

Безопасное лето

Уважаемые родители (законные представители)!

Наступила весна, не за горами долгожданное лето – каникулы. С началом каникул, у детей увеличивается количество свободного времени, которое они часто проводят без должного контроля со стороны взрослых, что может привести к угрозе жизни и здоровья детей, совершению правонарушений.

Дорогие дети!

Чтоб веселое летнее время прошло без происшествий и несчастий, просим Вас внимательно изучить наши советы и рекомендации!!!



ОСТОРОЖНО, КЛЕЩИ!

С наступлением первых, по настоящему теплых майских дней после бесконечной зимы вызывает вполне естественное желание пообщаться с пробуждающейся природой, подышать пьянящими ароматами весеннего леса. Однако, необходимо помнить, что посещение леса весной и в начале лета сопряжено с высоким риском быть укушенным клещом, а это чревато заражением опасными инфекциями,

передающимися клещами.

Как происходит заражение?

Клещи, находясь на ветках или траве, при приближении животного или человека могут прицепиться к нему, а потом добраться до открытых участков кожи, чаще всего - шея, волосистая часть головы, спина, подмышечные и паховые области и др. Слюна клеща содержит обезболивающее средство, поэтому укус его безболезнен, и длительное время не заметен. Среди населения Смоленской области ежегодно регистрируются случаи заболеваний клещевым боррелиозом (болезнь Лайма). Данное заболевание может протекать в течение длительного времени и без соответствующего своевременного лечения приводит к стойкой утрате трудоспособности и инвалидизации. Заболевания клещевым энцефалитом на территории области последние несколько десятков лет не регистрируются. Основная мера защиты - не допускать присасывания клещей. Для этого используют средства индивидуальной защиты (репелленты). При посещении леса одевайтесь так, чтобы исключить возможность заползания клещей под одежду и на открытые участки кожи, за воротник, на волосы. Через каждые 1,5-2 часа пребывания в лесу проводить само- и взаимоосмотры верхней одежды и открытых участков тела.

Лучшая защита от клещей - это соблюдение техники безопасности:

1. Не рекомендуется без особой надобности залезать в непроходимые чащи низкорослого кустарника;
2. Перемещаясь по лесу, не срывать веток, этим действием вы стряхиваете на себя клещей;
3. Ноги должны быть полностью прикрыты;
4. Спортивные трико, брюки должны быть заправлены в носки;
5. Обязательно наличие головного убора;
6. Длинные волосы желательно спрятать под головной убор;

7. После похода по лесу необходимо проверить и стряхнуть как верхнюю одежду, так и нижнее белье;
8. Осмотреть все тело;
9. Обязательно расчесать волосы мелкой расческой;
10. Лица, отправляющиеся в природные очаги клещевого энцефалита, должны пройти специфическую профилактику - вакцинацию против клещевого энцефалита.

Как удалить присосавшегося клеща?

Человеку, пострадавшему от укуса клеща, необходимо обратиться за медицинской помощью в поликлинику по месту жительства к хирургу или в травмпункт для удаления клеща и организации медицинского наблюдения, с целью своевременной постановки диагноза клещевой инфекции и решения вопроса о назначении профилактического лечения. Если по какой-то причине у Вас нет возможности обратиться за помощью в медицинское учреждение, то клеща придется удалять самостоятельно, причем, чем раньше Вы удалите впившегося паразита, тем лучше.

