

## Шесть правил летних прогулок

### Гуляйте только в хорошую погоду

Если на улице температура воздуха выше 30 градусов, сильный дождь или ветер свыше 15 м/с, гулять нельзя. Сократить время прогулок стоит и при ветре 7 м/с.

### Будьте бдительны на прогулке

Летом дети получают больше травм, чем зимой, из-за повышенной двигательной активности. К тому же опасность для здоровья представляют насекомые, растения, которые могут вызвать отравление или аллергию, и грязный песок.

### Следите за одеждой детей

Во время прогулки на детях обязательно должна быть панамка. Она защищает от солнца. Одежда светлых тонов и из натуральных материалов, чтобы ребенок не перегрелся.

### Не оставляйте игрушки на улице

После каждой прогулки выносной инвентарь надо убирать в специальное место, где ограничен доступ пыли и влаги. Не реже раза в неделю игрушки надо промывать от грязи, песка и просушивать.

### Следите за питьевым режимом

Позаботьтесь о запасе питьевой воды. Дети должны потреблять не меньше 70 процентов воды от суточной нормы. Помните, в жаркую погоду потребность в питье возрастает.

### Не отпускайте детей домой одних

За ребенком в детский сад обязательно должен прийти родитель. Это прописано в договоре. К тому же, если ребенок потеряется или получит травму, детскому саду выпишут штраф, сотрудников привлекут к ответственности.