

## Типичные травмы и их предупреждение в весенне-летний период

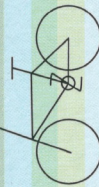
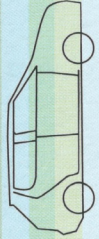
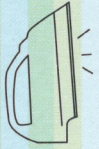
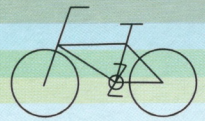
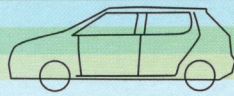
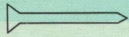
### Велосипед, ролики

- ! 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.
- ! Помогайте 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).

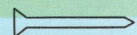
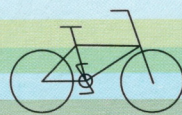
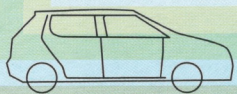
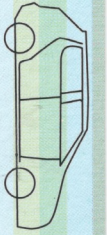
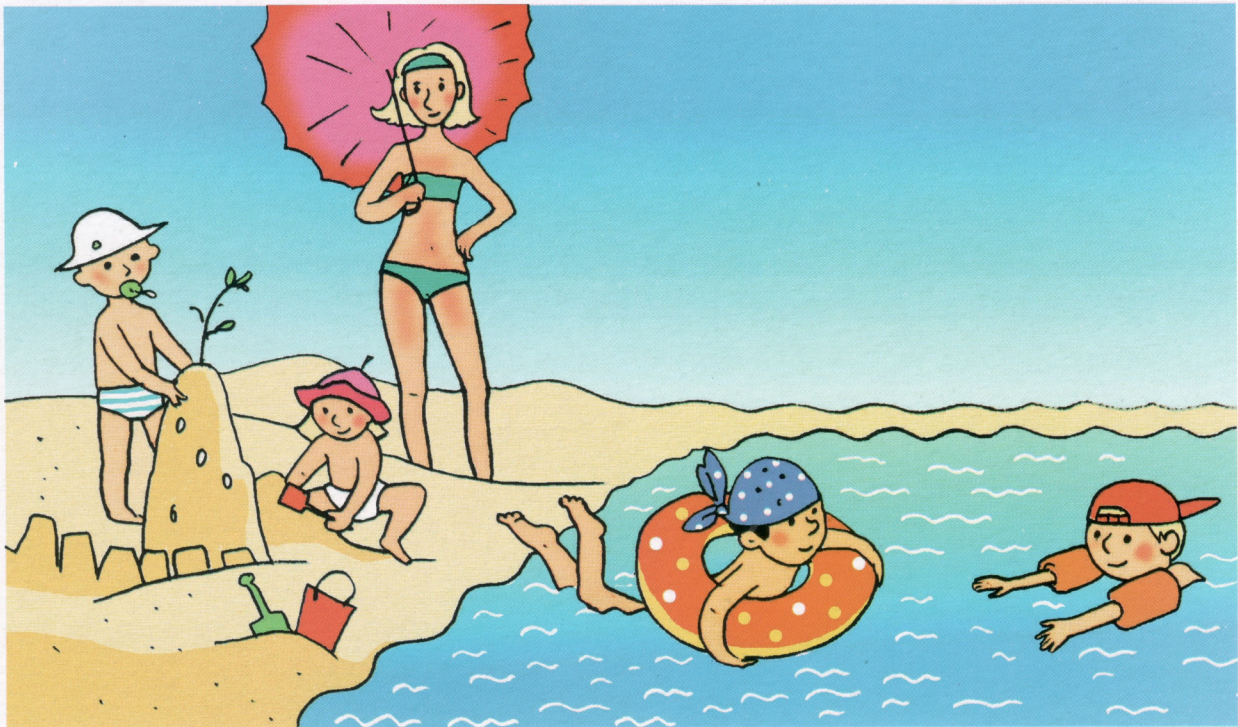
! Обратите внимание ребенка на гигиену: во дворе нельзя ничего есть или пробовать на вкус.

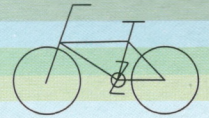
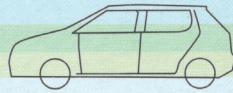
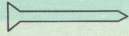
### На реке и в море

! 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.