Для удаления клеща необходимо:

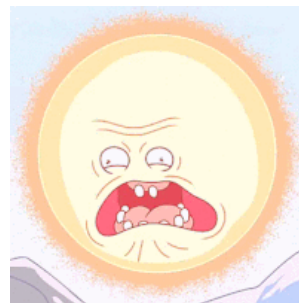
1. Сделать из прочной нити петлю и затянуть ее у основания хоботка клеща, можно захватить клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к его ротовому аппарату и, держа строго перпендикулярно поверхности укуса повернуть тело клеща вокруг оси и извлечь его из кожных покровов;
2. Место укуса необходимо смазать 70% спиртом, 5% йодом или зеленкой;
3. Если клещ удален, а его головка осталась в коже, необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства к хирургу или в травмпункт для врачебной помощи. Если обратиться нет возможности, необходимо обработать место 5% йодом и извлечь как занозу;
4. Клещей, снятых с тела не следует давить пальцами, если клещ заражен, возбудитель заболевания может попасть в организм человека через поврежденные кожные покровы, слизистые носа и глаз;
5. После контакта с клещами обязательно вымыть руки с мылом.

Помните! Необходимо обратиться к врачу даже в случае благополучного удаления клеща с тела!

СОЛНЦЕ ДОБРОЕ И ЗЛОЕ



Наступило время летнего отдыха, летних забав и летних оздоровительных процедур. Мы, взрослые, должны воспользоваться всеми возможностями благодатной природы нашего края, чтобы повысить иммунитет наших детей, доставить им как можно больше радости и уберечь от инфекционных заболеваний, переохлаждения, перегревания и солнечных ожогов.



Правила пребывания на солнце для родителей с детьми младшего возраста

1. Продолжительность пребывания на солнце должна увеличиваться постепенно.
2. Идеальным временем пребывания на солнце для ребенка младшего возраста является утро с 8-00 до 10 -00 и вечер с 17-00 до 20 -00.
3. Начинать загорать лучше всего через 1 час после приема пищи.
4. Следует обязательно напоить ребенка перед выходом на улицу и взять с собой бутылку с кипяченой или чистой питьевой водой. Не забывайте каждые 30 – 40 минут предлагать ребенку питьё.
5. На голову вашему чаду наденьте хлопчатобумажную панаму, шапочку или кепку.
6. Принимать солнечные ванны лучше всего за городом, у водоема и только под рассеянными или отраженными лучами солнца.
Дети до года могут принимать световоздушные ванны при температуре 22 градуса и выше. Продолжительность первой световоздушной ванны для грудного ребенка не более 3-х минут. Постепенно время получения световоздушной ванны увеличивается до 40 минут в день.
Дети от 1 го года до 3-х лет при температуре воздуха 22 град. Лучше если ребенок будет активно играть.
7. При температуре выше 30 градусов принимать солнечные ванны детям не рекомендуется.
8. Перед принятием солнечных ванн не забудьте нанести на кожу ребенка солнцезащитный крем.
9. После принятия солнечных ванн ребенку нужно провести водные процедуры и вытереть кожу насухо.
10. Одежда ребенка в летнее время, а особенно в «походе за загаром» должна быть хлопчатобумажной и лучше всего светлой.



Основные правила безопасного поведения на воде

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается:

- заплывать за установленные границы зоны купания;
- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
- нырять и долго находиться под водой;
- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;
- долго находиться в холодной воде;
- купаться на голодный или переполненный желудок;
- проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);
- подавать крики ложной тревоги.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО купание детей без надзора взрослых!

Не умеющим плавать следует купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра.

Правила безопасного катания на роликах, велосипедах, самокатах.

Уважаемые родители!

Прежде чем разрешить ребёнку кататься на велосипеде, скейте, роликовых коньках, самостоятельно проинструктируйте их о Правилах дорожного движения и правилах поведения на улицах и дорогах. Убедитесь, что ребёнок способен самостоятельно ездить на велосипеде, самостоятельно контролируйте, как он ездит и где. Четко определите для ребенка места, где он может играть (парк, площадки для игр, безопасные дворы, стадионы и т.д.) и места, где играть нельзя, а надо быть особенно внимательным (тротуары, пешеходные переходы, проезжая часть).

Дети в своих действиях непредсказуемы, поэтому водителям автомобилей следует быть крайне внимательными и осторожными.

