

Типичные травмы и их предупреждение в весенне-летний период

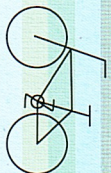
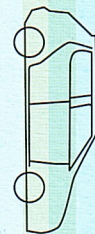
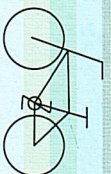
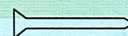
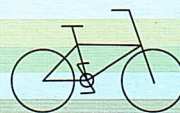
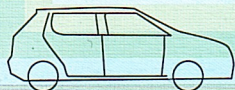
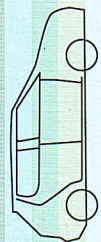
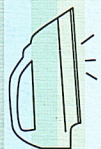
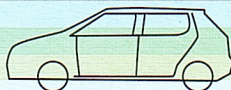
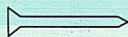
Велосипед, ролики

- ! Кататься можно только на детской площадке или в парке со специально выделенными для этого полосами движения.
- ! Обязательно нужно использовать шлемы и щитки для защиты суставов при падениях.
- ! Обучение любым спортивным упражнениям должно проводиться под руководством опытного наставника; важная роль отводится навыку безопасного падения.

Уличные травмы, ДТП

- ! Ребенок должен находиться на улице в сопровождении взрослых.
- ! Помогите детям в освоении правил пешеходного движения, пересечения проезжей части, использования светофоров и проезда в общественном транспорте.
- ! Объясните детям, что для игры существуют площадки, улица — не место для игр.





Во дворе

! Солнечные лучи могут привести к ожогам и тепловому удару, поэтому одежда должна закрывать большую часть тела, обязательно нужен головной убор (панамка, шляпка, фуражка).

! Любому ребенку находиться часами на солнце без одежды очень вредно! Приучайте кожу к воздействию солнечных лучей, постепенно увеличивая длительность загара (он способствует выработке витамина D).

! Ребенок должен знать границы, в пределах которых он может гулять без взрослых, время (в ночное время гулять нельзя), компанию (нельзя гулять с незнакомыми детьми и взрослыми) и опасности, контакт с которыми вообще запрещен (животные, незнакомые люди, транспорт, стройка, мусор, безнадзорные предметы).

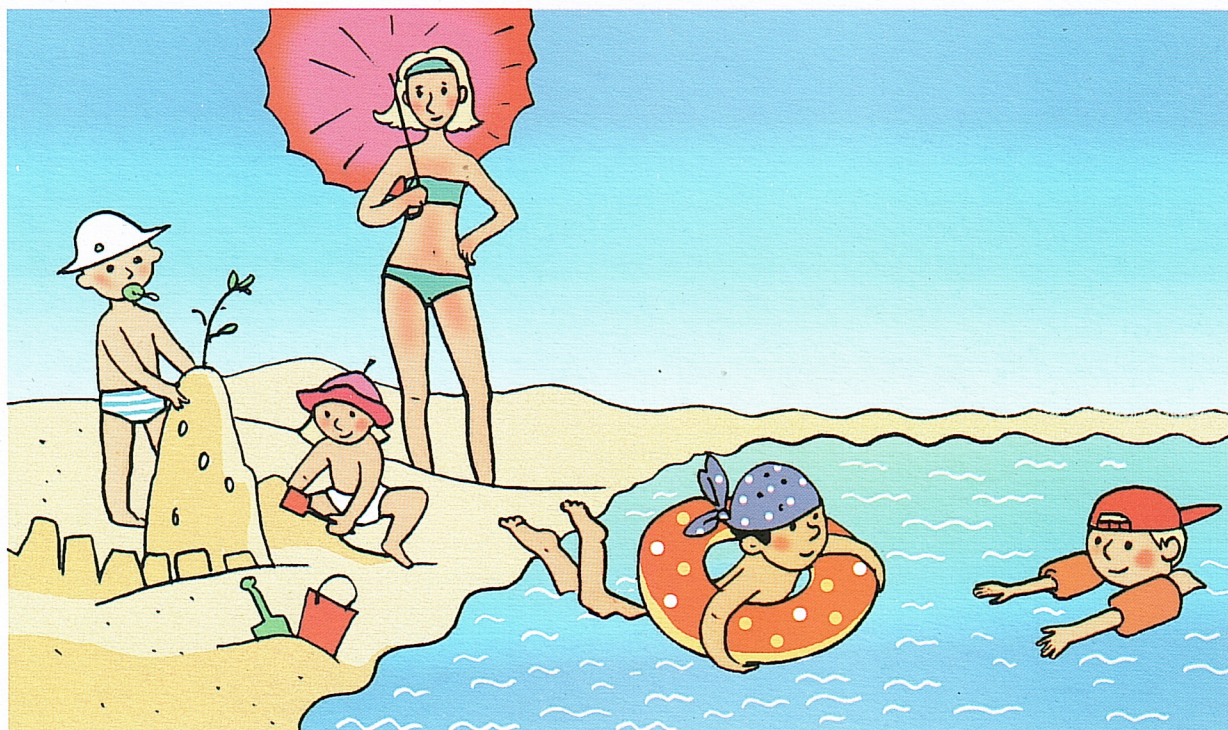
! Обратите внимание ребенка на гигиену: во дворе нельзя ничего есть или пробовать на вкус.

