

# Рекомендации для родителей по профилактике травматизма и несчастных случаев с детьми

**Детский травматизм и его предупреждение** – очень важная и серьёзная проблема, особенно в летний период, когда дети располагают свободным временем, чаще находятся на улице и остаются без присмотра взрослых. Несмотря на большое разнообразие травм у детей, причины, вызывающие их, типичны. Прежде всего, это неблагоустроенность внешней среды, халатность и недосмотр взрослых, неосторожное, неправильное поведение ребёнка в быту, на улице, во время игр, занятий спортом. Естественно, возникновению травм способствуют и психологические особенности детей: любознательность, большая подвижность, эмоциональность, недостаток жизненного опыта, а отсюда отсутствие чувства опасности. Взрослые обязаны предупреждать возможные риски и ограждать детей от них.

Работа родителей по предупреждению травматизма должна проводиться в 2 направлениях:

1. Устранение травмоопасных ситуаций.
2. Систематическое обучение детей основам профилактики травматизма.

**Наиболее часто встречающийся травматизм у детей - бытовой. Основные виды травм, которые дети могут получить дома и их причины:** ожог от горячей плиты, посуды, пищи, кипятка, пара, утюга, других электроприборов, падение с кровати, окна, стола и ступенек; удушье от мелких предметов (монет, пуговиц, гаек и др.), отравление бытовыми химическими веществами; поражение электрическим током от неисправных электроприборов, обнажённых проводов, от засовывания игл, ножей и других металлических предметов в розетки и настенную проводку.

## Падения



Падения - распространённая причина ушибов, переломов костей и серьёзных травм головы. Их можно предотвратить, если не разрешать детям лазить в опасных местах; устанавливать ограждения на ступеньках, окнах и балконах. В летнее время зоной повышенной опасности становятся детские площадки, особенно качели. Если ребёнок упал с качелей, он должен прижаться к земле и подальше отползти, чтобы избежать дополнительного удара. Добровольный прыжок с качели никогда не заканчивается безопасным приземлением на ноги. От резкого касания с грунтом происходит перелом лодыжек, берцовых костей, вывих голеностопных суставов.

## Порезы



Разбитое стекло может стать причиной порезов, потери крови и заражения. Стекланные бутылки нужно держать подальше от детей и младенцев. Нужно научить маленьких детей не прикасаться к разбитому стеклу. Ножи, лезвия и ножницы необходимо держать в недоступных для детей местах. Старших детей необходимо научить осторожному обращению с этими предметами. Можно избежать многих травм, если объяснять детям, что бросаться камнями и другими острыми предметами, играть с ножами или ножницами очень опасно. Острые металлические предметы, ржавые банки могут стать источниками заражения ран. Таких предметов не должно быть на детских игровых площадках.

## Травматизм на дороге



Из всевозможных травм на улице - на транспортную приходится каждая двухсотая. Последствия ДТП очень серьёзны. Самая опасная машина - стоящая: ребёнок считает, что если опасности не видно, значит, её нет. Но, выходя из-за такой машины на проезжую часть, существует риск оказаться под колёсами другой машины.

**При переходе дороги, дети должны знать и соблюдать следующие правила:**

- остановиться на обочине;
- посмотреть в обе стороны;
- перед тем как переходить дорогу, убедиться, что на ней нет транспортных средств;

- переходя дорогу, держаться за руку взрослого или ребенка старшего возраста;
- ни в коем случае не перебегать дорогу;
- переходить дорогу только в установленных местах на зеленый сигнал светофора;
- на дорогу нужно выходить спокойно, сосредоточенно, уверенно, чтобы водитель видел тебя;
- переходить дорогу надо по перпендикуляру к оси, а не по диагонали;
- если транспортный поток застал на середине дороги, следует остановиться и не паниковать;
- маленького ребенка переводить через дорогу надо только за руку;
- детям нельзя играть возле дороги, особенно с мячом.

Во избежание несчастных случаев нужно учить детей ходить по тротуарам лицом к автомобильному движению. Старших детей необходимо научить присматривать за младшими. При перевозке ребёнка в автомобиле, необходимо использовать специальное кресло и ремни безопасности, ребенка надо посадить сзади и справа.

