

1. Правила поведения в воде и возле водоёмов.



Безопасность детей в летний период

Как защитить ребенка от падения из окна?

- Не оставляете маленьких детей одних.
- Отодвиньте от окон все виды мебели, чтобы ребенок не мог залезть на подоконник.
- НИКОГДА не рассчитывайте на москитные сетки. Они не предназначены для защиты от падений. Очень часто дети выпадают вместе с этими сетками.
- По возможности, откройте окна сверху, а не настежь.
- Ставьте на окна специальные фиксаторы, которые не позволяют ребенку открыть окно более, чем на несколько дюймов.
- Защитите окна, вставив оконные решетки. Решетки защитят детей от падения из открытых окон.
- Если вы что-то показываете ребенку из окна – всегда крепко фиксируйте его, будьте готовы к резким движениям малыша, не держите ребенка за одежду.
- Если у вас нет возможности прямо сейчас установить фиксирующее и страховое оборудование, вы легко можете просто открутить отверткой болты, крепящие рукоятки и убрать их повыше, используя по мере необходимости и сразу вынимая после использования.

Помните Ваш ребенок не умеет летать



Основные правила безопасного поведения на воде.

Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2м), нет сильного течения (до 0,5 м/с). Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19⁰С, воздуха 20-25⁰С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

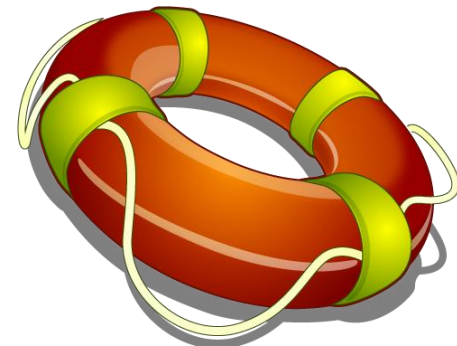
Необходимые действия при судорогах

- ✓ Изменить стиль плавания – плыть на спине.
- ✓ При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
- ✓ При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя рукам и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
- ✓ При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.
- ✓ По возможности произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)
- ✓ Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

Это важно:

- Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться.
- Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.
- Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
- Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.
- Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.
- Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Правила катания на лодке.



Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке (наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды).

Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

2. Правила пожарной безопасности на природе

Пожары в лесу могут возникнуть в результате воздействия молнии или неосторожной деятельности человека. В пожароопасный период ни в коем случае не пользуйтесь открытым огнём в лесу! Если в данной местности введён особый противопожарный режим, категорически запрещается посещение лесов до его отмены.



Что делать при пожаре в лесу

- Следует звонить в случае лесного пожара: **01** и **112**
- При малом пожаре примите меры по его тушению
- При лесном низовом пожаре нужно двигаться перпендикулярно к направлению огня, по просекам, дорогам, берегам рек или полянам.
- При лесном верховом пожаре передвигайтесь по лесу, пригнувшись к земле и прикрыв дыхательные пути влажной тряпкой.
- Если у вас нет никакой возможности выйти из опасной зоны, постарайтесь отыскать в лесу какой-нибудь водоём и войдите в него.
- **Если на вас загорелась одежда, ни в коем случае не бегите!** Постарайтесь снять загоревшуюся одежду. Если вам не удаётся сделать это, лягте на землю и катайтесь, чтобы затушить огонь.

3. Правила нахождения под открытыми солнечными лучами



Основные признаки теплового или солнечного удара:

- покраснение лица и кожи тела,
- резкая слабость,
- холодный пот,
- расширение зрачков,
- одышка,
- сонливость,
- сильная головная боль,
- головокружение,
- потемнение в глазах (у детей часто сопровождается носовым кровотечением),
- частый и слабый пульс,
- высокая температура (до 40 градусов),
- в тяжелых случаях – судороги, потеря сознания, тошнота, рвота, холодная, иногда синюшная кожа.



Чтобы избежать получение теплового удара:

- нужно избегать физической активности в слишком жаркие дни и в часы активного солнца с 11.00 до 16.00;
- следует защищаться от солнца, надев головной убор, или воспользоваться зонтом;
- носить одежду светлых тонов из хорошо проветриваемых, натуральных тканей (хлопок, лен, шерсть);
- пить большое количество жидкости (1,5-2 литра в день);
- поддерживать постоянную циркуляцию воздуха в закрытых помещениях;
- следует избегать переедания.

Правила загара для детей:

- Детский солнцезащитный крем – обязательное условия принятие солнечных ванн.
- На солнце у ребенка обязательно должна быть покрыта голова.
- Для тех деток, которые не любят носить солнцезащитные очки, лучше выбирать головные уборы с козырьком или панамы с широкими полями.
- В свободном доступе у ребенка должна быть чистая питьевая вода или морс, который утолит жажду.
- После купания необходимо насухо вытереть ребенка, так как влажная кожа усиливает проводимость солнечных лучей, которые могут вызвать ожоги.
- Для малышей со светлой кожей или обилием родинок предпочтителен загар в тени. А защита должна быть максимальной, идеально подойдут средства с SPF 40 или SPF 50.



4. Правила дорожного движения.

- Кататься на велосипедах, роликах, скейтах можно только в отведенные для них места.
- Необходимо научить осматриваться ребенка по сторонам и определять: нет ли опасности приближающегося транспорта.
- Быть предельно внимательным, не делать ни одного движения, не убедившись в безопасности.



5. Что же делать, если вас укусило животное?

