

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ - СОХРАНЕНИЕ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

(памятка для родителей и руководителей оздоровительных учреждений)



Утопление определяется как процесс, во время которого человек испытывает затруднение дыхания в результате погружения в воду.

Наибольшую опасность утопление представляет для детей раннего возраста и является ведущей причиной смерти от непреднамеренных травм у детей от 1 года до

4-х лет. Маленькие дети могут утонуть даже в 2 см воды в ванне, старшие дети тонут в местах отдыха при плавании в реках и каналах, в прудах, в плавательных бассейнах. Грудные дети могут утонуть при оставлении одних в ванне или под наблюдением другого ребенка. Особому риску утопления подвержены дети, начинающие ходить, когда могут упасть или залезть в воду. Молодые люди склонны к рискованному поведению в связи с употреблением алкоголя.

В Европе по данным Всемирной организации здравоохранения в результате утопления ежегодно гибнет более 5000 детей. Это вторая по частоте причина смерти от несчастного случая у детей до 15 лет (после автомобильной аварии). Из 750 тонущих детей, примерно 375 тонут менее чем в 22 метрах от родителей. Из десяти утонувших детей один тонет прямо на глазах у родителей, не понимающих, что происходит.

**Утопление может произойти в течение нескольких секунд.** Тело утопающего человека остается в воде в вертикальном положении, при этом почти отсутствуют поддерживающие движения ногами. Если человека не спасут, он может продержаться в воде от 20 до 60 секунд перед окончательным погружением.

### **Признаки состояния утопления:**

- голова находится низко в воде, рот на уровне воды;
- человек наклоняет назад голову, открывает рот;
- глаза как будто стеклянные и пустые, закрытые глаза;



- волосы на лбу или на глазах;
- держится в воде вертикально; не пользуется ногами;
- дышит часто и поверхностно, либо хватается ртом воздух;
- пытается перевернуться на спину;
- пытается выбраться из воды как по лестнице, но все движения почти всё время совершаются под водой;
- не отвечает на вопрос, имеет бессмысленный взгляд;
- наступает тишина во время шумной игры детей на воде.



***Помните! Если ребенок ушел под воду, следует немедленно провести комплекс реанимационных мероприятий — искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.***

***Родители и работники оздоровительных учреждений должны знать об опасных моментах!***

***«Вторичное утопление»*** характерно для детей, у которых бронхи не могут быстро избавиться от остатков воды посредством кашля. Оно случается, когда человек тонет в водоеме (или в бассейне), его успевают вытащить, он откашливается, и вроде бы как дышит нормально. Он может даже спокойно о чем-то рассказывать и вести себя как обычно. После того, как ребенок тонул, может пройти до трех дней без явных симптомов каких-либо проблем со здоровьем. Но тем временем эти проблемы нарастают. Появляется сильная усталость. Ребенок засыпает, вместе с тем постепенно развивается отек легких. В результате ребенок задыхается во сне.

***Если ребенок тонул, даже если «недолго» пробыл под водой, и он на первый взгляд вполне нормально себя чувствует, срочно обращайтесь за медицинской помощью!***

***«Сухое» утопление*** происходит, когда организм и мозг «чувствуют», что сейчас придется «вдыхать» воду. В этот момент происходит спазм дыхательных путей. В легкие не входит ни вода, ни воздух, в результате человек остается без кислорода и задыхается.

