

## О БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

Лето – это время, когда у наших детей появляется много свободного времени, и проводят они его зачастую без присмотра. Для того, чтобы наши сыновья и дочери отдохнули и при этом остались живыми и здоровыми, **ВАЖНО:**

- Формировать у детей навыки обеспечения личной безопасности.
- Прививать чувство ответственности за собственную безопасность.
- Проводить с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь.
- Самим соблюдать правила безопасности.
- **Решить проблему свободного времени детей!**

Постоянно будьте в курсе, где и с кем ваш ребенок.

*Справочно: в Республике Беларусь ежегодно регистрируется более полумиллиона случаев различных травм, из них пятую часть получают дети.*

### **Наиболее распространенные несчастные случаи:**

В настоящее время дети больше страдают **в результате несчастных случаев**, чем от всех болезней вместе взятых. Задача родителей – сделать все возможное, чтобы максимально обезопасить своего ребенка от несчастного случая. Наиболее распространенные в летний период несчастные случаи, приводящие к травмам и гибели детей:

- ожоги;
- падения с высоты;
- утопления;
- отравления;
- поражения электрическим током;
- дорожно-транспортные происшествия, включая происшествия с участием мотоциклистов, велосипедистов, электросамокатов, а также роллинг (*катание на роликах*).

## **Основные условия проведения успешной профилактической работы с детьми:**

Чтобы избежать несчастных случаев, родители, прежде всего, должны **изменить свое собственное отношение** к рискам. Несчастные случаи должны перестать считаться роковым злом, которое почти невозможно предупредить. Только при таком условии можно выработать у ребенка навыки осмотрительного поведения.

Родители сами должны **показывать пример безопасного и ответственного поведения**.

Важно не развить у ребенка чувства робости и страха, а, наоборот, внушить ему, что опасности можно избежать, **если вести себя правильно!**

Необходимо конкретно объяснять, что именно следует делать и что делать нельзя. Следует научить его последовательно выполнять ряд действий, объясняя, почему необходимо делать именно так.

Иногда бывает полезно рассказать ребенку о несчастных случаях, происшедших с другими детьми. Чтобы этот рассказ ему запомнился и принес реальную пользу воспитанию навыков правильного поведения, необходимо **предоставить возможность самому разобраться в причинах несчастия**. Ребенок должен понять, как можно было бы в данной ситуации избежать опасности. Именно такой подход убедит его в том, что **опасность всегда можно предотвратить**.

Родители не должны равнодушно проходить мимо небезопасных шалостей детей, их долг – предотвратить беду, даже если она угрожает чужому ребенку. Если родители совместно с детьми становятся свидетелями опасного и рискованного поведения других людей, это должно стать поводом для серьезного обсуждения.

## **Рекомендации родителям по предупреждению несчастных случаев:**

Для предупреждения несчастных случаев необходимо помнить о причинах, приводящих к ним, а также действиях, обеспечивающих их предупреждение, предотвращение.

### **УТОПЛЕНИЕ**

Летом многие стремятся к воде, забывая об элементарных правилах безопасного поведения.

**Основными причинами гибели детей на водах являются:**

- оставление детей без присмотра взрослых у водоёмов;
- бесконтрольность, отсутствие информации у родителей о месте нахождения и роде занятий;
- отрицательный пример взрослых (приход с детьми и купание в запрещённых и непредназначенных для этого местах, нарушения правил

поведения на воде и т.д.);

- равнодушие взрослых (безразличное отношение к нарушениям детей, использованию бесхозных плавательных средств, плотов, самодельных трамплинов, так называемых «тарзанок», отсутствие в семье правильного организованного отдыха и купания на водоёмах, упование только на запретительные меры);

- проявляемая преступная халатность и ничем не объяснимая беспечность (**в том числе употребление алкоголя**) при нахождении с детьми на водоёмах;

- непринятие мер по обучению детей плаванию;

- отсутствие у детей индивидуальных спасательных средств, которые могли бы спасти им жизнь.

**Какие меры нужно предпринять, чтобы избежать трагических ситуаций:**

- систематически проводить с детьми разъяснительную работу о правилах поведения на воде;

- не допускать детей к водоёмам без присмотра взрослых;

- купание детей проводить в специально отведённых для этого местах, согласованных с территориальными учреждениями государственного санитарного надзора и ОСВОД.

