

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ДЕТСКИЙ ТРАВМАТИЗМ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД»

Уважаемые родители, задумайтесь!

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ):

- «Ежедневно во ест мире жизнь более 2000 семей омрачается из-за гибели ребенка по причине неумышленной траты или «несчастливого случая», которые можно было бы предотвратить...».

- «Ежегодно по этой причине погибает более 1000 000 детей и молодых людей моложе 18 лет. Это означает, что каждый час ежедневно гибнет более 100 детей...»

Более 3 млн. детских травм регистрируют ежегодно медицинские учреждения России.

Таким образом, в больницы в связи с травмами обращается каждый восьмой ребенок в возрасте до 18 лет.

ОЖОГИ - к сожалению, очень распространенная травма у детей.

- держите детей подальше от горячей плиты, пищи и утюга;
- устанавливайте на плиты кастрюли и сковородки ручками вовнутрь плиты так, чтобы дети не могли опрокинуть на себя горячую пищу. По возможности блокируйте регуляторы газовых горелок;
- держите детей подальше от открытого огня, пламени свечи, костров, взрывов петард;
- уберите в абсолютно недоступные для детей места легковоспламеняющиеся жидкости, а также спички, свечи, зажигалки, бенгальские огни, петарды;
- причиной ожога ребенка может быть горячая жидкость (в том числе еда), которую взрослые беззаботно оставляют на краю плиты, стола или ставят на пол; лучше со стола, на котором стоит горячая пища, убрать длинные скатерти - ребенок может дернуть за их край и опрокинуть пищу на себя;
- возможны ожоги во время купания ребенка, когда его опускают в ванну или начинают подмывать из крана, не проверив температуру воды;
- маленький ребенок может обжечься и при использовании грелки, если температура воды в ней превышает 40-60 градусов;
- оберегайте ребенка от солнечных ожогов, солнечного и теплового «удара».

КАТАТРАВМА (ПАДЕНИЕ С ВЫСОТЫ) - в 20% случаев страдают дети до 5 лет – нередкая причина тяжелых травм, приводящих к инвалидизации или смерти.

- не разрешаете детям «лазить» в опасных местах (лестничные пролеты, крыши, гаражи, стройки и др.);
- устанавливаете надежные ограждения, решетки на ступеньках, лестничных пролетах, окнах и балконах. Помните - противомоскитная сетка не спасет в этой ситуации и может только создавать ложное чувство безопасности;
- Открывающиеся окна и балконы должны быть абсолютно недоступны детям;
- Не ставьте около открытого окна стульев и табуреток - с них ребенок может забраться на подоконник.

УТОПЛЕНИЕ - в 50% случаев страдают дети 10-13 лет из-за неумения плавать.

- взрослые должны научить детей правилам поведения на воде и ни на минуту не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоемов;
- дети могут утонуть менее чем за две минуты даже в небольшом количестве воды - обязательно и надежно закрывайте колодцы, ванны, бочки, ведра с

водой и т.д;

- учите детей плавать, начиная с раннего возраста;
- дети должны знать, что нельзя плавать без присмотра взрослых;
- обязательно используйте детские спасательные жилеты соответствующего размера - при всех вариантах отдыха на открытой воде (лодки, плоты, водные велосипеды, «бананы», катера, яхты и др.).

УДУШЬЕ (АСФИКСИЯ)-

- 25% всех случаев асфиксий бывает у детей в возрасте до года из-за беспечности взрослых: аспирация пищей, прижатие грудного ребенка к телу взрослого во время сна в одной постели, закрытие дыхательных отверстий мягкими игрушками и т.д;
- маленьким детям нельзя давать еду с маленькими косточками или семечками;
- нужно следить за ребенком во время еды. Кашель, шумное частое дыхание или невозможность издавать звуки - это признаки проблем с дыханием и, возможно, удушья, которое может привести к смерти.

