

## **ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **«Безопасный отдых в летний период!»**

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. Настоящие рекомендации разработаны федеральным государственным бюджетным научным учреждением "Центр защиты прав и интересов детей" на основе материалов, представленных Министерством здравоохранения Российской Федерации.

1. Наиболее распространенные несчастные случаи, приводящие к увечьям и смерти детей, их причины

Медицинские эксперты Всемирной организации здравоохранения пришли к выводу - в настоящее время в большинстве цивилизованных стран дети чаще погибают 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 несчастные случаи, приводящие к увечьям и смерти детей:

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

На основании статистических данных, полученных из баз данных Всемирной организации здравоохранения, можно утверждать, что причинами несчастных случаев в детском возрасте чаще всего являются:

- отсутствие должного надзора за детьми всех возрастных групп;
- неосторожное, неправильное поведение ребенка в быту, на улице, во время игр, занятий спортом.

Возникновению несчастных случаев способствуют и психологические особенности детей: любознательность, большая подвижность, эмоциональность, недостаток жизненного опыта, а отсюда отсутствие чувства опасности.

Причины несчастных случаев с детьми имеют возрастную специфику:

- в возрасте от 7 до 10 лет несчастные случаи наступают вследствие шалости, неосторожного поведения ребенка;
- в возрасте от 10 до 14 лет и старше - вследствие борьбы за лидерство. Так, у детей 10 - 12 лет появляются новые интересы, они становятся более активными,

самостоятельными, в играх стараются проявить изобретательность, стремятся утвердиться в среде сверстников;

- бурная энергия и активность - факторы, способствующие возникновению несчастных случаев у школьников 10 - 13 лет. Подросток, сознавая свою "нескладность", старается ее скрыть напускной грубостью, бравадой. Начавшаяся интенсивная деятельность желез внутренней секреции сказывается на состоянии нервной системы подростков. Неуравновешенность, вспыльчивость, повышенная возбудимость с недостаточной выдержкой делают их шумными, импульсивными.

### **Обучение детей основам профилактики несчастных случаев**

С учетом указанных причин работа родителей по предупреждению несчастных случаев должна вестись в следующих направлениях:

- создание безопасной среды пребывания ребенка, обеспечение надзора;
- систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев.

Создание безопасной среды пребывания ребенка предполагает:

- организацию досуга ребенка, включение его в интересные и полезные развивающие занятия;
- ограничение опасных условий, обеспечение недоступности для ребенка опасных средств и веществ;
- запрет на пребывание ребенка в местах, связанных с рисками для жизни и здоровья без присмотра взрослых (стройках, запретных и промышленных зонах, местах интенсивного движения транспорта, открытых водоемах и т.п.);
- обеспечение постоянного надзора за времяпровождением и занятиями ребенка (обеспечение организованного отдыха или присмотра со стороны самих родителей, родственников и т.п., регулярный контакт с ребенком в течение дня с использованием электронных средств связи).

Систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев включает:

- информирование ребенка о видах и причинах несчастных случаев, рисках, влекущих за собой травматизм, увечья и смерть, а также об условиях и способах избежания несчастных случаев;
- регулярное инструктирование ребенка о правилах и мерах безопасного поведения в быту, на улицах, дороге, транспорте, на игровых и спортивных площадках и т.п.;
- обучение ребенка (особенно подростка) противостоянию подстрекательству к опасному поведению со стороны ровесников или старших товарищей, формирование ответственности за здоровье и жизнь окружающих людей, особенно младших товарищей, которые могут стать жертвой нелепых и опасных рекомендаций подростков, подстрекающих к опасным играм и занятиям;

- обучение ребенка элементарным мерам первой помощи, и, прежде всего, обеспечение возможности обратиться за помощью к взрослым.

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

1. 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.
2. Родители сами должны показывать пример безопасного и ответственного поведения.
3. Важно не развить у ребенка чувства робости и страха, а, наоборот, внушить ему, что опасности можно избежать, если вести себя правильно!
4. Никакой реальной пользы не будет от бесконечных напоминаний "будь осторожен", "делай аккуратно". Необходимо конкретно объяснять, что именно следует делать и что делать нельзя. Следует научить его последовательно выполнять ряд действий, объясняя, почему необходимо делать именно так. Действие, которое взрослыми совершается автоматически, ребенку необходимо объяснить детально.
  
5. Основное внимание взрослых в профилактике обычно бывает направлено на предупреждение дорожно-транспортного травматизма и предупреждение несчастных случаев при выполнении хозяйственных работ. Родителям важно понимать, что несчастные случаи чаще всего происходят во время игр и развлечений. Следует именно им уделять повышенное внимание при инструктировании ребенка.
6. Очень важно приучать детей к самообслуживанию, к участию в домашнем труде. Ребята, помогающие родителям, как правило, более аккуратны и внимательны и менее подвержены действию опасных факторов. Приучая ребенка к работе по дому, следует подробно разъяснить ему, почему необходимо выполнять те или иные правила при пользовании ножом, иголкой, электроприборами, механизированными инструментами.
7. 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.

8. 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 по предупреждению несчастных случаев**

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

#### **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, 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 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 на море, 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 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.

