**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 же­ла­тель­но из на­ту­раль­но­го хлоп­ка, льна;
* за­щи­щать гла­за тем­ны­ми оч­ка­ми, при этом оч­ки долж­ны быть с филь­тра­ми, пол­но­стью бло­ки­ру­ю­щи­ми сол­неч­ные лу­чи диа­па­зо­на А, В;
* из­бе­гать пре­бы­ва­ния на от­кры­тых про­стран­ствах, где пря­мые сол­неч­ные лу­чи. Солн­це са­мое ак­тив­ное и опас­ное 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 ес­ли 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 ча­сы и ве­чер­ние;
* при­учать ре­бен­ка под­дер­жи­вать в ор­га­низ­ме вод­ный ба­ланс: на­хо­дясь на от­ды­хе, на мо­ре пить не мень­ше 2-3-х лит­ров в день;
* про­ти­рать вре­мя от вре­ме­ни ли­цо мок­рым, про­хлад­ным плат­ком, ча­ще умы­вать­ся и при­ни­мать про­хлад­ный душ;
* на­учить ре­бён­ка 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 на­сту­па­ет при на­хож­де­нии де­тей в за­пре­щен­ных ме­стах (строй­ках, про­мыш­лен­ных зо­нах, за­бро­шен­ных до­мах и т.п.).

Для пре­ду­пре­жде­ния по­ра­же­ния элек­три­че­ским то­ком необ­хо­ди­мо:

* за­пре­тить де­тям иг­рать в опас­ных ме­стах;
* объ­яс­нить ре­бён­ку 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 ре­бён­ка без при­смот­ра вбли­зи во­до­е­ма;
* раз­ре­шать ку­пать­ся толь­ко в спе­ци­аль­но от­ве­ден­ных для это­го ме­стах,
* обес­пе­чить его за­щит­ны­ми сред­ства­ми в том слу­чае, ес­ли ре­бё­нок не уме­ет пла­вать;
* на­по­ми­нать ре­бён­ку 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 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;
* при­об­ре­сти обя­за­тель­но на­ко­лен­ни­ки, на­ло­кот­ни­ки, на­пульс­ни­ки и шлем. Тре­буй­те их ис­поль­зо­ва­ния ре­бён­ком. Это пре­ду­пре­дит ос­нов­ные трав­мы;
* на­учить ре­бен­ка пра­виль­но па­дать: впе­ред на ко­ле­ни, а за­тем на ру­ки;
* за­пре­ти­те 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 пра­ви­ла до­рож­но­го дви­же­ния, а так­же на­учить ре­бён­ка их со­блю­дать;
* на­учить ре­бен­ка пра­виль­но пе­ре­хо­дить про­ез­жую часть (в уста­нов­лен­ных ме­стах, на раз­ре­шен­ный сиг­нал све­то­фо­ра, убе­див­шись в от­сут­ствии транс­порт­ных средств). Са­мая опас­ная ма­ши­на ‒ сто­я­щая: ре­бё­нок 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 и на­хож­де­ния на плат­фор­мах: по­сад­ки и вы­сад­ки пас­са­жи­ров из ва­го­на, по­ве­де­ния в ва­го­нах.

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