Как кататься на роликах: самые главные правила:

Контролируйте скорость и движения.

Помните, что на высоких скоростях с роликами справиться сложнее, чем с велосипедом, поскольку тормоза, как таковые, на них отсутствуют. Если ребёнок еще не совсем освоился с торможением и сбрасыванием скорости, то лучше катиться в горку, чем с горки. А еще лучше, найти ровную площадку и научиться тормозить на роликах. Одевайте защиту. Это касается всех роллеров. Как начинающих, так и профессионалов. Это поможет ребёнку увереннее чувствовать себя при движении.

Правильное падение. В отличие от скейтборда, где падение вперед крайне нежелательно, на роликовых коньках все как раз наоборот. Дело в том, что вперед удобнее падать, и на это рассчитана вся защитная экипировка. Главное правило падения -это не падать на прямые руки. Падение же назад представляет большую опасность для детского организма, а именно для позвоночника и затылка.

Наклон тела. Ребёнку при катании на роликах очень важно всегда чуть наклоняться вперед. При потере равновесия, соблюдая это правило, он спровоцирует правильное падение — вперед. Ноги всегда полусогнуты и работают как амортизаторы. Основная функция согнутых ног — это контроль хода роликов и правильное позиционирование центра тяжести, что помогает избежать заваливания тела в стороны. Одна нога всегда на полролика впереди другой. Такая позиция позволяет грамотно распределить центр тяжести и выполняет следующие функции: позволяет удерживать равновесие, избегая заваливания вперед и опрокидывания назад, за счет увеличенной устойчивости помогает избежать падения от попадания посторонних предметов под «ведущее» колесо одного из роликов.

Аккуратно застегивайте ролики. Лучше всего затягивать ролики на максимум, чтобы они прочно держали ногу, но при этом не давили. Таким образом, ролик становится продолжением ноги, разгружаются некоторые виды мышц, и ребёнку будет проще контролировать равновесие и совершать маневры. Соблюдайте осторожность на мокром асфальте. На влажной поверхности ухудшается сцепление колес роликов с дорогой. Здесь лучше не делать резких движений и крутых маневров. Объясните ребёнку, что ноги будут проскальзывать. В отличие от нормального катания, при перемещении на роликах по скользким поверхностям амплитуда движений тела должна быть меньше. При езде по «тормозящим» поверхностям надо быть готовым к тому, что ноги могут внезапно затормозиться и его кинет вперед. Двигаясь по дороге рядом с машинами,

велосипедистами, пешеходами и прочими участниками дорожного движения, важно осознавать, что скорость и манера прохождения препятствий в дорожных условиях у всех будет разная. Соответственно заранее нужно просчитать свою траекторию движения с учетом возможного поведения «соседей по улице» или их внезапного появления на проезжей части. Иногда, даже в простых ситуациях нахождения рядом с велосипедистами, роллеры умудряются воткнуть свои колеса в спицы соседа, что зачастую служит источником серьезных травм для обоих. Также двигаясь рядом с машиной, не нужно надеяться на то, что «у нее тормоза лучше».

Соблюдайте правила безопасного катания, используйте защиту и катайтесь в удовольствие!

Правила безопасного катания на велосипедах.



Велосипед — друг, хорошо знакомый с детства. Что может быть проще? Умеешь ездить садишь и езда! Так и есть, только следует помнить, что велосипед — это, прежде всего, транспортное средство, при использовании которого обязательно соблюдать правила эксплуатации и поведения на дороге. Халатность и попустительство может привести к травмам, или, Велопрогулки осуществляются в безопасных местах (скверы, парки, тротуары) и под

присмотром родителей. Перед тем, как отпустить чадо в самостоятельное путешествие, важно, чтобы ребенок выполнял все правила безопасного движения на интуитивном уровне и обладал достаточным мастерством вождения детского велосипеда.

Знания о безопасной езде на велосипеде ребенка в 2-14 лет.