Дети нередко страдают от укусов домашних животных (кошек, собак), комаров, пауков, клещей и других насекомых.



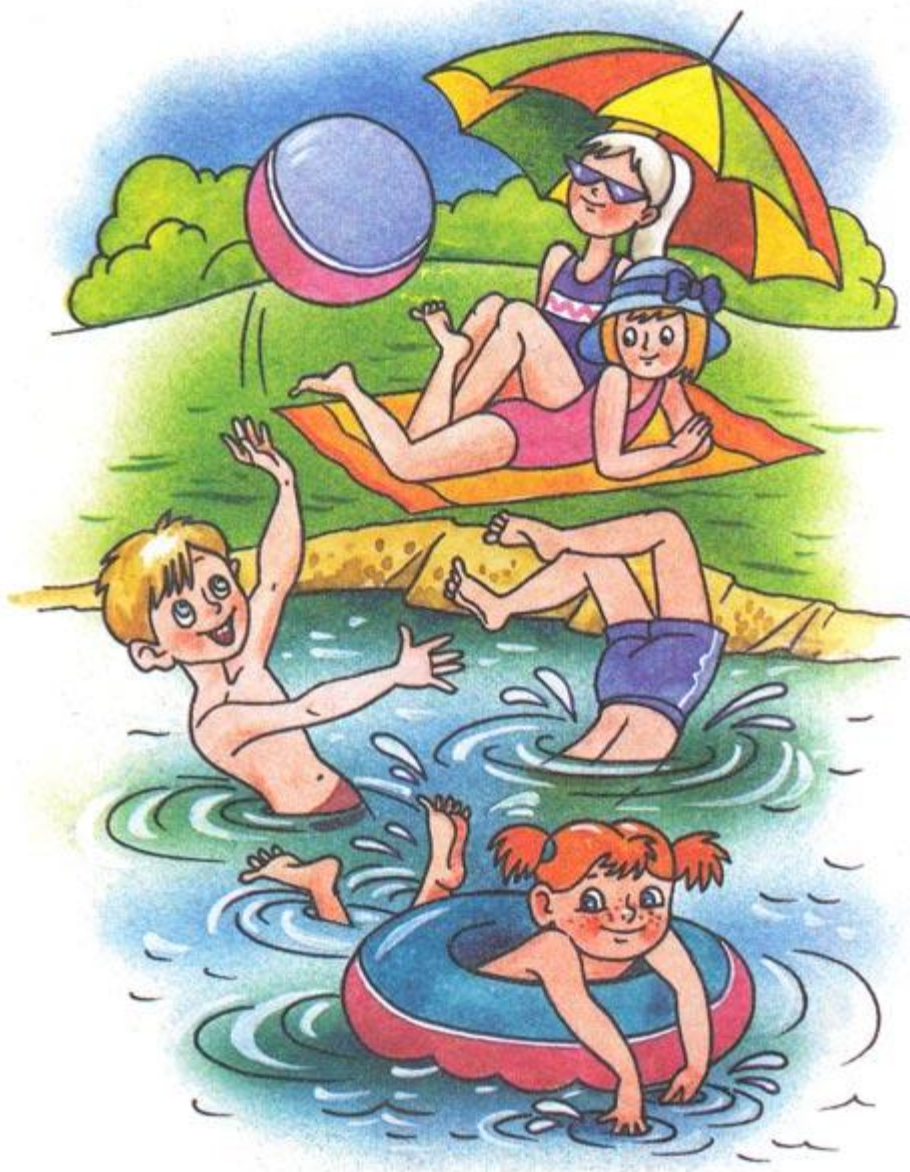
6. Пищевые отравления.

- Чтобы избежать пищевого отравления надо мыть руки перед едой.
- Даже обычные для ребенка продукты питания в жаркое время года быстро портятся, а срок их хранения сокращается.
- Познакомьте их с особенностями местности и объясняйте опасность употребления в пищу различных незнакомых ягод и растений, так как некоторые из них могут вызвать острые отравления.



Основные правила безопасности летом, которые должен усвоить ваш ребенок:

- Плавать можно только в специально предназначенных для этого местах;
- Нельзя подплывать близко к судам, чтобы не попасть под работающий винт;
- Нельзя нырять в местах с неизвестным дном;
- Нельзя играть на воде в опасные игры;
- Матрасы и спасательные круги не предназначены для того, чтобы заплывать далеко;
- Необходимо носить летом в солнечную погоду головной убор;
- Стараться не находиться под солнцем в часы его повышенной активности;
- Старайтесь пить большое количество воды летом;
- Соблюдайте личную гигиену и всегда ешьте только вымытые продукты;
- Нельзя подходить близко к собакам, особенно если у собаки щенки и собака кушает;
- Избегайте общения с незнакомцами.



Следование простым
рекомендациям
поможет
обезопасить жизнь и
здоровье вашего
ребенка и позволит
провести летние
каникулы с
максимальным
удовольствием.

И запомните:



- Взрослые должны научить детей обдумывать свои поступки и действия наперед и прогнозировать травмоопасную ситуацию.
- Очень важно для взрослых – самим правильно вести себя во всех ситуациях, демонстрируя детям безопасный образ жизни. Не забывайте, что пример взрослого для ребенка заразителен!
- Летний период – это время укрепить и оздоровить детский организм, а не разладить режим дня и питания. Берегите себя и своих близких и тогда летний отдых принесет только радость!