ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ДДЮТиЭ
г. Серноводское

БЕЗОПАСНЫЕ КАНИКУЛЫ

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

НАПОМНИТЕ ДЕТЯМ:

СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ
Переходить дорогу только на зелёный сигнал светофора и по пешеходному переходу.

НЕ УХОДИТЬ ДАЛЕКО БЕЗ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ
Всегда сообщать, куда идёшь и когда вернёшься.

БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМИ У ВОДОЁМОВ
Купаться только в разрешённых местах и в сопровождении взрослых.

НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ
Не садиться в чужие машины и не принимать подарки от незнакомцев.

СОБЛЮДАТЬ ИНТЕРНЕТ-БЕЗОПАСНОСТЬ
Не делиться личной информацией, не встречаться с онлайн-знакомыми, не переходить по подозрительным ссылкам.

РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО:

- Знать, где находится ребёнок, и быть на связи
- Напоминать детям о правилах безопасности
- Уделять внимание режиму дня: сон, питание, отдых
- Организовывать интересный, активный и полезный досуг
- Больше общаться, поддерживать и слушать ребёнка

Пусть каникулы будут *радостными, интересными и безопасными!*

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ДДЮТиЭ
Г. СЕРНОВОДСКОЕ

БЕЗОПАСНОСТЬ У ВОДЫ

Простые правила для детей и родителей



КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО ПОД ПРИСМОТРОМ ВЗРОСЛЫХ

Никогда не оставляйте ребёнка у воды без присмотра, даже на несколько минут!



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО

Не отплывайте далеко от берега и не заплывайте за ограничительные знаки (буйки).



ВЫБИРАЙТЕ БЕЗОПАСНЫЕ МЕСТА

Купайтесь только в разрешённых местах: пляжах и специально оборудованных зонах.



НЕ БАЛУЙТЕСЬ В ВОДЕ

Не толкайтесь, не ныряйте в незнакомых местах, не устраивайте опасные игры.



УЧИТЫВАЙТЕ ПОГОДУ

Не купайтесь в холодной воде и в плохую погоду (гроза, сильный ветер, волны).



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАДУВНЫЕ СРЕДСТВА БЕЗ ВЗРОСЛЫХ

Матрасы, круги и другие надувные средства не гарантируют безопасность.



БЕРИТЕ ВОДУ И ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ

Пейте воду, чтобы избежать обезвоживания, и делайте перерывы в купании.

ВАЖНО!

Если случилась беда — не паникуйте!
Зовите на помощь взрослых или звоните по номеру 112

Пусть лето будет ярким, весёлым и безопасным!

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

СОЛНЦЕ И ЖАРА

Простые правила для детей и родителей

ДДЮТиЭ г. Серноводское



ИЗБЕГАЙТЕ АКТИВНОГО СОЛНЦА

Старайтесь не находиться на солнце с 11:00 до 16:00 — в это время солнечные лучи наиболее активны.



НОСИТЕ ГОЛОВНОЙ УБОР

Панама, кепка или лёгкая шляпа защитят голову от перегрева и солнечного удара.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ

Наносите крем с SPF не менее 30 за 20–30 минут до выхода на улицу и обновляйте каждые 2 часа.



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ

Пейте воду регулярно, даже если не чувствуете жажды. Избегайте сладких газированных напитков.



ВЫБИРАЙТЕ ТЕНЬ

Старайтесь находиться в тени, особенно во время прогулок и активных игр.



НАДЕВАЙТЕ ЛЁГКУЮ ОДЕЖДУ

Отдавайте предпочтение свободной одежде из натуральных тканей светлых цветов.



ЗАЩИЩАЙТЕ ГЛАЗА

Используйте солнцезащитные очки с UV-фильтром, чтобы защитить глаза от вредного воздействия ультрафиолета.



ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ

Если почувствовали усталость, головную боль или тошноту — перейдите в прохладное место и отдохните.

ВАЖНО!

Признаки перегрева: головокружение, слабость, тошнота, сухость во рту, покраснение кожи. В таком случае срочно переместитесь в тень или прохладное помещение и пейте воду.

ПОМНИТЕ

Забота о себе в жаркую погоду — это залог хорошего самочувствия и отличного настроения!

Здоровье и безопасность у детей — в наших руках!