С самых ранних лет ребенок должен иметь первые познания правил дорожного движения.

Они должны состоять из нехитрых постулатов:

- объезжать движущиеся объекты (людей, животных, других участников движения);
 - замедлять движение на поворотах и при маневрах, когда совершается объезд недвижимых преград на пути (деревья, лавочки и пр.);
 - избегать выезда на проезжую часть;
 - объезжать ямы, лужи, канализационные люки;
 - переходить дорогу только в сопровождении взрослых, обязательно спешившись.
- Знания о безопасной езде ребенка на велосипеде с 14 лет.

С этого возраста ребенок имеет право быть участником дорожного движения.

Соблюдение ПДД жизненно необходимо:

- велосипедист должен соблюдать установленные правила и следовать указаниям дорожных знаков;
- помнить о дистанции относительно движущихся впереди объектов;
- если на дороге выделена зона движения велосипедистов (велодорожка), велосипедист должен ехать по ней;
- групповая езда осуществляется цепочкой, друг за другом;
- ребенок должен быть внимательным к стоящему транспорту (внезапное открытие дверей, резкий старт);
- в зоне передвижения людей спешиваются и везут велосипед рядом.

Язык велосипедиста.

Чтобы другие участники движения были информированы о передвижении велосипедиста, ребенку стоит запомнить специальные сигналы:

- вытянутая левая рука — поворот налево;
- левая рука, изогнутая в локтевом суставе и направленная вверх — поворот направо;
- опущенная левая рука — остановка.

Важные предосторожности для безопасного передвижения детей на велосипеде.

- Во время движения нельзя слушать плеер и, тем более, разговаривать по телефону;
- внимательно следить за происходящим вокруг: движение транспорта, пешеходов, возможные помехи и препятствия;
- всегда учитывать: скорость, опыт вождения, качество дорожного покрытия;
- уметь и быть готовым резко тормозить

Особенно это актуально, когда ребенок или подросток не обладает достаточным мастерством езды на детском велосипеде.

Езда в дождь.

Влага ухудшает техническое состояние велотранспорта и снижает срок службы деталей, потому поездок в дождь лучше избегать.

Нюансы движения:

- плохое сцепление с дорогой;
- тормоза работают значительно хуже, что делает тормозной путь длиннее; — ухудшается видимость;
- поворот осуществляется только на минимальной скорости.

Движение на велосипеде в темное время суток и при пониженной видимости.

- Обязательно зажженная фара спереди, фонарь сзади;
- световозвращатели — чистые и правильно закрепленные;
- светлая одежда, оснащенная светоотражателями — жизненно важно быть ребенку видимым для других участников движения.

Нюансы экипировки юного велосипедиста.

- Выбор одежды по принципу безопасности при движении (чтоб не зацепилась за руль, цепь и пр.), лучше использовать спортивную или специальную одежду;
- обязательны светоотражающие полоски;
- минимальная необходимая защита — надежный шлем, который следует заменять после серьезных падений (даже при внешней целостности, ведь может быть нарушена внутренняя конструкция);
- защитные очки.

Перед выездом на велосипеде.

Проверка готовности транспортного средства к движению — часть правил безопасного движения ребенка на велосипеде. Перед выездом нужно осмотреть техническое состояние велосипеда на предмет следов от повышенных нагрузок:

- трещин;
- деформаций; вмятин;
- потертостей;

отслоений краски.

Стоит обязательно проверить:

- исправность руля и фары;
- работу звукового сигнала и тормоза
- наличие и чистоту световозвращателей;
- давление в шинах;
- центровку колес;
- натяжение спиц и цепи;
- наличие и регулировку зеркала заднего вида;
- соответствие высоты сидения росту велосипедиста — при нижнем положении педалей нога должна быть слегка согнута. Все эти простые правила жизненно

необходимы и должны быть доведены до автоматизма. Важно помнить, что истинно насладиться ездой поможет только безопасность.

