



## Что взять на пляж с детьми?

### «О чем никогда нельзя забывать?»

Конечно, о безопасности!

Летняя безопасность для детей играет очень важную роль, поскольку в это время года у детей больше свободного времени и они активно проводят его на улице .

Вот несколько основных аспектов, о которых стоит помнить, чтобы обеспечить безопасность детей летом:

1. Защита от солнечных ожогов: обязательно используйте солнцезащитный крем с высоким уровнем защиты, надевайте детям легкую одежду с длинными рукавами и головные уборы (кепки, панамы) для защиты от УФ-лучей.
2. Гидратация: убедитесь, что дети пьют достаточное количество воды в жаркую погоду, чтобы избежать обезвоживания.
3. Плавание: если дети купаются в бассейне или на открытой воде, убедитесь, что они умеют плавать или находятся под постоянным наблюдением взрослых.
4. Избегайте перегревания: не давайте детям перегреваться на солнце или в жаркую погоду, контролируйте пребывание в тени и отдых.
5. Предостережение от укусов насекомых: используйте репелленты от комаров и других насекомых, особенно в лесу или на пикнике.
6. Безопасная игра на улице: убедитесь, что дети знают правила дорожного движения и носят светоотражающие элементы вечером, следите за детьми во время игр на улице.

Всегда важно обсудить с детьми правила безопасного поведения и чаще напоминать им , чтобы обеспечить безопасный и здоровый отдых летом.

**Хорошего вам отдыха!**

# Что взять на пляж с детьми

**ЗАПАСНЫЕ КУПАЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ**

чтобы было сухо и комфортно



**ПОЛОТЕНЦЕ**

укутать кроху после купания



крем не меньше 30 SPF

**СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ И ЗОНТИК**



**СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ**

бережем глазки ребенка



**ПИТЬЕВАЯ ВОДИЧКА**

в бутылочке с дозатором



учим малыша плавать

**НАДУВНОЙ ЖИЛЕТ, НАРУКАВНИКИ**



сухарики, яблоки, сушки и то, что не портится на жаре

**ЧТО-НИБУДЬ "ПОЖЕВАТЬ"**



лопатки, формочки для песка, надувной мяч

**НАБОР ИГРУШЕК ДЛЯ ПЛЯЖА**



панамка спасет от теплового удара

**ГОЛОВНОЙ УБОР**