***Сильная усталость и желание ребенка спать – повод для немедленного обращения за медицинской помощью!***

***Обязательно обращение к врачу, если у ребенка возникло затрудненное и учащенное дыхание, посинение губ, кашель, рассеянность, сильная слабость!***

## ***КАК СОХРАНИТЬ ЖИЗНЬ ДЕТЕЙ?***

### ***Рекомендации для родителей:***

***Будьте бдительны! Обеспечьте постоянное наблюдение за детьми!***

#### ***Летом***

- Учите детей плавать как можно раньше. Ни на мгновение не теряйте детей из виду, когда вы рядом с водой или в бассейне.
- Не позволяйте детям плавать в одиночку и на расстоянии далее вытянутой руки.
- Надевайте на ребенка индивидуальное спасательное средство на пляже, озере, в лодке, рядом с мелким водоемом или бассейном до тех пор, пока не убедитесь, что ребенок научился хорошо плавать. Держите его под постоянным контролем!
- Не разрешайте ребенку прыгать в воду, если глубина водоема меньше полутора метров, а также в отсутствие взрослого человека.
- Не подпускайте детей к прудам и другим водоемам во время грозы.
- Обучайте детей элементам само- и взаимопомощи для предупреждения утопления.

#### ***В ванной***

- Не оставляйте ни на мгновение ребенка одного в ванной - ребенок может утонуть даже в малом количестве воды.

#### ***В бассейне***

- Домашний бассейн должен быть обнесен оградой со всех сторон. Ограда должна быть не менее двух с половиной метров в высоту с замком на воротах. Ворота должны автоматически закрываться, а замок — автоматически защелкиваться, расстояние между планками ворот не должно превышать 12 см.

***Помните! Безопасность детей - забота взрослых!***



## **БЕГЕГИТЕ ЖИЗНЬ ДЕТЕЙ!**

### **НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ИХ БЕЗ ПРИСМОТРА! БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ –**

### **СОХРАНЕНИЕ ДЕТСКИХ ЖИЗНЕЙ**

(памятка для населения)



Дорожно-транспортный травматизм (далее ДТТ) в Европейском регионе по данным ВОЗ – одна из ведущих причин детской смертности в результате непреднамеренных травм и инвалидности в связи с повреждениями головного мозга и конечностей, длительным ухудшением состояния здоровья от основных травм. В России уровень детской смертности от внешних причин один из самых высоких в мире.

Главной причиной практически всех несчастных случаев с детьми на дороге является несоблюдение участниками правил дорожного движения, а также отсутствие культуры поведения на дороге.

Частота гибели детей – участников дорожного движения изменяется в зависимости от возраста. Дети от 0 до 14 лет в основном погибают как пешеходы (48%), как пассажиры в автомобилях (32%), как велосипедисты (9%), как мотоциклисты (6%). Смертность на дорогах детей в категории от 15 до 17 лет по способам перемещения иная: как пешеходы (21%), как автомобилисты (40%), с использованием моторных двухколесных транспортных средств (31%), как велосипедисты (9%), как мотоциклисты (6%). Таким образом, дети старшего возраста больше подвержены риску, связанному с автомобилями и моторными двухколесными транспортными средствами, чем с ходьбой пешком или ездой на велосипеде.

**Факторы риска ДТТ у детей:** опасная конструкция дорог, несоблюдение правил дорожного движения, нарушение скоростного режима - высокие скорости транспортных средств, неиспользование защитных устройств, употребление алкоголя и психоактивных веществ; погодные условия, темное время суток, оставление детей без присмотра.

**Чаще всего дети и подростки совершают следующие нарушения:**

- переходят дорогу не в установленных для этого местах;
- не замечают запрещающий сигнал светофора;
- перебегают дорогу перед приближившейся автомашиной;
- нарушают правила управления велосипедами, мопедами, мотоциклами.

