

В поход с ребенком: смелый шаг к приключениям!



Отправиться в поход с ребёнком — это, конечно, вызов, но какой же он увлекательный! Чтобы сделать этот шаг проще и приятнее, мы подготовили для вас подробное руководство. Здесь вы найдёте всё самое важное: от правильного выбора одежды и мер безопасности до интересных развлечений.

Подготовка к поездке

Выбор одежды

Главное правило — одежда должна быть яркой. Откажитесь от зелёных, бежевых и коричневых оттенков, которые могут сливаться с природой. Позвольте ребёнку

надеть всё самое яркое! Это не только порадует его, но и поможет вам легко заметить его среди травы, деревьев и кустов.

Штаны вместо шорт. В лесу летом есть большая вероятность встретить клещей. Лучший способ защиты от них — надеть штаны и заправить их в носки. Это может показаться странным, но это надёжно (не стоит забывать и о репеллентах).

Возьмите термобельё. Днём оно вряд ли понадобится, но вечером, когда станет прохладно, может пригодиться! Оно занимает мало места, но приносит большую пользу!

Не забудьте про головной убор. Если на улице жарко, выбирайте одежду и головные уборы светлых и ярких цветов. Чёрная кепка — плохой выбор.

Сбор рюкзака

Итак, палатку, пенки или надувной коврик и спальные мешки мы упаковали. Что ещё может понадобиться? Сохраните наш чек-лист и сверяйтесь с ним перед выходом:

Репелленты — средства для отпугивания комаров и клещей. При использовании соблюдайте меры предосторожности: не наносите их в помещении, избегайте попадания на лицо и руки ребёнка, мойте руки после нанесения. Обязательно проверьте возрастные ограничения: не все репелленты подходят для детей.

Посуда — чем универсальнее, тем лучше. Базовый набор (не считая посуды для приготовления еды на костре, конечно) — пластиковая кружка, миска, ложка. Не забудьте про походный нож.

Костровое снаряжение в зависимости от целей: если вы просто хотите посидеть у костра, а готовить будете на горелке, вам хватит обычных спичек и дров (их можно собрать в лесу). Если вы не берёте с собой складной гриль, обязательно обложите костёр камнями, чтобы защитить его от ветра и предотвратить распространение искр. А если вы планируете готовить на костре, возьмите средство для розжига. Вы также можете заранее взять уголь, если едете на машине.

Сменная одежда. Для ребёнка — два комплекта: один — на жару (например, из льна или хлопка), второй — потеплее (можно флисовый костюм). И побольше носков! Также лучше взять с собой дождевики и резиновые сапоги, даже если дождя по прогнозу нет: в лесу может быть грязно, да и погода вдалеке от города меняется быстро.

Аптечка. В ней должны быть: жаропонижающие и антигистаминные препараты, сорбенты, антисептики, спиртовые салфетки и бинты, солнцезащитный крем и средства от ожогов. Если ребёнок испытывает дискомфорт в транспорте, возьмите средства от укачивания.

Фонарик — чтобы выйти в туалет ночью и, конечно, для безопасности. Проверьте, что он заряжен и работает.

Пауэрбанк — также зарядите перед поездкой.

Важно! Свой рюкзак должен быть у каждого участника похода. Да, у ребенка тоже. Если он отстанет от группы, у него с собой должны быть: перекус (батончик, печенье, шоколад или фрукты), бутылка воды, телефон и пауэрбанк (и то и то заряжено), фонарик, желательно — теплая одежда.

Обсуждаем правила безопасности

Важно заранее установить и обсудить правила, которых вы будете придерживаться в походе. Не забудьте поговорить с ребенком о:

Сигналах помощи — обсудите, что он должен делать, если вдруг потеряет вас из виду. Главное правило — оставаться на месте и подавать звуковые или световые сигналы! Не стоит тратить зарядку на телефоне, но, если есть связь, можно позвонить по номеру 112. Разумеется, главное правило для родителей — всегда держать ребенка в поле зрения. Особенно если вы отдыхаете у воды.

Купании в водоемах. Здесь всё просто: купаться без взрослых нельзя. А купания в незнакомых водоемах лучше и вовсе избегать.

