

## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

В период летнего отдыха у детей и подростков значительно увеличивается объем свободного времени. При нахождении несовершеннолетних без присмотра взрослых резко возрастают риски несчастных случаев, приводящих к травмам, увечьям, и даже детской смертности от внешних причин. Для предупреждения несчастных случаев необходимо помнить о причинах, приводящих к ним, а также действиях, обеспечивающих их предупреждение, предотвращение.

### **1. Ожоги**

Ожоги могут быть вызваны соприкосновением с горячими поверхностями, горючими веществами, при нахождении вблизи открытого огня, а так же в результате длительного пребывания на солнце (такие ожоги могут сопровождаться солнечным или тепловым ударом). Для предупреждения ожогов: ограничьте доступ детей к открытому огню, явлениям и веществам, которые могут вызвать ожоги; запретите детям разводить костры и находиться вблизи открытого огня без присмотра взрослых. Для профилактики солнечных ожогов и ударов необходимо: защищать в солнечную жаркую погоду голову светлым (светлое лучше отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором желательно из натурального хлопка, льна; защищать глаза темными очками, при этом очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А, В; избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период с 12 до 16 часов. нанести на кожу ребенка солнцезащитный крем (не менее 25 - 30 единиц) за 20 - 30 минут до выхода на улицу; находиться на солнце (если ребенок загорает в первый раз) можно не более 5-6 минут и 8 - 10 минут после образования загара; принимать солнечные ванны не чаще 2-3 раз в день с перерывами, во время которых ребенок должен быть в тени; избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову. С этой целью необходимо прикрываться зонтом, чередовать купание и отдых, не засыпать на солнце, не совершать продолжительных экскурсий в жару, больше пить; не находиться долгое время на солнце (даже если под зонтом). Продолжительность солнечных ванн изначально не должна быть дольше 15-20 минут, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе. загорать лучше не лежа, а в движении, а также принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние; приучать ребенка поддерживать в организме водный баланс: находясь на отдыхе, на море пить не меньше 2 - 3-х литров в день. протирать время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умываться и принимать прохладный душ. научить ребенка при ощущении недомогания незамедлительно обращаться за помощью.

### **2. Падение с высоты**

Падения с высоты чаще всего связаны с пребыванием детей без присмотра в опасных местах на высоте, с опасными играми на крышах, стройках, чердаках, сараях, деревьях, а также с нарушением правил поведения на аттракционах и качелях. Для предупреждения падения с высоты необходимо: запретить детям играть в опасных местах; не оставлять детей без присмотра на высоте; объяснить подробно правила пользования аттракционами и качелями, необходимость соблюдения всех правил безопасности, в том числе не вставать во время движения аттракциона или во время раскачивания, не раскачиваться на большую высоту и т.п., а также использования всех страховочных приспособлений; обеспечить ребенку безопасность и присмотр при открытых окнах и балконах; объяснить, что москитные сетки не защищают от падений.

### **3. Отравление**

Отравления чаще всего наступают в результате вдыхания или соприкосновения ребенка с ядовитым веществом, употребления внутрь медикаментов, а так же при употреблении в пищу ядовитых грибов, ягод или ядовитых растений. Для предупреждения отравления необходимо: хранить ядовитые вещества и медикаменты в недоступном для детей месте, в специально маркированной посуде; давать ребенку лекарственные препараты только по назначению врача и, ни в коем случае, не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого

возраста; не употреблять в пищу незнакомые грибы и ягоды. Объяснить ребенку, что пробовать незнакомые грибы, ягоды и другие растения опасно для жизни.

#### **4. Поражение электрическим током**

Поражение электрическим током чаще наступает при нахождении детей в запрещенных местах (стройки, промышленных зонах, заброшенных домах и т.п.). Для предупреждения поражения электрическим током необходимо: запретить детям играть в опасных местах; объяснить ребенку опасность прикосновения к электрическим проводам.

#### **5. Утопление**

Утопления происходят по причине купания в запрещенных местах, ныряния на глубину или неумения ребенка плавать. Для предупреждения утопления необходимо: разрешать купаться только в специально-отведенных местах не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоема; обеспечить его защитными средствами, в случае если ребенок не умеет плавать; напоминать ребенку правила поведения на воде перед каждым посещением водоема.

#### **6. Роллинговый травматизм**

Роллинговый травматизм наступает в результате падений при катании на роликовых коньках. Нередко приводит к тяжелейшим повреждениям опорно-двигательного аппарата и травмам головы, иногда несовместимым с жизнью. Для предупреждения роллингового травматизма необходимо: выбирать правильно роликовые коньки: голенище должно надежно поддерживать голеностопный сустав; научить ребенка стоять и перемещаться на роликах. Для этого можно подвести к перилам, поставить между двух стульев. Важно проследить за правильной постановкой голеностопного сустава. научить способам торможения. Если не можете этого сделать сами - пригласите опытного роллера; приобрести обязательно наколенники, налокотники, напульсники и шлем. Это предупредит основные травмы. Требуйте их использования ребенком; научить ребенка правильно падать: вперед на колени, а затем на руки; запретите кататься вблизи проезжей части; научить детей избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги, быть внимательным.

#### **7. Дорожно-транспортный травматизм**

Дорожно-транспортный травматизм происходит при несоблюдении правил дорожного движения с участием пешеходов, автомобилей, при езде на велосипеде и мотоцикле. Для предупреждения дорожно-транспортного травматизма необходимо: соблюдать неукоснительно САМИМ, а также научить ребенка соблюдать правила дорожного движения; научить ребенка правильно переходить проезжую часть (в установленных местах, на разрешенный сигнал светофора, убедившись в отсутствии транспортных средств). Самая опасная машина - стоящая: ребенок считает, что если опасности не видно, значит, ее нет. Но, выходя из-за такой машины на проезжую часть, 63 ребенка из 100 попавших в дорожное происшествие попадают под колеса другой машины; использовать при перевозке ребенка в автомобиле специальное удерживающее устройство и ремни безопасности; научить ребенка безопасному поведению при езде на мотоцикле и велосипеде. Дети должны обязательно использовать защитные шлемы и другие защитные приспособления.

Серьезный риск представляет нарушение правил на железной дороге. Для предупреждения дорожно-транспортного травматизма на железной дороге необходимо: не оставлять детей без присмотра вблизи железнодорожных путей; запрещать детям находиться на железнодорожных узлах, развязках и т.п., кататься на крышах, подножках, переходных площадках вагонов; учить детей переходить железнодорожные пути только в специально отведенных местах; соблюдать САМИМ и требовать от детей соблюдения правил проезда в железнодорожном транспорте: нахождения на платформах, посадки и высадки пассажиров из вагона, поведения в вагонах.

**Родители, помните, что соблюдение правил безопасности во всех ситуациях**

**— это средство спасения жизни и здоровья ребенка !**