ОТРАВЛЕНИЯ -

- чаще всего дети отравляются лекарствами из домашней аптечки - 60% всех случаев отравлений; лекарства, предназначенные для взрослых, могут оказаться смертельными для детей. Медикаменты ребенку нужно давать только по назначению врача и ни в коем случае не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста. Хранить медикаменты необходимо в местах совершенно недоступных для детей;
- отбеливатели, яды для крыс и насекомых, керосин, кислоты и щелочные растворы, другие ядовитые вещества могут вызвать тяжелое отравление, поражение мозга, слепоту и смерть. Яды бывают опасны не только при заглатывании, но и при вдыхании, попадании на кожу, в глаза и даже на одежду;
- ядовитые вещества, медикаменты, отбеливатели, кислоты и горючее ни в коем случае нельзя хранить в бутылках для пищевых продуктов - дети могут по ошибке выпить их. Такие вещества следует держать в плотно закрытых маркированных контейнерах, в абсолютно недоступном для детей месте;
- следите за ребенком при прогулках в лесу - ядовитые грибы и ягоды - возможная причина тяжелых отравлений;
- отравление угарным газом - крайне опасно для детей и сопровождается смертельным исходом в 80-85% случаев - неукоснительно соблюдайте правила противопожарной безопасности во всех местах пребывания детей, особенно там, где есть открытый огонь (печи, камины, бани и т.д.).

ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ -

- дети могут получить серьезные повреждения, воткнув пальцы или какие-либо предметы в электрические розетки - их необходимо закрывать специальными защитными накладками;
- электрические провода (особенно обнаженные) должны быть недоступны детям.

ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫЙ ТРАВМАТИЗМ - дает около 25% всех смертельных случаев.

- как только ребенок научился ходить, его нужно обучать правильному поведению на дороге, в машине и общественном транспорте, а также обеспечивать безопасность ребенка во всех ситуациях;

- детям дошкольного возраста особенно опасно находиться на дороге - с ними всегда должны быть взрослые;
- детям нельзя играть возле дороги, особенно с мячом;
- детей нельзя сажать на переднее сидение машины;
- при перевозке ребенка в автомобиле, необходимо использовать специальные кресла и ремни безопасности;
- На одежде ребенка желательно иметь специальные светоотражающие нашивки.

Несчастные случаи при езде на велосипеде являются распространенной причиной смерти и травматизма среди детей среднего и старшего возраста.

- учите ребенка безопасному поведению при езде на велосипеде;
- дети должны в обязательном порядке использовать защитные шлемы и другие приспособления.

ТРАВМЫ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ - нахождение детей в зоне железной дороги может быть смертельно опасно.

- строжайшим образом запрещайте подросткам кататься на крышах, подножках, переходных площадках вагонов. Так называемый «зацепинг» - в конечном итоге - практически гарантированное самоубийство;

Помните сами и постоянно напоминайте Вашим детям, что строго запрещается:

- посадка и высадка на ходу поезда;
- высовываться из окон вагонов и дверей тамбуров на ходу поезда;
- оставлять детей без присмотра на посадочных платформах и в вагонах;
- выходить из вагона на междупутье и стоять там при проходе встречного поезда;
- прыгать с платформы на железнодорожные пути;
- устраивать на платформе различные подвижные игры;
- бежать по платформе рядом с вагоном прибывающего или уходящего поезда, а также находиться ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;
- подходить к вагону до полной остановки поезда;
- на станциях и перегонах подлезать под вагоны и перелезать через автосцепки для прохода через путь;
- проходить по железнодорожным мостам и тоннелям, неспециализированным для перехода пешеходов; переходить через железнодорожные пути перед близко стоящим поездом;
- запрещается переходить путь сразу же после прохода поезда одного направления, не убедившись в отсутствии поезда встречного направления;
- игры детей на железнодорожных путях запрещаются;
- подниматься на электроопоры;
- приближаться к лежащему на земле электропроводу ближе 8 метров;
- проходить вдоль железнодорожного пути ближе 5 метров от крайнего рельса;
- ходить в районе стрелочных переводов, так как это может привести к тяжелой травме.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ -
ДЕТИ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОЛУЧАЮТ ТРАВМУ (ИНОГДА СМЕРТЕЛЬНУЮ) -
ПО ВИНЕ ВЗРОСЛЫХ.**

«Общество спасания на водах Ставропольского края» (ОСВОД СК)

ПАМЯТКА

Ежегодно в крае на воде гибнут более 100 человек.