Осторожном отношении к ягодам, грибам и растениям. Грибами и ягодами можно отравиться, растения могут обжечь (вспоминаем про крапиву и борщевик). Да и вообще, лишний раз тревожить природу — срывать, ломать и портить — не надо. Учите этому детей как можно раньше.

Встречах с животными. Если дикое животное — например, еж — подходит к вам, это не повод для умиления. Здоровое лесное животное к человеку не подойдет: вышедший навстречу «дружелюбный» дикий зверек может быть болен бешенством, и от него лучше держаться подальше.

Обращении с огнем. Дети могут помочь собрать валежник для костра, но взаимодействие с огнем возможно только под присмотром взрослых.



5 способов развлечь ребенка на природе

Кажется, что современным детям, которые выросли с телефоном в руках, в глуши будет скучно. Уверяем: это не так! Вот чем можно заняться с детьми в походе:

1. Знакомимся с местными растениями

Ребенок не хочет расставаться с телефоном? Не проблема: установите приложение, которое умеет определять вид растений. Работает оно по простому принципу: наводите камеру смартфона на листья и цветы интересующего растения, а приложение определяет его вид.

2. Собираем гербарий (необычный!)

Браслет или корона. Вырежьте полоску бумаги или картона и прикрепите к ней по всей длине двусторонний скотч. Теперь попросите ребенка собирать цветы, травинки и маленькие веточки и лепить их на скотч: получается очень красиво!

Картонный букет. В листе картона сделайте несколько прорезей. Под ними нарисуйте вазу или основание букета. Готово! В отверстия теперь можно вставлять цветы. Получится небольшой карманный гербарий!

3. Учимся ориентированию

Лес — идеальная площадка для обучения базовым навыкам ориентирования. Расскажите ребенку, как определять направления:

* по компасу: для этого даже необязательно иметь с собой настоящий компас, достаточно опять-таки приложения в телефоне — оно будет работать и без сети;

* по солнцу: если в полдень встать спиной к солнцу, север будет впереди, юг — сзади, восток — справа, а запад — слева;

* по ручьям: расскажите, что, если идти вниз по течению ручья, в какой-то момент он впадет во что-то побольше. И запомните сами: если вдруг потеряетесь в лесу, выходите к ручью и идите вдоль него — так шанс встретить людей будет выше. Но детям советовать это не стоит: риск пострадать рядом с водой у них выше, чем вдали от нее.

4. Составляем карту местности

Еще одна одновременно веселая и полезная активность: попросите ребенка наносить на импровизированную карту все встречающиеся вам ручьи, болотца, дорожки, необычные места. Можно оформить карту в сказочном, фантастическом стиле — с ведьминскими избушками и полянами лесных духов.

5. Занимаемся бёрдвотчингом

Бёрдвотчинг — наблюдение за птицами невооруженным глазом или с помощью бинокля. Бёрдвотчинг здорово развивает внимание, терпение и слух. Тут телефон тоже может пригодиться: есть приложения, определяющие птиц по их пению.

Возвращаемся в цивилизацию

Собираем мусор

Часть мусора можно сжечь прямо на костре — бумагу, фантики, этикетки. Что-то можно закопать в землю, например овощные очистки. Стекланную тару и консервные банки забирайте с собой: их надо выкинуть или сдать на переработку.

Не выкидывайте органические отходы в траву: они вряд ли послужат удобрением, зато могут навредить гуляющим там животным — тот же лук от шашлычного маринада опасен для животных, например собак, с которыми хозяева могут гулять в лесу.

Осматриваемся

После возвращения из леса не забудьте внимательно осмотреть себя и ребенка на наличие клещей. Если всё-таки нашли на теле присосавшегося клеща, действуйте по этому алгоритму:

Удаляйте клеща с тела самостоятельно только специальным клещедером. Его лучше купить заранее и положить в аптечку. Если под рукой такого устройства нет, воспользуйтесь пинцетом или отправляйтесь в клинику.

Клеща надо вытаскивать осторожно, чтобы его «голова» не осталась под кожей.

Снятого клеща поместите в герметичную емкость, чтобы он больше никого не укусил. Отправлять его в лабораторию или нет, решайте сами, но педиатры советуют от этой практики отказываться.

Обработайте место укуса антибактериальными средствами и обратитесь к вашему лечащему врачу за советом.