

Летние правила безопасности:

Полезное солнце

Суровое уральское лето сейчас в самом разгаре. И хоть мы еще и не почувствовали утомления от июльской жары и теплых объятий знойного солнца на берегах наших челябинских водоемов, многие уже съездили или собираются отправиться в отпуск в жаркие страны и края. Что важно помнить нам, родителям детей дошкольного возраста, для того, чтобы обеспечить их безопасное пребывание на солнце и пользу от полученных солнечных ванн...



Важное правило:

- Стоит, как можно раньше познакомить ребенка с солнцезащитным кремом и объяснить, для чего и как часто им пользоваться. И даже с учетом нанесенного крема нужно не забывать про головной убор и зонт для пляжных игр, а также о том, что необходимо чередовать время пребывания на солнце с играми в тени. Расскажите о периодах самого активного солнца (с 10-00 до 17-00) и объясните, что если ребенок чувствует, как ему начало щипать кожу, нужно сразу же уйти в тень.

Почему полезно солнце:

- стимулирует образование витамина D в организме;
- способствует отложению в организме кальция, что особенно важно для растущей костной системы;
- способствует образованию загара на коже, который является защитной реакцией на вредное излучение;
- солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие - дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Вред, который наносит слишком долгое пребывание на палящем солнце:

- ослабляется иммунная система и мобилизуются свободные радикалы, которые разрушают кожную ткань и способствуют возникновению рака кожи;
- особенно опасно солнце для маленьких детей, потому что их кожа в десять раз тоньше кожи взрослого человека, она вырабатывает недостаточно пигментов для того, чтобы защищаться от ультрафиолетовых лучей. Эксперты предупреждают: время собственной защиты (то есть время, на протяжении которого кожа ребенка может сама себя защищать без образования солнечных ожогов) составляет лишь 2-7 минут, а спустя 5-10 минут, в зависимости от возраста ребенка, появляется уже солнечный ожог.
- солнечный ожог у детей – это сразу же тяжелый ожог, на который у них может появиться даже такая реакция, как температура. Кроме того, солнечные ожоги в детстве значительно увеличивают риск позже заболеть раком кожи!

Важное правило:

- Маленьких детей никогда не следует подвергать прямой солнечной радиации!
- Осторожно с детскими маслами, так как они повышают светочувствительность кожи.
- После купания или плескания в воде ребенка следует сразу же вытереть, потому, как капли воды действуют на кожу как зажигательное стекло. После снова нанести крем для возобновления защитной пленки.
- Прежде всего, от солнца нужно защищать голову, кожа которой очень чувствительная, одевая легкую хлопчатобумажную панаму, шляпу с широкими полями или кепку с длинными краями, защищающими шею. Верхнюю часть туловища следует прикрывать легкой рубашкой с длинными рукавами или футболкой, ноги – длинными брюками.
- Глаза тоже нужно защищать от солнца, особенно, если вы находитесь близко к воде. У детей очень чувствительные глаза, так как их хрусталики еще не настолько развиты, чтобы фильтровать ультрафиолетовые излучения. Лучи без препятствий попадают на сетчатку и могут вызвать воспаление конъюнктивы и роговицы. Светлые глаза реагируют на ультрафиолет еще сильнее, чем темные.
- Нельзя находиться на улице в самые жаркие часы — с 12 до 16 дня. В это же время лучше избегать физической активности — обильный пот в жаркий день выводит из организма жизненно важные биологические жидкости и минеральные вещества.
- Солнечному и тепловому удару наиболее подвержены дети и люди, плохо переносящие жару, тучные, страдающие заболеваниями сердца и сосудов, желез внутренней секреции, а также злоупотребляющие алкоголем.

Симптомы солнечного и теплового ударов:

- головокружение;
- слабость;
- головная боль;
- у малышей - расстройство кишечника;
- в тяжёлых случаях - судороги, рвота, потеря сознания.

Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Правила безопасного купания детей:

- Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет.

- Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением.
- Прежде чем ребенок войдет в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней.
- В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.
- Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды.
- В воде дети должны находиться в движении.

Даже если ребенок уверенно плавает или одет в специальные нарукавники, жилет и круг, обязательно будьте рядом внимательным наблюдателем и не упускайте его из виду! Так вы сможете видеть, что ребенок плавает в специально отведенном, неглубоком месте и контролировать потенциально опасные игры, которыми дети могут увлекаться в воде.

Приятного и здорового Вам отдыха!!!