразования и замедляют теплоотдачу. Солнечный удар - разновидность теплового. От перегрева головы усиливается приток крови к головному мозгу, что вызывает головную боль, тошноту, рвоту, страдает нервная система.

• В воде ребенок любого возраста может находиться только под присмотром взрослых. Даже если у вас мелкий надувной бассейн, все равно обязательно наблюдайте за малышом.

• Купать ребенка в море желательно при температуре воды не менее 20 градусов. Заходить с ребенком в воду можно только после того, как малыш побыл некоторое время в тени, чтобы избежать резких перепадов температуры. Даже если вы в воде рядом с ребенком, наденьте ему надувные нарукавники или жилет. Во время купания побуждайте малыша двигаться, чтобы он не замерз. Через 20-30 минут после начала водных процедур предложите ребенку погреться на солнышке. Смените мокрые трусики на сухие, вымойте ребенку руки или оботрите влажной салфеткой.

• Чтобы защитить нежную детскую кожу от ожогов, обязательно используйте солнцезащитное средство. Желательно сразу приобрести водостойкое, специально изготовленное для детей известной маркой. Так вы застрахуете ребенка от солнечных ожогов и возможной аллергии.

• На пляж в обязательном порядке следует брать аптечку (йодный карандаш, перекись водорода, лейкопластырь, вату и бинт, пантенол). Не забудьте про чистую воду для питья, без газа. Возьмите и еду, но объясните ребенку, что перед едой нужно помыть руки, и не в море, а под краном с чистой водой. Если на пляже таких удобств нет, то берите с собой бутылочку с водой, антибактериальный гель для рук и влажные салфетки.

• В песке на пляже могут обитать яйца гельминтов. Следите, чтобы ребенок не ел грязными руками, не совал игрушки в рот. Своевременно обработайте ранку на ноге, если ребенок наступил на острый камень или ракушку.

• После пляжа обязательно нужно выкупать ребенка с мягкими средствами для купания и смазать кожу смягчающим кремом.