**Защитные факторы:**

- наличие безопасных зон для игр и ходьбы, придорожных барьеров, пешеходных переходов, велосипедных дорожек;
- недопущение езды детей на велосипедах по проезжей части;
- регулирование скоростного режима;
- использование ремней и систем безопасности;
- средства ограничения подвижности детей в автомобиле, в т.ч. детских кресел;
- размещение детей на задних сидениях автомобилей;
- использование шлемов и светоотражателей на одежде и колесах при передвижении на мотоциклах и велосипедах;
- наличие и доступность защитных устройств;
- соблюдение правил езды на велосипеде и мотоцикле;

**Предупреждение детского дорожно - транспортного травматизма**

- Разъяснение важности правил дорожной безопасности.
- Формирование навыков соблюдения правил дорожного движения.
- Непрерывное обучение правильному поведению на дороге, начиная с дошкольного возраста посредством интерактивного обучения, показа видеофильмов, разработки, публикации и изучения материалов по безопасности дорожного движения.
- Привитие детям знаний о дорожных значениях: дорога, проезжая часть, обочина, тротуар, пешеходный переход, перекресток и др. элементах дороги); грузовая и легковая машина, автобус, троллейбус, мотоцикл, велосипед и другие транспортны средства; значение сигналов светофора и дорожных знаков.

**Формирование навыков поведения родителей на улице:**

- Переходить дорогу размеренным шагом, без спешки.
- Переходя дорогу прекратить все разговоры, давая понять ребенку всю серьезность ситуации.
- Всегда соблюдать правила дорожного движения.



- Обращать внимание на нарушителей правил дорожного движения и объяснять ребенку, что так делать нельзя.
- Переходить дорогу только в положенном месте.
- Закреплять с детьми знания правил дорожного движения при переходе дороги

### ***Правила дорожного движения – детям!***



1. Ознакомиться с дорожной обстановкой: при переходе дороги посмотреть, нет ли опасности, нет ли рядом машин.
2. Переходить улицу по пешеходному переходу, зебре.
3. Переходить улицу на зеленый сигнал светофора.
4. Запрещается переходить улицу на красный и желтый сигнал светофора.
5. Ходить по придорожным тротуарам только с правой стороны.
6. Обходить стоящий автобус опасно. Нужно подождать пока автобус отъедет от остановки.
7. При переходе улицы посмотреть сначала налево, дойти до середины, потом посмотреть направо и продолжить путь.
9. Никогда не перебегать дорогу перед близко идущим автомобилем.
10. За городом нужно идти по обочине, навстречу транспортному потоку.
11. Быть более внимательными при следующих погодных условиях: сильный дождь, гололед, заснеженные дороги, туман.

## СОХРАНИМ ЖИЗНЬ ДЕТЕЙ: ПРЕДУПРЕДИМ ПАДЕНИЯ!

(памятка для родителей)



Падения – одна из основных причин всех несчастных случаев детей со смертельным исходом. Самый высокий уровень смертности вследствие падений приходится на первый год жизни. Большинство падений в домашних условиях происходит с детьми до четырех лет. Пиковые часы падений дома приходятся на время приема пищи, 40%

случаев падений происходит между 16 и 20 часами.

*Грудные дети чаще падают с мебели: с пеленальных столов, с кроватей, с диванов, выпадают из колясок или в результате того, что их роняют. Потенциально опасным предметом для детей в возрасте от 6 до 12 месяцев считаются детские ходунки: почти 80% несчастных случаев связано с падением детей на ходунках со ступенек. Дети в возрасте 1-3 года чаще падают с лестницы или со ступенек, из окон, с игрового оборудования. Дети дошкольного возраста часто травмируются при падении с горок, качелей, других детских сооружений, падают с велосипедов, ударяются о столы, батареи, двери. Дети более старшего возраста чаще падают с высоты: с крыши, балконов, с деревьев и пр.*

По данным ВОЗ гибель детей чаще всего наступает в результате травм, а не заболеваний. В Европейском регионе падения занимают восьмое место среди главных причин смерти детей от 0 до 14 лет. Ежегодно три миллиона (один из десяти детей) проходят лечение в кабинетах неотложной помощи с диагнозом «несчастный случай при падении». Падения – частая причина инвалидности в результате травм с тяжелыми последствиями для здоровья, что снижает качество жизни, препятствует выбору многих профессий. У 60% детей после сотрясения мозга наблюдаются остаточные явления в виде нарушения психики снижения зрения, слуха, частых головных болей, бессонницы, ухудшения памяти.