По статистике основные причины гибели людей на воде нижеследующие:

- 1) уровень плавательных знаний и навыков отдыхающих;
- 2) несоблюдение купающимися мер безопасности на водоёмах;
- 3) уровень организации спасательной службы в местах купания.

Необходимо чтобы отдыхающие на водоёмах (плавание, рыбалка...) имели определённый уровень плавательных знаний и навыков.

Вода покрывает более 70% поверхности Земли и сопровождает человека везде и всю жизнь, и сам человек более чем на 70% состоит из воды. Для того, чтобы вода приносила только пользу, необходимо знать о её свойствах и вести себя в воде соответственно.

Вода, относительно воздуха, обладает большой плотностью, теплоёмкостью, теплопроводностью, текучестью и практически несжимаема, имеет большое поверхностное натяжение.

Основы плавания

В воде, как и на земле, на человека действует сила тяжести, но, в соответствии с законом Архимеда, тело, погруженное в жидкость, теряет в своем весе столько, сколько весит вытесненный им объем жидкости. Человек, полностью погруженный в воду имеет положительную плавучесть. Следовательно, для того, чтобы плавать, нужно максимально погружаться в воду, все части тела, не погруженные в воду, будут создавать отрицательную плавучесть (топить). Для дыхания достаточно нахождения лица (нос, рот) на воздухе на время вдоха. Для повышения плавучести нужно сделать вдох и задержать дыхание – увеличить объём (статическая плавучесть). Увеличить плавучесть мы можем и за счёт скорости передвижения по поверхности воды (движения рук, ног, направленные от поверхности вниз или параллельно поверхности воды, увеличивают подъёмную силу (динамическая плавучесть). Чем больше скорость движения, тем выше мы поднимаемся на поверхность воды. Скорость зависит от направления усилий и площади сопротивления встречному и обтекаемому потоку воды (гидродинамика). Поэтому направление усилий и положение туловища должно быть параллельно направлению движения. Для быстрой остановки нужно увеличить площадь сопротивления встречному потоку воды - наилучшим является положение туловища в «группировке». В «группировке» легко менять направление движения в воде.

Необходимо соблюдение правил и рекомендаций безопасного нахождения на водном объекте.

1. Не рекомендуется купаться при болезненном состоянии;
2. Необходимо соблюдать режим нахождения в воде – не переохлаждаться;
3. Купаться следует в установленных местах – на пляжах. В незнакомых местах взрослые, хорошо умеющие плавать и нырять, должны убедиться в том, что на дне нет пней, коряг, острых камней, ям, водорослей, сильного течения. После обследования места купания взрослыми огородите его поплавками (из пластиковых бутылок, привязав к ним груз);
4. В воду следует входить медленно (не прыгать с разбега - возможен температурный шок), нужно облиться водой или окунуться с головой (присесть в воду) – для того чтобы организм «запустил» механизм поддержания температуры тела (36,6).
5. Во время купания нагрузки нужно повышать постепенно, предоставляя организму время для адаптации (приспособления к новым условиям);
6. Нырять можно только там, где вода прозрачная, дно ровное и очищенное от опасных предметов, отсутствуют водоросли.
7. После еды купаться раньше двух часов не рекомендуется потому, что давление воды на желудок может вызвать рвоту, причем содержимое желудка может попасть в дыхательные пути и вызвать удушье.

8. Необходимо знать, что если вы устали, то лучшим отдыхом будет положение «лежа на спине» на задержке дыхания на вдохе или легкими движениями рук и ног, можно поддерживать себя на поверхности воды.

9. Соблюдение известного правила: **«плыть на большое расстояние надо вдоль берега»** - гарантия безопасности. Тогда пловцу легче оказать помощь и помочь выйти на берег.