### **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.

### **Утопление**

Утопления происходят по причине купания в запрещенных местах, ныряния на глубину или неумения ребенка плавать.

Для предупреждения утопления необходимо:

- не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоема;
- разрешать купаться только в специально отведенных для этого местах;
- обеспечить его защитными средствами в случае, если ребенок не умеет плавать;
- напоминать ребенку правила поведения на воде перед каждым посещением водоема.

### **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 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 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 кресло 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 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;
- 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.

## **Что необходимо знать тем, кто отправляется в лес**

Лес прекрасен и опасен одновременно. Любуясь могучими соснами, собирая грибы или следуя за пташкой, вы рискуете углубиться в чащу и сбиться с дороги. Помните, чрезвычайную ситуацию легче предотвратить, нежели потом искать выход из положения. Поэтому перед походом в лес не забывайте о важных вещах, которые могут спасти вашу жизнь.

**1.** Летом надевайте одежду ярких цветов (зеленые и коричневые оттенки – нежелательны), в ней вас будут видеть издалека, риск слиться с окружающим ландшафтом минимален. **2.** Положите в рюкзак яркие лоскутки, бечевку или разноцветные стикеры. С их помощью можно помечать деревья и кусты в случае, если вы собьетесь с маршрута и будете искать тропинку. **3.** Запаситесь питьевой водой и лекарствами. **4.** Возьмите с собой заряженный мобильный телефон. **5.** В карман куртки положите коробок со спичками и компас. **6.** Не забудьте о минимальном наборе продовольствия на случай, если вы потеряетесь. Отдайте предпочтение шоколадным или злаковым батончикам, бутербродам, нарезанному кусочками сыру. **7.** В рюкзаке взрослого должны быть складной нож и несколько петард (с их помощью можно подавать сигналы о помощи и отпугивать диких животных). **8.** Сообщите родным и друзьям, куда именно вы отправляетесь и как долго собираетесь там пробыть. В случае, если вы решили изменить место похода, до захода в лес сообщите об этом родным по телефону. Чтобы в случае пропажи они знали, где, приблизительно, следует вас искать.

## **Как подготовить ребенка к походу в лес:**

**1.** Расскажите ребенку о том, что его ждет в лесу. Найдите в интернете фотографии диких животных, лесных растений, съедобных ягод и грибов. Научите ребенка ориентироваться в лесной флоре и фауне. **2.** Вместе с ребенком посмотрите познавательные или приключенческие фильмы о лесной природе. Почитайте книжки, герои которых отправляются гулять в лес или изучают природу. **3.** В игровой форме обсудите с ребенком, как ему действовать, если он ненароком заблудится в лесу. **4.** Научите ребенка разводить костер и строить простой шалаш из веток. **5.** Объясните малышу, что не будете его ругать, если он вдруг потеряется. Многие заблудившиеся дети не откликаются на зов родителей и спасателей, опасаясь наказания. Они могут часами сидеть в укромном месте, не привлекая к себе внимания. **6.** Перед походом в лес подготовьте для ребенка одежду со светоотражающими элементами. Светящиеся полоски хорошо видно в темноте, по ним вы можете определить, где находится ваш малыш. Взрослый, заблудившийся в лесу летом, может прожить в изоляции несколько месяцев. До того, как потерявшегося обнаружат спасатели, ему необходимо поддерживать жизненные силы: питаться, пить воду, беречь себя от переохлаждения, сырости, а также от нападения диких



животных. Заблудившиеся могут либо остаться на месте и ждать помощи, либо пытаться выбраться из леса самостоятельно. Первый вариант подходит тем, кто уверен, что его будут искать. Если же вы никому не сообщили, что отправляетесь в лес, то весть о вашей пропаже распространится не скоро, поэтому не теряйте времени и пытайтесь выбраться из чащи.

### **Руководство к действию:**

**1.** Постарайтесь найти ручей или реку и двигайтесь вдоль них. Высока вероятность, что на берегу вы встретите рыбаков или туристов. **2.** Делайте зарубины на деревьях, если не хотите неоднократно возвращаться на одно и то же место. **3.** Ищите тропинку, она выведет вас на большую дорогу. **4.** Ориентируйтесь по звукам. Двигатель работающего трактора слышен на расстоянии 3-4 километров, лай собаки - на расстоянии 2-3 километров. **5.** Не пейте неочищенную воду из реки или озера. Перед употреблением ее нужно пропустить через ткань, а затем вскипятить. Можно пить дождевую воду. Для ее сбора вам необходимо вырыть ямку и выложить ее дно большими листьями – так вода не будет впитываться в землю. **6.** Не ешьте неизвестные вам ягоды и грибы, дабы избежать отравления. **7.** Костер нужно разводить вдалеке от быстро воспламеняющихся хвойных деревьев и сухих кустарников. Хорошее топливо для костра – сухие ветки, трава, торф, еловые шишки, высохший мох. **8.** Если вы увязли в болоте, не суетитесь и не делайте лишних движений. Наклоните корпус вперед, максимально приняв горизонтальное положение, дотянитесь до береговых камышей или травы. Цепляясь за них, осторожно выбирайтесь из трясины на твердую поверхность. **9.** Если в лесу потерялся ваш ребенок или взрослый член семьи, не пытайтесь найти его самостоятельно, лучше сразу вызывайте спасателей по телефонам 112. Время от времени подавайте звуковые сигналы, по которыми вас могут обнаружить спасатели. Можно громко «аукать», петь или стучать палкой по стволам деревьев. **11.** Если вдалеке виднеются линии электропередач, железная дорога или газопровод, постарайтесь до них добраться. Возможно, вблизи есть населенные пункты. **12.** Тем, кто не взял с собой компас, помогут природные ориентиры. Запомните, что птичьи гнезда и муравейники расположены с южной стороны; кора берез темнее и имеет больше трещин – с северной стороны; на коре хвойных деревьев смола накапливается преимущественно с южной стороны; караваны птиц весной летят с юга на север, осенью – с севера на юг. **13.** Если в лесу вам повстречается медведь, не пытайтесь от него убежать – в звере проснется инстинкт охотника. Можно прыгать на месте, шуметь, размахивать руками – это испугает животное.

