

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ



Наступило лето – пора велосипедов, качелей, роликовых коньков, подвижных игр. Дети всё больше времени проводят на улице, увеличивается двигательная активность, физические нагрузки, и как следствие, повышается опасность травматизма. Поэтому вы, уважаемые родители должны подстраховать своего ребёнка, предупредить возможную трагедию.

Катание на роликах, велосипеде, гироскутере – занятия полезные во всех отношениях, но, вместе с тем, довольно опасные, могут быть травмы. Надо прежде всего, позаботиться о средствах защиты маленьких спортсменов. Всевозможные шлемы, наколенники и налокотники уберегут вашего малыша не только от разбитых коленок и ободранных рук, но и от травм куда более серьезных. Шлем для роллера обязательно подбирайте с примеркой. Он должен удобно сидеть на голове, закрывать лоб, но не съезжать на глаза. Будут нелишними и специальные перчатки без пальцев. Кататься на роликах лучше в специально отведенных для этого местах. С велосипедом проще, только обязательно учите малыша быть внимательным к «пешеходам» и не развивать большую скорость там, где есть вероятность сбить кого-то из малышей. Не забудьте рассказать о том, как наиболее безопасно приземляться при падении и желательно увеличить контроль за ребёнком во время его поездок на гироскутере.

Страсть к лазанию - тоже характерная для всех детей. Они всё время стремятся забраться куда-нибудь повыше, и запрещать им **лазание по деревьям** – штука бесполезная. Все равно, рано или поздно, они испытают окрестные деревья на прочность. А чтобы избежать падений и травм, лучше научить малыша делать это правильно, ставить ноги на ветки как можно ближе к стволу и не забывать, что когда-нибудь придётся спускаться. И, еще: следите, чтобы ребёнок при лазании чередовал руки и ноги: например, сначала перехватил руку, потом переставил ногу. Опора на три конечности одновременно снижает опасность падения. Попросите ребёнка позвать вас, когда он захочет залезть на дерево, сказав ему, что вам тоже это интересно, так вы спокойно можете подстраховать юного верхолаза.



Здоровья Вам и вашим детям!