Дно акваторий, отведённых для купания детей, должно иметь постепенный уклон, быть без ям, уступов и опасных предметов, свободно от тины и водных растений, с глубинами, не превышающими:

**0,7 метра** – для детей до 9 лет;

**1,2 метра** – для детей старшего возраста, не умеющих плавать.

## **ОЖОГИ**

Ожоги могут быть вызваны соприкосновением с горячими поверхностями, горючими веществами, при нахождении вблизи открытого огня, а также в результате длительного пребывания на солнце (*такие ожоги могут сопровождаться солнечным или тепловым ударом*).

**Для предупреждения ожогов:**

- ограничьте доступ детей к открытому огню 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 желательного из натурального хлопка, льна;
- защищать глаза темными очками, при этом очки должны быть с

фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазонов А и В;

- избегать пребывания на открытых пространствах, под воздействием прямых солнечных лучей (*солнце наиболее активно и опасно 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 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 и вечерние часы;
- приучать ребенка поддерживать в организме водный баланс: находясь на отдыхе, пить не меньше 2 – 3 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.**

## **ПАДЕНИЕ С ВЫСОТЫ**

Падения с высоты чаще всего связаны с пребыванием детей без присмотра в опасных местах на высоте, с опасными играми на 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.

## **ОТРАВЛЕНИЕ**

Отравления чаще всего наступают в результате вдыхания или соприкосновения ребенка с ядовитым веществом, употребления внутрь медикаментов, а также 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.

## **ПОРАЖЕНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ**

Поражение электрическим током чаще всего наступает при нахождении детей в запрещенных местах (*на стройках, в 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.

## **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. Если вы купили ребёнку велосипед, ролики или самокат, **обязательно приобретите и средства индивидуальной защиты**. Не жалейте времени на инструктаж (*разъяснения*) по технике безопасности и осуществляйте контроль за её соблюдением.

**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 его 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;
- обязательно приобрести наколенники, налокотники, напульсники и шлем – это предупредит основные травмы; требуйте их использования ребенком;
- научить ребенка правильно падать: вперед на колени, а затем на руки;
- **запретить кататься вблизи проезжей части;**
- научить детей избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги, быть внимательным.

## **ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫЙ ТРАВМАТИЗМ**

Дорожно-транспортный травматизм в основном происходит при несоблюдении правил дорожного движения с участием пешеходов, автомобилей, при езде на велосипеде и мотоцикле.

Самую большую категорию детей, пострадавших в результате дорожно-транспортных происшествий, составляют дети-пешеходы. Дети в возрасте 5-14 лет **в наибольшей степени подвержены опасности** получить травмы или погибнуть в качестве пешеходов.

В числе усиливающих опасность факторов следует назвать относительно малые размеры тела детей и их относительно меньшую заметность на дороге. Кроме того, растущее присутствие детей на дорогах, которые зачастую используются ими для игры, не соответствует их способности оценивать силу встречного движения и принимать безопасные решения. Подростки подвергаются большей опасности, если они склонны к рискованному поведению на дороге и/или оказываются под влиянием сверстников.

**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;

- научить ребенка безопасному поведению при езде на мотоцикле и велосипеде. Дети должны обязательно использовать защитные шлемы и другие защитные приспособления.

В автомобиле ребёнок может сидеть во взрослом кресле, **только если его рост превышает 140 см, а вес не меньше 32 кг**. Если ребёнок уже слишком большой для переносного детского кресла, но ещё не дорос до взрослого, нужно использовать бустер (*автокресло без спинки*).

Перед тем как заводить авто, попробуйте «защипнуть» ремень, и, если образовалась складка – затяните его потуже. Само автокресло не должно сдвигаться больше чем на 2–3 см.

Если же ребёнок пользуется взрослым сиденьем, он должен пристёгиваться штатными ремнями безопасности. Верхняя часть ремня должна проходить по груди и плечу ребёнка, а не пересекать его шею, а нижняя часть должна лежать на бёдрах, а не пересекать его живот.

Серьезный риск представляет **нарушение правил поведения 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;
- исключить использование наушников при нахождении вблизи железнодорожных путей;
- 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.

Одним словом, безопасность детей – почти всегда дело рук их родителей. Будьте внимательны к своему ребенку, будьте достойны его доверия – большинство трагедий можно предупредить. И не оставайтесь равнодушными, если у вас на глазах ребята совершают что-то необдуманное. **ЧУЖИХ ДЕТЕЙ НЕ БЫВАЕТ!**