Несчастные случаи при езде на велосипеде являются распространенной причиной травматизма среди детей старшего возраста. Таких случаев можно избежать, если родственники и родители будут учить ребенка безопасному поведению при езде на велосипеде. Детям нужно надевать на голову шлемы и другие приспособления для защиты.

### Водный



Взрослые должны научить детей правилам поведения на воде и ни на минуту не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоёмов. Дети могут утонуть менее, чем за две минуты даже в небольшом количестве воды, поэтому их никогда не следует оставлять одних в воде или вблизи воды, в том числе в ванной. Нужно закрывать колодцы, ванны, вёдра с водой. Детей нужно учить плавать, начиная с раннего возраста. Дети должны знать, что нельзя плавать в водоёмах без присмотра взрослых.

### Ожоги



Ожогов можно избежать, если: ограничить нахождение детей вблизи горячей плиты, утюга, устанавливая плиты достаточно высоко или откручивая ручки конфорок, чтобы маленькие дети могли до них достать; не приближаться детям близко к открытому огню, пламени свечи, костру, взрывам петард, исключить допуск детей к легковоспламеняющимся жидкостям, таким как бензин, керосин, спичкам, зажигалкам, бенгальским огням, петардам.

### Удушье от мелких предметов



Маленьких детей предпочтительнее кормить измельченной пищей, исключая из рациона пищу с косточками или семечками. За детьми всегда нужно присматривать во время еды. Кашель, шумное частое дыхание или невозможность издавать звуки - это признаки проблем с дыханием и, возможно, удушья. Следует убедиться, что с ребенком все обстоит благополучно. Если у него затруднено дыхание, нельзя исключить возможность попадания мелких предметов в дыхательные пути ребенка, даже если никто не видел, как ребёнок клал что-нибудь в рот.

### Поражение электрическим током



Дети могут получить серьёзные повреждения, воткнув пальцы или какие-либо предметы в электрические розетки; их необходимо закрывать, чтобы предотвратить поражение электрическим током. Электрические провода должны быть недоступны детям – обнажённые провода представляют для них особую опасность.

**Очень важно для взрослых – самим правильно вести себя во всех ситуациях, демонстрируя детям безопасный образ жизни. Не забывайте, что пример взрослого для ребенка заразителен!**

## **Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 5-9 лет**

### **Рекомендации родителям**

Психомоторное развитие детей в возрасте от 5 до 9 лет имеет свои особенности. Физическое развитие прогрессирует одновременно с растущим осознанием ребёнком возможностей своего тела. Юный интеллект развивается стремительно. Дети быстро овладевают языком и навыками коммуникации. Для них характерна возрастающая самостоятельность и независимость. Они меньше сосредоточены на себе и больше на других. У них завязываются дружеские отношения. В этом возрасте дети обретают более чёткое осознание того, что хорошо, и что – плохо, а также начинают понимать, какие последствия может иметь то или иное действие.

- Если Вы купили ребёнку велосипед, ролики или самокат, обязательно **приобретите и средства индивидуальной защиты**. Шлем является единственным эффективным таким средством от получения черепно-мозговой травмы. **Не жалейте времени на инструктаж (разъяснения) по технике безопасности и осуществляйте контроль за её соблюдением.**
- **Одежда ребёнка во время катания должна быть яркой, обязательно со светоотражающими элементами.**
- **Велосипед должен быть исправным**, оборудованным передним и задним источниками света. Перед выездом проверяйте надёжность крепления фар, работу тормозов, переключателя передач и состояние колёс.
- При езде на велосипеде научите ребёнка **вступать в зрительный контакт** и подавать **сигналы рукой** как водителям, так и пешеходам, для того чтобы быть предсказуемым для остальных участников дорожного движения.
- Дети изучают окружающую среду и часто делают это бесконтрольно. Они не всегда осознают риск, связанный с их поведением, или не в состоянии быстро реагировать на возникший риск. У детей вызывают любопытство действия взрослых, и они пробуют подражать им. **Игра со спичками или зажигалками** — один из примеров типичной детской «игры», которая **может оказаться смертельной.**
- **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.

