**Памятка**

**ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У ДЕТЕЙ**

Детский травматизм и его предупреждение – очень важная и серьезная

проблема, особенно в период школьных каникул, когда дети больше располагают свободным временем, чаще находятся на улице и остаются без присмотра взрослых.

В структуре детского травматизма преобладают бытовые травмы (60–

68%). Причем у детей до 7 лет они составляют около 80% всех повреждений. При этом 78% травм дети получают во дворах, на улицах и только 22% – в помещениях. У мальчиков травмы возникают в 2 раза чаще, чем у девочек.

**Причины детского травматизма:**

1. На первое место по частоте встречаемости вышли следующие травмы: порезы, уколы разбитым стеклом или льдом, сухими ветками, сучками на деревьях, кустарниках, занозы от палок, деревянных лопаток и игрушек, досок, ушибы при катании на велосипедах, самокатах, качелях и каруселях;

2. На второе место по частоте встречаемости – травмирование во время игр торчащими из земли металлическими или деревянными предметами, невысокими пеньками сломанных деревьев на площадках для подвижных игр, а так же при наличии ямок и выбоин на участке;

3. На третьем месте – падение с горок,

4. На четвертом месте – травмирование от неприкрепленной мебели в

группах; травмирование при ДТП.

**Наиболее часто встречающийся травматизм у детей – бытовой.**

Основные виды травм, которые дети могут получить дома, и их причины:

1. ожог от горячей плиты, посуды, пищи, кипятка, пара, утюга, других электроприборов и открытого огня;
2. падение с кровати, окна, стола и ступенек;
3. удушье от мелких предметов (монет, пуговиц, гаек и др.);
4. отравление бытовыми химическими веществами (инсектицидами,
5. моющими жидкостями, отбеливателями и др.);
6. поражение электрическим током от неисправных электроприборов, обнаженных проводов, от втыкания игл, ножей и других металлических предметов в розетки и настенную проводку.

Несмотря на большое разнообразие травм у детей, причины, вызывающие их, типичны. Прежде всего, это неблагоустроенность внешней среды, халатность, недосмотр взрослых, неосторожное, неправильное поведение ребенка 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 идти в

следующих направлениях:

* Устранение травмоопасных ситуаций;
* Систематическое обучение детей основам профилактики травматизма.

Важно при этом не развить у ребенка чувства робости и страха, а, наоборот, внушить ему, что опасности можно избежать, если вести себя правильно.

**Порезы**

Разбитое стекло может стать причиной порезов, потери крови и заражения. Стеклянные бутылки нужно держать подальше от детей и младенцев. Нужно учить маленьких детей не прикасаться к разбитому стеклу. Ножи, лезвия и ножницы необходимо держать в недоступных для детей местах. Старших детей надо 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 источником заражения ран. Таких предметов не должно быть на детских игровых площадках.

**Очень частятравма - результат ушиба**

На ребенка может случайно упасть картина, если она плохо закреплена; цветочный горшок, если он неудачно поставлен на полке; вешалка, если дети во время игры прячутся там, где висят вещи. Серьезные ранения можно получить при ушибе качелями.

   Есть дети, которые постоянно виснут на дверце шкафа, прячутся в шкафу, при неосторожном закрытии могут прищемить палец или руку.

   Ранения обычными предметами очень частая травма, которые получают дети. Ранения вовремя работы ножницами, рисование карандашами или красками… Дети любят мастерить, рисовать, но у них не хватает умения, движения их размашисты. Они могут нанести травму не только себе, но и рядом сидящему ребенку. Утром, отправляя своего ребенка в детский сад, необходимо проверить, не взял ли он предметы: мелкие игрушки или пуговицы, острые игрушки и т.д. Даже мелкие заколки для волос у девочек могут привести к печальным последствиям. Мелкие предметы дети очень часто толкуют в нос, уши, проглатывают их. У девочек бывают травмы ушей и из-за длинных сережек, которые мешают при одевании или снимание вещей. А так же, может зацепиться, во время игры (другим ребенком или самой) и также нанести травм

**Падения**

Падение - распространенная причина ушибов, переломов костей и серьезных травм головы. Их можно предотвратить, если:

* не разрешать детям лазить в опасных местах;
* устанавливать ограждения на ступеньках, окнах и балконах.

Разбитое стекло может стать причиной порезов, потери крови и заражения. Стеклянные бутылки нужно держать подальше от детей и младенцев. Нужно учить маленьких детей не прикасаться к разбитому стеклу.

Ножи, лезвия и ножницы необходимо держать в недоступных для детей местах. Старших детей надо 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 источником заражения ран. Таких предметов не должно быть на детских игровых площадках.