10. Не плавайте на досках, бревнах, лежаках, надувных средствах.

11. Солнечные ванны следует принимать после отдыха. После купания – желательно растереться полотенцем и отдохнуть в тени.

Рекомендации в случаях попадания в сложную ситуацию:

- при плавании «хлебнул» воду. Причина: неправильный ритм дыхания (захлестнуло волной). Главное в такой ситуации — не терять самообладание, надо, удерживая голову над водой, резко выдохнуть, прокашляться, вдыхая воздух через нос. Придётся потерпеть, пока в результате прокашливания восстановится нормальное дыхание.

- при попадании в быстрое течение следует плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

- оказавшись в водовороте, необходимо принять вертикальное положение туловища, максимально подняться над водой, сделать вдох, погрузиться в воду и плыть по течению прямо, затем всплыть на поверхность.

- если запутались в водорослях (не паниковать и не делать резких движений, иначе ещё больше можно запутаться) надо лечь на спину и медленными, плавными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если этим способом не удастся освободиться от водорослей - освободитесь от растений при помощи рук, предварительно сделав глубокий вдох и сгруппировавшись;

- судорога. Причиной является недостаточное кровоснабжение (питание) мышц из-за переохлаждения тела в воде (кровеносные сосуды сужаются) или переутомления мышц длительным, однообразным стилем плавания.

Как поступать, если судороги все же появились? Если есть возможность выйти из воды на берег и растереть, разминать (разогреть) сведённые мышцы. Чтобы в воде избавиться от судороги нужно медленно (чтобы не травмировать), но сильно «растянуть» мышцу и подержать в этом положении, затем растереть, постараться некоторое время не напрягать её.

Пример: при судороге икроножной мышцы необходимо двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги за пальцы и медленно потянуть её к себе. Затем переменить стиль плавания - медленно плыть способом «басс» или *отдохнуть «лежа на спине»*, что бы дать время мышце восстановиться; при судороге мышцы передней поверхности бедра - необходимо схватить рукой ногу у лодыжки (за подъем) и, согнув её в колене, потянуть назад к спине.

- большая волна. Плыть при сильном волнении можно любым способом, но наиболее удобным является басс. Если приближается волна с нависающим гребнем, нужно про нырнуть её в верхней части и выйти следом за волной на берег. Выходить на берег лучше в интервалах между прибойной и отраженной волнами. С приближением волны встать боком, протянуть руки и наклониться к волне, упираясь ногами о дно, постараться устоять на месте. После прохождения волны продолжить выход на берег;

- при падении в воду с высоты. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, постарайтесь войти в воду ногами. Чтобы не уйти на большую глубину, после входа в воду, разведите ноги в стороны и согните вперёд. Руки после входа в воду тоже разведите в стороны.

Спасания на водах.

- **освобождение от захватов тонущего:** оказывая помощь тонущему, спасающий должен помнить следующие правила: 1) освобождаясь от захвата, самому сделать глубокий вдох и уходить вниз, а спасаемого подталкивать вверх. Когда пловец уходит вниз под воду, тонущий, как правило, выпускает его и освобождает от захвата; 2) заканчивая освобождение от захвата, надо повернуть тонущего спиной к себе, всплыть на поверхность и сразу же применить один из способов буксировки.

- способы буксировки пострадавшего: 1) спасатель поддерживает пострадавшего рукой за подбородок и плывет, выполняя движения ногами способом «басс» на спине;
2) спасатель просовывает сзади свою руку под одноимённую руку пострадавшего, захватывает пальцами этой руки подбородок пострадавшего и плывет брассом или на боку, работая свободной рукой и ногами.

Основными требованиями к способам буксировки (транспортировки) являются быстрота передвижения с пострадавшим и обеспечение ему дыхания. Для этого следует придать ему горизонтальное положение так, чтобы рот и нос находились на воздухе.

Охрана жизни людей на водах – государственное, всенародное дело!