### **Безопасная перевозка детей в автомобиле**

Дети-пассажиры автомобилей – это ещё одна группа участников дорожного движения, страдающая от дорожно-транспортного травматизма.

- **В автомобиле ребёнок может сидеть во взрослом кресле, только если его рост превышает 140 см, а вес не меньше 32 кг.** Если малыш уже слишком большой для переносного детского кресла, но ещё не дорос до взрослого, нужно использовать бустер (автокресло без спинки).
- **Детские автокресла для детей младше 2 лет следует устанавливать против движения машины.** Перед тем как заводить авто, попробуйте «защипнуть» ремень, и, если складка образовалась — 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.
- **Держите горячую пищу, массивные предметы**, всё, что может начать двигаться по салону при торможении, **подальше от ребёнка.**

## **Открытые источники воды**

**Открытая вода** (даже в обычной бочке или ведре) на приусадебном участке **должна отсутствовать или быть надёжно ограждена**, потому что ребёнок может в неё упасть и захлебнуться. **Открытые источники воды нуждаются в постоянном контроле взрослых.**

Более половины родителей убеждены в том, что, если ребёнок обучался плаванию, он не нуждается в присмотре, когда находится у воды. На самом деле 47 % утонувших детей в возрасте от 10 до 17 лет обладали навыками плавания.

Трагедии у воды, как правило, происходят **беззвучно и в течение короткого времени (не более чем 1 минуты)**. Поэтому, наблюдая за ребёнком, не отвлекайтесь на чтение книг, разговоры по телефону и другие дела.

## **Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 10-14 лет**

### *Рекомендации родителям и детям*

Возросшая независимость, которой обладают подростки, вкупе с недостатком уверенности и склонностью попадать под влияние сверстников, могут приводить к принятию решений, которые подвергают детей младшего подросткового возраста более высокому риску травматизма. Более того, на многих детей этого возраста возлагается взрослая ответственность, при том, что в соответствии с уровнем своего психофизического развития они ещё не способны избегать риска или не подвергать риску других. Не оставляйте детей в «няньках» с младшими детьми!

Необходимо обучение безопасности жизнедеятельности. Поскольку такие подростки характеризуются возрастающей независимостью и испытывают необходимость принимать ответственные решения, они должны иметь представление о потенциальных рисках и способах защитить себя и других от травм.

Второй важный компонент профилактики травматизма применительно к этой возрастной группе – это предоставление средств индивидуальной защиты, таких как шлемы и автомобильные удерживающие устройства, включая активное участие родителей в обучении тому, как следует использовать такие средства.

Наконец, важно создание условий для того, чтобы такие дети могли безопасно играть, а также безопасно перемещаться между домом, школой и другими центрами активности в рамках своих населенных пунктов. Травмы у детей 10-14 лет:

- дорожно-транспортный травматизм;
- утопление;
- ожоги;
- падения;
- отравления.

## **Профилактика травматизма и несчастных случаев в возрастной группе 15-19 лет**

### *Рекомендации родителям и подросткам*

В 15-19 лет риски травматизма связаны с почти взрослым уровнем ответственности и способностью принимать самостоятельные решения. Как всегда, опасность, исходящая со стороны окружающей действительности, предопределяет риск травматизма, но в значительно большей степени рискованное поведение и потенциал травматизма предопределяются независимостью подростков этого возраста в сочетании с присущей им склонностью попадать под влияние сверстников.

Поскольку такие подростки существенно чаще пользуются автодорогами, **дорожно-транспортный травматизм** становится самой распространенным из видов травматизма. Отмечается рост числа дорожно-транспортных происшествий с участием неопытных или молодых водителей.

**Утопление** – это еще один механизм травматизма, распространенный среди подростков в возрасте 15-19 лет. Возросшая независимость подростков, их склонность к рискованному поведению, в частности связанному с приемом алкоголя или иных веществ наркотического характера, и гораздо больший доступ к водоемам во время работы или игры.

**Ожоги, падения и отравление** также являются распространенными моделями травматизма в этом возрасте, причем отравление в старшем подростковом возрасте часто связано со злоупотреблением алкоголем или употреблением наркотиков. Будьте внимательны, умеете слушать детей и любите их. «Недолюбленные» дети, как правило, чаще попадают в беду!