### **Как не потерять ребенка в толпе**

**1.** На отдыхе везде берите с собой фотографию ребенка. Непосредственно перед входом в места массового скопления народа фотографируйте ребенка на сотовый телефон (скажите, что это игра такая) – таким образом, в случае, если ребенок по

теряется, у вас будет самая свежая фотография непосредственно в той одежде, в которой он потерялся.

2. Если вы собираетесь на отдых за границу, необходимо всегда иметь при себе документы, подтверждающие, что ребенок на самом деле ваш.

3. Одевайте ребенка в яркие вещи. Так вы быстрее заметите его в толпе. Пришейте к одежде ребенка метки, выполненные на хлопчатобумажной однотонной ткани печатной машинкой или вышитые ниткой с именем, фамилией, телефоном для связи и медикаментозными противопоказаниями. Прицепите к одежде ребенка брелок-напоминалку с именем ребенка и вашим сотовым телефоном. На отдыхе обязательно положите в карман малыша визитную карточку отеля с анкетными данными ребенка.

4. Не выводите ребенка в места скопления народа с дорогими вещами и ценностями (плееры, айподы, дорогие телефоны, золотые украшения, броская и дорогая одежда могут оказаться чересчур притягательным объектом криминального посягательства).

5. В магазинах, торговых центрах, на площадях договоритесь с ребенком о месте встречи, если он вдруг потеряется. Обговорите с ребенком, что он должен делать, если потеряется:

- громко позвать родителей и немного подождать;
- обратиться за помощью к взрослым (к милиционеру, продавцу, охраннику, женщине с детьми);
- назвать свое имя, фамилию, адрес проживания или дать визитку с необходимой информацией.

Маленькие дети должны четко уяснить и запомнить: если потерялся – стой там, где стоишь. Родители же в первую очередь должны «пойти назад по своим следам» – пройти назад тем же маршрутом, каким пришли до момента обнаружения исчезновения ребенка.

Если вы заметили ребенка, не зовите его, постарайтесь не терять его из виду и начните продвигаться к нему. После того как вы нашли друг друга, не обрушивайтесь на ребенка, ругая его за неправильное поведение, лучше разберите с ним ошибки, которые были допущены. Проанализируйте, правильно или нет было выбрано место для встречи, и почему ребенок сразу не смог его найти.

6. Объясните ребенку, что ему ни в коем случае не следует ничего брать у незнакомых людей, садиться к ним в машину или идти с ними в малолюдное место.

Подросток должен знать, что никогда не следует перемещаться автостопом. Если же кто-то попытается заманить в машину силой, затаскивать в малолюдное место или просто следовать – нужно громко кричать и звать на помощь.

7. Ребенок должен быть готов, что от него будут просить «помощи» незнакомые люди – от банального «помоги найти в кустах котенка», до изоциренного «там на дороге мальчик под машину попал». Если мы хотим, чтобы в ребенке были воспитаны доброта и отзывчивость, лучше учить его следующим образом: «Если просят помощи – иди к другим людям и говори, что тому человеку нужна помощь...» То есть помощи – но не сам, а обратившись к знакомому тебе взрослому.

8. Ребенок никогда не должен играть в пустынных зданиях и изолированных рай-

онах. Подросток должен избегать передвижений через пустые парки, поля или аллеи.

9. Уходя куда бы то ни было, ребенок или подросток должен оставлять информацию о себе: с кем, когда, куда, до какого времени.

10. Периодически играйте с ребенком в ролевые игры, изображая чужого человека, который куда-то его заманивает. Так малыш научится отказывать незнакомым людям и обращаться за помощью.

Попробуйте сами побыть в роли ребенка, а ребенок пусть побудет «преступником». Это может дать совершенно необычный и очень запоминающийся опыт! По итогам игры обязательно устраивайте «разбор полетов»! Но не ругайте ребенка, если он что-то сделал неправильно, а объясните, что было не так и как следует делать.

**Родители должны помнить, что соблюдение правил безопасности во всех ситуациях - это средство спасения жизни и здоровья ребенка!**