Соблюдение указанных рекомендаций поможет сделать Ваши велосипедные прогулки комфортными и безопасными, что обеспечит только приятные эмоции!



Правила безопасного катания на самокате.

- Прежде всего, нужно объяснить ребёнку, где можно кататься, а где нельзя, напомнить о правилах дорожного движения: не выезжать на проезжую часть, смотреть по сторонам.
- Расскажите ребёнку, что может стать препятствием для самоката, почему важно объезжать ямы, камни, торчащие из земли коряги и пр.
- Желательно предостеречь ребёнка от возможных падений и травм — надеть шлем, наколенники, налокотники, перчатки. Не всегда, конечно, удастся бежать впереди и стелить соломку,

но, хотя бы гипотетически, обезопасить неопытного каскадера стоит. Существует много приемов катания на самокате, но всему свое время.

Прежде чем лихачить, нужно освоить азы. Начинаем от простого к сложному.

- Учимся падать. Сначала падаем на колени, потом на локти, на ладони. Можно отработать это упражнение без самоката (дома на ковре), а затем и на нем (эти навыки пригодятся при обучении езде на велосипеде).
- Определяем место проведения тренировки. Для начала подойдет квартира. Первое время, чтобы ребенок не потерял равновесие и не упал, подстраховывайте его. Беремся за ручки руля обеими руками, одну ногу ставим на платформу, второй отталкиваемся от земли.

Находясь в лесу - соблюдайте требования пожарной безопасности!

Лесной пожар – это неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории.

При обнаружении лесных пожаров немедленно уведомить о них представителей органов местного самоуправления, лесничества, пожарной охраны или сообщить по телефонному номеру 112.

Если вы обнаружили начинающееся возгорание - необходимо:

- засыпать огонь землёй, залить водой;
- пучком 1,5-2 м еловых веток «смести» пламя «вбивая» его в землю;
- небольшое возгорание можно затоптать;
- потушив пожар, не уходите, не убедившись, что огонь не разгорится.

Действия при выходе из горящего леса:

определив направления ветра и распространения огня, бегите из леса навстречу ветру по возможности дальше пожара.

В зоне лесного пожара:

- окунитесь в ближайшем водоёме или смочите одежду; дышите через мокрый платок, прикрыв рот и нос;
- пригнувшись, бегите по возможности перпендикулярно направлению движения огня;
- при преодолении кромки огня используйте дороги, ручьи, реки, озёра.



Предупредить пожар в своей квартире (в жилом доме) можно...

1. Вероятность возникновения пожара в жилом доме можно снизить с помощью несложного правила, обучить которому следует всех членов семьи, и детей, и взрослых, - осмотр квартиры перед уходом.

2. С целью выявления источников зажигания, при осмотре следует убедиться, что все электрические приборы выключены из электрической сети, что электронагревательные приборы стоят на негорючих подставках, а их нагретые поверхности не соприкасаются с горючими материалами.

3. Убедитесь, что выключена газовая или электрическая плита. Погашены ли окурки, если есть курящие. Закройте окна и форточки, чтобы ветром окурки не были занесены с вышестоящих этажей.

При обнаружении пожара незамедлительно сообщите по телефону 01 или 112 (для всех операторов сотовой связи) адрес, место возникновения пожара, свои фамилия, имя, отчество.

Безопасность на дорогах (рекомендации для родителей)



1. При выходе из дома:

- сразу обратите внимание ребенка на движение транспортных средств у подъезда и вместе посмотрите, не приближается ли к вам автомобиль, мотоцикл, мопед, велосипед;
- если у подъезда стоят транспортные средства или растут деревья, закрывающие обзор, приостановите свое

движение и оглянитесь - нет ли за препятствием опасности.