На реке и в море

! Выбирайте для купания пологие места с чистым, проверенным дном.

! Не разрешайте ребенку нырять с пирсов и поваленных деревьев: при столкновении с препятствием это может привести к переломам шейного отдела позвоночника с развитием паралича.

! На реке избегайте перекатов, омутов, а на озере — водных растений, в которых может запутаться даже опытный пловец. На море обращайте внимание на волны и прибой, а также на рельеф берега (обилие камней может привести к травмам).

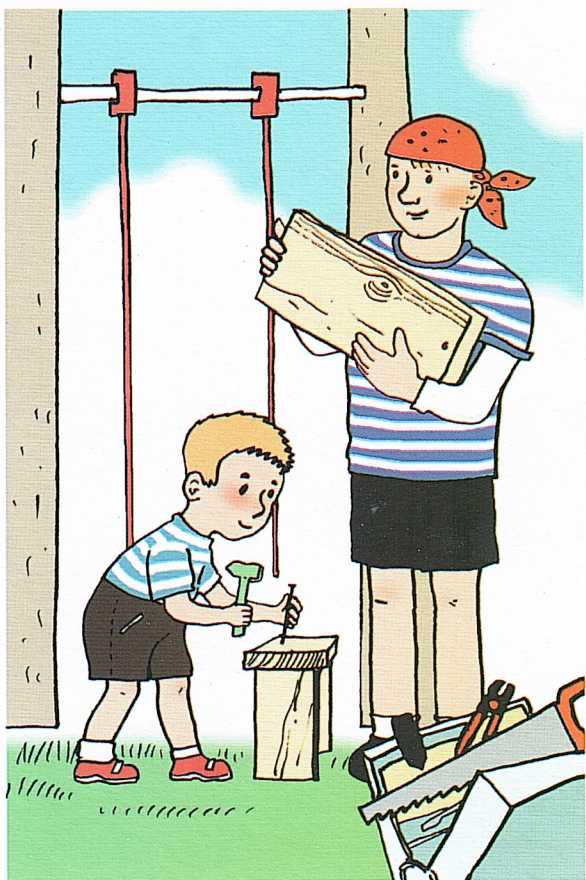


В лесу
! Обязательно сопровождайте ребенка!

! Одежда должна закрывать все тело; перед входом в лес обработайте ее защитным средством от клещей. На открытые участки кожи нанесите средство против комаров и мух.

! Обязательной обувью являются резиновые сапоги, защищающие от укусов змей и позволяющие идти по лужам.

! Показывайте ребенку все подстерегающие вас опасности и способы их избежать. Все подозрительные кусты и травы сначала нужно трогать палкой. Научите ребенка правилам безопасного использования огня. Покажите ему опасных насекомых и ядовитые растения, ягоды, грибы, контакта с которыми надо избегать.



На даче

! Особую опасность представляют кучи строительного мусора, ржавые гвозди, осколки, которых ребенок в траве не видит. Поэтому до приезда детей уберите весь опасный мусор на участке, закрепите предметы, способные обрушиться. С деревьев лучше срезать нижние ветви.

! Обустройте яркую, интересную детскую площадку, качели, которые помогут отвлечь ребенка от залезания на деревья.

! Любые инструменты должны использоваться только под наблюдением взрослых. Полезно иметь детский набор игрушечных инструментов: ребенок будет в безопасности осваивать рядом с вами хозяйственные навыки.

Типичные травмы и их предупреждение в осенне-зимний период

В осенне-зимний период преобладают повреждения, связанные с холодом, льдом, снегом, зимними видами спорта. Большинство повреждений у детей происходит при катании с гор на санках, лыжах и коньках. Этому способствует высокая скорость движения. Поэтому при катании с гор соблюдайте правила, которые уберегут ребенка от повреждений.

- ! Маленькие дети должны кататься с горки только в сопровождении взрослого.
- ! Обязательно соблюдайте очередность движения.
- ! Спускаться с горы нужно сидя; следите за тем, чтобы на пути не было других спускающихся. После спуска надо сразу освобождать путь.

- ! При вращении на «ватрушке» возможны травмы головы и конечностей, выходящих за края камеры. Поэтому перед спуском нужно тщательно убедиться в отсутствии препятствий.

- ! Коньки должны быть правильно подобраны, остро заточены. Используя коньковые ботинки, надевайте на ребенка теплые носки.

- ! Обращайте внимание на висящие на крыше сосульки и предупреждайте ребенка. Кроме того, научите ребенка самостоятельно обращать внимание на такие опасности.

- ! Если на морозе ребенок лизнет металлический предмет, язык моментально прилипнет к замерзшему металлу. Объясните ребенку, что этого делать нельзя! В случае примерзания язык можно освободить струей теплой (не горячей!) воды из чайника.

- ! Для катания на лыжах или коньках одежда ребенка должна быть более легкой, чем для катания на санках. При транспортировке ребенка на санках одежда должна быть еще более теплой, потому что в этом случае ребенок практически неподвижен.