Задача ОСВОДа - вооружить людей знаниями и умениями для недопущения их гибели на воде.

Сила ОСВОДа в массовости.

Вступайте в ряды ОСВОДа для овладения навыками спасания на водах.

Председатель Совета ОСВОД СК

Грицков Петр Александрович (Тел. 8-918-860-77-43)

ПАМЯТКА "ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА – ЗОНА ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ!"

Дети и подростки, которые устраивают игры на железной дороге, подвергают опасности свою жизнь и здоровье. Их беспечность угрожает безопасности движения поездов, жизни и здоровью пассажиров, сохранности перевозимых грузов, наносит дороге немалый материальный ущерб. Такие забавы зачастую заканчиваются трагически.

Все, кто находится вблизи железнодорожных путей, обязаны соблюдать общепринятые правила:

1. Перед переходом пути по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося поезда, локомотива или вагона.

2. При приближении поезда, локомотива или вагонов следует остановиться, пропустить, и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжить переход.

3. На переездах переходить пути можно только при открытом шлагбауме.

Железнодорожники напоминают родителям, что оставлять детей без присмотра и позволять им играть вблизи железной дороги опасно для жизни.

Уважаемые взрослые!

Не оставляйте детей одних вблизи железнодорожных путей.

Помните, это опасно для их жизни!

Железная дорога для всех,

а для детей особенно зона повышенной опасности.

Но, как ни странно, именно она привлекает подростков для игр, прогулок и забав. Печальная статистика должна насторожить как несовершеннолетних, так и взрослых, напомнить им, что только от внимательности и соблюдения строгих правил поведения зависит здоровье, а порой и жизнь. Под колесами железнодорожного транспорта ежегодно получают тяжелые травмы десятки детей и подростков. Немало случаев травматизма со смертельным исходом. Несчастные случаи на железных дорогах наносят обществу огромный ущерб, в первую очередь - это невосполнимость человеческих потерь. Каждый человек должен не только сам неукоснительно соблюдать правила поведения на железной дороге, прислушиваться к сигналам, но и предостерегать других, прежде всего детей.

Каждый год на железнодорожных путях гибнут дети. Большинство несчастных случаев приходится на время школьных каникул. Самой распространенной причиной травматизма на железной дороге является хождение по путям, переход их в неустановленных местах.

Каждый гражданин должен помнить, что железнодорожный транспорт – зона повышенной опасности и, пользуясь его услугами, гражданин обязан выполнять общепринятые правила личной безопасности. Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуясь пешеходными мостами, тоннелями, настилами, убедившись в отсутствии движущегося поезда или маневрового локомотива. Помните, что оставлять детей без присмотра и позволять им играть вблизи железной дороги - опасно для жизни.

Следует помнить, что нанесение рисунков в стиле «граффити» - это порча имущества общественного транспорта и попадает под статью 214 УК РФ «Вандализм», по которой уголовная ответственность наступает с 14 лет и предусматривает максимальное наказание в виде ограничения или лишения свободы сроком до трех лет. И родители граффитистов должны знать, что яркими картинками на вагонах электропоездов и других объектах магистрали их дети могут испортить себе будущее.

ЗАПОМНИТЕ:

- проезд и переход граждан через железнодорожные пути допускается только в установленных и оборудованных для этого местах;

- при проезде и переходе через железнодорожные пути гражданам необходимо пользоваться специально оборудованными для этого пешеходными переходами, тоннелями, мостами, железнодорожными переездами.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- подлезать под железнодорожным подвижным составом;
- перелезать через автосцепные устройства между вагонами;
- заходить за ограничительную линию у края пассажирской платформы;
- бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом;
- устраивать различные подвижные игры;
- оставлять детей без присмотра (гражданам с детьми);
- прыгать с пассажирской платформы на железнодорожные пути;
- осуществлять посадку и (или) высадку во время движения.

Уважаемые взрослые!

Не проходите равнодушно мимо шалостей детей вблизи железной дороги.

Помните, что железная дорога – не место для детских игр.