2. При движении по тротуару:

- придерживайтесь правой стороны тротуара; не ведите ребенка по краю тротуара: взрослый должен находиться со стороны проезжей части; крепко держите малыша за руку;
- приучите ребенка, идя по тротуару, внимательно наблюдать за выездом со двора и т. п.;
- разъясните ребенку, что забрасывание проезжей части камнями, стеклом и т. п., повреждение дорожных знаков могут привести к несчастному случаю;
- не приучайте ребенка выходить на проезжую часть; коляски и санки с детьми возите только по тротуару;
- при движении группы ребят учите их идти в паре, выполняя все ваши указания или других взрослых, сопровождающих детей.

3. Готовясь перейти дорогу:

- остановитесь или замедлите движение, осмотрите проезжую часть;
- привлечите ребенка к наблюдению за обстановкой на дороге;
- подчеркивайте свои движения: поворот головы для осмотра улицы, остановку для осмотра дороги, остановку для пропуска автомобилей;
- учите ребенка различать приближающиеся транспортные средства;
- не стойте с ребенком на краю тротуара, так как при проезде транспортное средство может зацепить, сбить, наехать задними колесами;
- обратите внимание ребенка на транспортное средство, готовящееся к повороту, расскажите о сигналах указателей поворота у автомобиля и жестах мотоциклиста и велосипедиста;
- неоднократно показывайте ребенку, как транспортное средство останавливается у перехода, как оно движется по инерции.

4. При переходе проезжей части:

- переходите дорогу только по пешеходным переходам или на перекрестках по отмеченной линии - зебре, иначе ребенок привыкнет переходить где придется; не спешите и не бегите; переходите дорогу всегда размеренным шагом;
- не переходите дорогу наискосок; подчеркивайте, показывайте и рассказывайте ребенку каждый раз, что идете строго поперек улицы, что это делается для лучшего наблюдения за авто-, мото-транспортными средствами; не торопитесь переходить дорогу, если на другой стороне вы увидели друзей, родственников, знакомых, нужный автобус или троллейбус. Не спешите и не бегите к ним, внушите ребенку, что это опасно;
- не начинайте переходить улицу, по которой редко проезжает транспорт, не посмотрев вокруг;
- объясните ребенку, что автомобили могут неожиданно выехать из переулка, со двора дома;
- при переходе проезжей части по нерегулируемому переходу в группе людей учите ребенка внимательно следить за началом движения транспорта, иначе он может привыкнуть при переходе подражать поведению спутников, не наблюдающих за движением транспорта.

Что должны и чего не должны делать сами родители при движении?

- Не спешите, переходите дорогу всегда размеренным шагом.
- Выходя на проезжую часть, прекратите разговаривать - ребенок должен привыкнуть, что при переходе дороги нужно сосредоточиться.
- Не переходите дорогу на красный или желтый сигнал светофора, переходить нужно только на зеленый свет.
- Переходите дорогу только в местах, обозначенных дорожным знаком «Пешеходный переход».
- Из автобуса, такси (троллейбуса, трамвая) выходите первыми. В противном случае ребенок может упасть или выбежать на проезжую часть.
- Не разрешайте детям играть вблизи дорог и на проезжей части.
- Привлекайте ребенка к участию в ваших наблюдениях за обстановкой на дороге: показывайте ему те машины, которые готовятся поворачивать, едут с большой скоростью и т. д.
- Не выходите с ребенком из-за машины, кустов, не осмотрев предварительно дороги, - это типичная ошибка, и нельзя допускать, чтобы дети ее повторяли.
- В автомобиле обязательно пристегнитесь ремнями; ребенка посадите на самое безопасное место: в специальное детское кресло, в середину или на правую часть заднего сиденья; во время длительных поездок чаще останавливайтесь: ребенку необходимо двигаться.
- Не будьте агрессивны по отношению к другим участникам движения. Вместо этого объясните ребенку конкретно, в чем их ошибка. Используйте различные ситуации для ознакомления с правилами дорожного движения, спокойно признавайте и свои собственные ошибки.