



## Тюменских родителей в летний период призывают заботиться о безопасности своих детей

Наступает прекрасное время года – лето. Период отпусков и летних каникул, а это значит, что дети все больше проводят время на улице. Каждый родитель должен ответственно подойти к вопросу безопасности своего ребенка. Эксперты подготовили рекомендации для тюменских родителей, соблюдение которых позволит избежать беды.

Предупреждение травм у детей является одной из актуальных проблем нашего времени. Летом их подстерегает опасность при нахождении рядом с водой, а также во время занятий спортом и отдыха. Кроме того, дети подвержены солнечной инсоляции.

Что касается поведения на воде, то здесь главное условие безопасности ребенка – обязательное нахождение рядом взрослых, а также купание в строго отведенных местах и отдых на оборудованных пляжах. Каждый родитель должен объяснить ребенку, что игры на воде опасны. Ни в коем случае нельзя играючи «топить» своих друзей, «прятаться» под водой или хватать друг друга за руки и ноги.

Особое внимание уделяется средствам защиты. Детям, которые не умеют плавать, обязательно надевают нарукавники, спасательные жилеты. Обучение детей плаванию и поведению на воде должно происходить с раннего детства.

Во время отдыха также необходима особая бдительность взрослых. Бытовые и уличные травмы составляют около 80% детского травматизма. Причины травм носят разнообразный характер: падения на ровном месте и с высоты, удары о предметы и предметами, ранения острыми предметами и др. При отсутствии или недостаточном надзоре родителей за детьми во время их игр и активного отдыха чаще всего происходят такие травмы. Профилактикой является повышение надзора за детьми со стороны взрослых, будь то лагерь или семейный отдых.

Меньшую процентную долю имеют спортивные травмы, связанные с неправильной организацией обучения спорту, а именно плохая материальная база мест тренировок, нарушение правил врачебного контроля, плохая дисциплина во время тренировок и другое. Мерой профилактики таких травм является повышение ответственности тренеров и родителей.

Зачастую родители стремятся подготовить ребенка к осенне-зимнему периоду путем нахождения на море и солнце, но и здесь необходимо помнить о возможных опасностях. Очень

важно осознавать, что полезная инсоляция, когда организм стимулируется энергией солнца, происходит в утренние и вечерние часы. Крайне вредна для здоровья солнечная инсоляция с полудня до трех часов дня, особенно в южных областях.

Кроме того, избыточная инсоляция оказывает подавляющее действие на иммунную систему. Мерами профилактики являются контроль за нахождением ребенка на солнце, постепенное увеличение солнечной инсоляции, обязательное ношение головного убора.

Одной из самых больших проблем у детей, которые находятся первые дни на юге, – это солнечные ожоги. У детей они развиваются быстрее, чем у взрослых, так как кожа детей более нежная. Поэтому еще одно важное условие – использование солнцезащитных средств, которые подбираются индивидуально.

[МЕДИНФО 72](#) призывает родителей быть внимательными в вопросах безопасности своих детей и не оставлять их без присмотра.