Как приятно отправиться с ребёнком на природу в тёплое время года! Но чтобы приятный отдых с ребёнком в солнечное время не омрачался, родителям никогда не следует забывать о правилах безопасности детей на природе.

Дышится легко, смотреть на всё приятно, ребёнок с радостью рассматривает окружающее его пространство, вот он провожает глазками муравья, вот берёт в руки травинку, то пороет лопаткой в земельке под кустиком! Идиллия!

Но чтобы приятный отдых с ребёнком в солнечное время не омрачался, родителям никогда не следует забывать о правилах безопасности детей на природе.

***Правила безопасного отдыха на природе***

* не срывайте и не позволяйте своему ребенку брать в руки незнакомые растения и грибы. Они могут быть ядовитыми!
* не пейте воду из открытых источников – ручьев, озер, реки;
* в солнечную погоду, особенно, если планируете, отдых на воде, не забудьте надеть головной убор и обработать кожу солнцезащитным средством;
* примите все меры защиты от насекомых: надевайте длинные брюки, рубашку с длинным рукавом, головной убор, используйте репелленты. А если собираетесь ночевать в палатке, не забудьте взять с собой сетку;
* не забудьте взять влажные салфетки, чтобы иметь возможность «помыть» руки в условиях отсутствия воды.

***Как защитить ребёнка от солнца***

Солнце – важный участник удачного выходного дня на природе. Но чтобы солнце было другом, а не врагом, учитывайте следующие меры предосторожности:

* Кожа детей очень чувствительна к воздействию солнечных лучей. Как результат, даже непродолжительное пребывание ребёнка под открытым солнцем чревато перегреванием и появлением солнечных ожогов. Как же защитить ребенка от вредного воздействия солнца? Желательно, чтобы на открытом пространстве (на улице, пляже и т.д.) ребенок находился только до 10:00 и после 16:00. Но при этом его кожа должна быть под защитой специальных солнцезащитных средств.
* Следите за тем, чтобы ребенок не находился под прямыми лучами солнца. Прогулка в тени деревьев или под тентом – это оптимально. Голова ребенка должна быть прикрыта широкополой панамкой, прикрывающей от солнца уши и шею, а одежда прикрывала руки и ноги.

Не стоит также забывать о защите глаз от ультрафиолетовых лучей. Существуют солнцезащитные очки для малышей, обеспечивающие 100% фотозащиту.

***Солнцезащитные средства для детей***

Правильно выбранная солнцезащитная косметика убережет нежную детскую кожу от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей и сделает любой отдых летом более безопасным. На всех средствах, защищающих от вредного воздействия солнца, есть пометка SPF, что означает фотозащитный фактор (Sun   Protection Factor). Номер SPF – это условное обозначение степени защиты от ультрафиолетовых лучей: чем выше число, тем большая защита. У солнцезащитного крема или спрея для ребенка фотозащитный фактор должен быть не менее 30.

Наносить средство на кожу ребенка нужно минут за 30 до выхода на улицу, а потом периодически, с интервалом 2 часа, повторять нанесение.

***Что делать если ожоги солнечные вдруг появились?***

Если же ребенок все-таки получил солнечный ожог, первое, что нужно предпринять, это принять прохладный (не холодный) душ или ванну. Можно осторожно применить прохладный, влажный компресс на кожу, чтобы помочь облегчить боль и жар. Для облегчения дискомфорта на кожу можно нанести средства после загара. как правило, они содержат пантенол, который способствует быстрому восстановлению обожженной кожи. Небольшое количество средства нужно равномерно распределить по поврежденной коже и дать впитаться. Не забывайте хорошо поить ребенка и в случае повышения температуры тела, обязательно вызовите врача.