**Угроза выпадения из окна**

C наступлением тёплого времени года горожане открывают окна. А их дети выпадают с верхних этажей вместе с москитными сетками. Родители, будьте внимательны! Следите, чтобы дети не подходили к открытым окнам, а также не ставьте малышей на подоконник, чтобы отвлечь их.

Как правило, во всех случаях падения дети самостоятельно забирались на подоконник, используя в качестве подставки различные предметы мебели, и, опираясь на противомоскитную сетку, выпадали из окна вместе с ней. (Так считают в прокуратуре). При этом подавляющее большинство падений происходили из-за не достатка контроля взрослыми за поведением детей, рассеянностью родных и близких, забывающих закрывать окна, неправильной расстановкой мебели, дающей возможность детям самостоятельно забираться на подоконники, и наличие москитных сеток, создающих иллюзию закрытого окна.

**Основные рекомендации родителям:**

1. Не оставлять окна открытыми, если дома маленький ребенок, поскольку достаточно отвлечься на секунду, которая может стать последним мгновением в жизни ребенка или искалечить её навсегда.

2.Не использовать москитные сетки без соответствующей защиты окна – дети любят опираться на них, воспринимая как надёжную опору, а потом выпадают вместе с ними наружу.

3.Не оставлять ребенка без присмотра, особенно играющего возле окон и стеклянных дверей.

4. Не ставить мебель поблизости окон, чтобы ребёнок не взобрался на подоконник и не слетел вниз.

5. Не следует позволять детям прыгать на кровати или другой мебели, расположенной вблизи окон.

6. Не следует класть вещи в беспорядке в процессе уборки возле балконных или межкомнатных остеклённых дверей, так как ребёнок может споткнуться и нанести себе травму.

7. Преподавать детям уроки безопасности. Учить старших детей приглядывать за младшими.

8. Тщательно подобрать аксессуары на окна для детской комнаты. В частности, средства солнцезащиты, такие как жалюзи и рулонные шторы должные быть без свисающих шнуров и цепочек. Ребёнок может в них запутаться и спровоцировать удушье.

9. Посадить под окнами зелёные насаждения, особенно, если вы живёте в частном доме, которые смогут смягчить приземление в случае выпадения ребёнка из окна.

10. Установить на окна блокираторы, препятствующие открытию окна ребёнком самостоятельно.

Но всё же, уважаемые родители, гораздо спокойнее и безопаснее, по возможности, не оставлять маленького ребёнка одного, а брать с собой. В крайнем случае, кооперироваться со знакомыми, родственниками и оставлять ребёнка у них или приглашать «свободных» родственников к себе, чтобы они посидели с ребёнком. Если же такой возможности нет, а вы очень беспокоитесь, то, на крайний случай, существуют системы видеонаблюдения через Интернет в режиме on-line. Можно использовать Skype.

Конечно, от всего не застрахуешься, но сделать то, что в наших силах, чтобы обезопасить ребёнка, мы обязаны.

В летнее время зоной повышенной опасности становятся детские площадки,а особенно качели. Если ребенок упал с качели, 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 - перелом лодыжек,

берцовых костей, вывих голеностопных суставов.

**Ожоги**

Ожоги, включая ожоги паром, - наиболее распространенные травмы у детей. Сильные ожоги оставляют шрамы, а иногда могут привести к смертельному исходу.

**Ожогов можно избежать, если:**

* держать детей подальше от горячей плиты, пищи и утюга;
* устанавливать плиты достаточно высоко или откручивать ручки конфорок, чтобы дети не могли до них достать;
* держать детей подальше от открытого огня, пламени свечи, костров, взрывов петард;
* прятать от детей легковоспламеняющиеся жидкости, такие, как бензин, керосин, а также спички, свечи, зажигалки, бенгальские огни, петарды.

**Удушье от малых предметов**

Маленьким детям не следует давать еду с маленькими косточками или

семечками. За детьми всегда нужно присматривать во время еды. Кормите

ребенка измельченной пищей.

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 ребенок клал что-нибудь в рот.

**Отравления**

Ядовитые вещества, медикаменты, отбеливатели, кислоты и горючее,

например керосин, ни в коем случае нельзя хранить в бутылках для пищевых

продуктов - дети могут по ошибке выпить их. Такие вещества следует держать в плотно закрытых маркированных контейнерах, в недоступном для

детей месте.

Отбеливатель, яды для крыс и насекомых, керосин, кислоты и

щелочные растворы, другие ядовитые вещества могут вызвать тяжелое отравление, поражение мозга, слепоту и смерть. Яд опасен не только при

заглатывании, но и при вдыхании, попадании на кожу, в глаза и даже на

одежду.