**Факторы риска:** возраст ребенка, уровень развития; среда; тип падения (с одного уровня на другой - с двухъярусных кроватей, с оборудования на игровых площадках); высота и обстоятельства падения.

## Уважаемые родители!

### *Учитывайте особенности развития и поведения ребенка!*

- *отсутствие знаний об окружающей обстановке;*
  - *недостаточное развитие простейших двигательных навыков;*
  - *стремление ребенка в возрасте от 1 года до 3 лет к личному познанию окружающей действительности, его большая подвижность;*
  - *стремление к самостоятельному удовлетворению своих потребностей, к действиям без помощи взрослых;*
  - *нахождение в стадии становления основных двигательных навыков (ходьба, бег, лазанье);*
  - *неумение детей школьного возраста предвидеть последствия своих поступков, расторможенность, непоседливость, азарт, драчливость, агрессивность;*
- *неумение сориентироваться в окружающей обстановке;*



***Каждый год от падений с высоты гибнут дети.***

***Будьте бдительны!***

1. **Никогда** не оставляйте ребёнка без присмотра!

2. **Никогда** не держите окна открытыми, если дома ребёнок! Секунда, на которую Вы отвлечетесь, может стать последней в жизни Вашего ребёнка! Оборудуйте оконные решетки для защиты детей от падения из открытых окон с учетом возможности открыть их в случае пожара! Установите на окна блокираторы, чтобы ребёнок не мог самостоятельно открыть окно! Снять ручку - простой способ защиты от открытия окна ребёнком. Используйте для проветривания фрамуги и форточки.



3. **Помните**, что антимоскитные сетки смертельно опасны! Опираясь на них, дети выпадают вместе с ними наружу! Ежегодно об этих случаях сообщается в средствах массовой информации.

4. **Отодвиньте** от окон все виды мебели, чтобы ребёнок не мог залезть на подоконник.



## **Формируйте у ребенка навыки безопасного поведения!**



- **Обучайте ребенка уже с 2 лет навыкам пользования острыми и режущими предметами (вилкой, ножом, ножницами), правилам обращения с горячей посудой (не дотрагиваться до чайника, кастрюли, утюга, сковороды), осторожности перед употреблением горячих напитков, пицци и др.**

- **Помогайте ребенку в игровой форме усваивать необходимые навыки поведения, используйте картинки, книги, диафильмы.**

- **Используйте прогулки для практического обучения детей правилам поведения на улице.**

- **Повышайте уровень физического развития ребенка для формирования хорошей координации движений, предусмотрите в режиме дня физические упражнения, подвижные игры, спортивные развлечения.**

### **Предупредите падения детей с кровати!**

- оптимально безопасными для детей первого года жизни считается детская кроватка с ограждениями, манеж с бортиками;
- измените положение детской кроватки для ребенка 6-7 месяцев, опустив дно к полу;
- придерживайте ребенка рукой, если вы пеленаете малыша и отвлеклись, чтобы что-то взять;
- возьмите малыша с собой или уложите в детскую кроватку, если куда-то отходите;
- фиксируйте ребенка защитными ремешками, когда он сидит на детском стульчике или в коляске;
- пеленайте ребенка по возможности на диване, поскольку он ниже, чем столик
- **Создайте травмобезопасную среду для детей:**
- **Закрепите все оборудование, расположенное у стен, шкафы, полки, светильники, картины, музыкальные инструменты и пр.**
- **Приучите ребёнка спокойно сидеть за столом во время еды и занятий.**
- **Учите детей пользоваться вилкой и ножом во время еды, аккуратно обращаться с иглой и ножницами.**
- **Находитесь рядом с детьми во время прогулок, страхуйте их от падений с горок и других сооружений.**
- 
- **Помните! Безопасность детей – забота взрослых**