Лекарства, предназначенные для взрослых, могут оказаться смертельными для детей. Медикаменты ребенку нужно давать только по назначению врача и ни в коем случае не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста. Хранить медикаменты необходимо в местах недоступных для детей.

**Поражение электрическим током**

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

**Травматизм на дороге**

Из всевозможных травм на улично-транспортную приходится каждая

двухсотая. Но последствия их очень серьезны. 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.

Дети должны знать и соблюдать следующие правила, когда переходят

дорогу:

* остановиться на обочине;
* посмотреть в обе стороны;
* перед тем как переходить дорогу, убедиться, что машин или других
* транспортных средств на дороге нет;
* переходя дорогу, держаться за руку взрослого или ребенка старшего возраста;
* идти, но ни в коем случае не бежать;
* переходить дорогу только в установленных местах на зеленый сигнал светофора;
* на дорогу надо выходить спокойно, сосредоточенно, уверенно и так, 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;
* надо научить ребенка не поддаваться "стадному" чувству при переходе улицы группой;
* детям нельзя играть возле дороги, особенно с мячом;
* Во избежание несчастных случаев детей нужно учить ходить по тротуарам лицом к автомобильному движению.
* Старших детей необходимо научить присматривать за младшими.

При перевозке ребенка 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.

Еще ни одно увлечение детей не приводило к такому наплыву раненых,

какроллинг (катание на роликовых коньках), который в последнее время стал особенно популярным. В роллинге слишком высоки требования к владению телом - малейший сбой приводит к падению, что всегда чревато травмой.

Покупая ребенку роликовые коньки, научите стоять на них и перемещаться. Для этого можно подвести к перилам, поставить между двух стульев. Проследите за правильной постановкой голеностопного сустава.

Не покупайте детям роликовых коньков китайского производства, хотя и стоят они дешевле. Они травмоопасны и недолговечны. Голенище должно служить хорошей опорой, поэтому должно быть твердым. Пригласите опытного роллера, если сами не можете научить хотя бы одному методу торможения.

Обязательно приобретите наколенники, налокотники, напульсники и

шлем. Это предупредит основные травмы.

Научите правильно падать - вперед на колени, а затем на руки.

Кататься нужно подальше от автомобильных дорог.

Научите детей избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги,

быть внимательным.

**Водный травматизм**

Взрослые должны научить детей правилам поведения на воде и ни на

минуту не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоемов. Дети могут утонуть менее, чем за две минуты даже в небольшом количестве воды, поэтому их никогда не следует оставлять одних в воде или близ воды, в т.ч. – в ванной.

* Нужно закрывать колодцы, ванны, ведра с водой.
* Детей нужно учить плавать, начиная с раннего возраста.
* Дети должны знать, что нельзя плавать без присмотра взрослых.

**Профилактика спортивного травматизма**

При занятиях физическими упражнениями и спортом возможны различные виды травм:

* ссадины, потертости, раны, ушибы, растяжения, разрывы мягких тканей, вывихи суставов, переломы костей и разрывы хрящей;
* ожоги, обморожения, тепловые и солнечные удары;
* обмороки, потеря сознания и т.п.

В спортивном травматизме отмечается преимущественно поражение суставов - 38%, много ушибов - 31%, переломы - 9%, вывихи - 4%. В зимний период травм больше (до 51%), чем в летний период (21,8%), а в межсезонье (в закрытых помещениях) - 27,5%.

Существуют внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы -состояние утомления, переутомления, перетренировка, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма, возможные перерывы в занятиях.

**Необходимые условия безопасности**

 **при занятиях физическими упражнениями и спортом:**

* перед спортивными соревнованиями проводить предварительные медицинские осмотры;
* перед занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;
* перед началом занятий необходимо проверить готовность спортивной площадки, зала, убрать все посторонние и выступающие предметы;
* на спортивных площадках должны отсутствовать выступающие предметы, стекло, ямки и.т.д.
* проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования;
* дети при спортивных занятия должны быть в соответствующей занятию в соответствующей спортивной форме; в спортивной обуви с завязанными шнурками;
* на руках не должно быть часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм;
* соблюдать питьевой режим;
* не проводить соревнования в ненастную погоду (дождь, сильный ветер и т.д.)
* чередовать нагрузку и отдых во время занятия;
* при плохом самочувствии освободить ребенка от занятия;
* не допускать перегрузки детей;
* не оставлять детей без присмотра во время занятия.