

Летние каникулы без травм

**памятка для
школьников**





Привет, ребята!
Я хочу
рассказать вам о том,
как избежать травм
и сохранить здоровье
в период летнего отдыха.





Наиболее опасные ситуации,
приводящие к травмам и заболеваниям
возникают:

- при падении
- от солнечной активности
- при контакте с огнём и приборами нагревания
- от несчастных случаев на воде
- от укусов змей и насекомых
- при отравлении ягодами и грибами
- в дорожно-транспортных авариях



Самая частая причина травм – это **падения** с качелей, турников, деревьев, заборов, когда поскользываешься на мокрой траве, асфальте, или запинаешься при ходьбе и беге



Внимание! Категорически запрещается!

- играть на стройках, чердаках, крышах, в заброшенных домах, на аросших пустырях
- забираться на деревья, привязывать веревки, раскачиваться (за зиму многие деревья отсыревают и прогнивают, оставаясь крепкими только с виду)
- вставать на подоконник открытого окна, опираться на москитные сетки (они легко вываливаются наружу)
- свешиваться с балконов, лестничных перил, кататься на них
- близко подходить к качели, раскачивать на большую высоту, вставать во время движения аттракциона, расстегивать страховочный ремень
- резко вставать на ноги при падении с качели (отползи в сторону, а после поднимайся, чтобы избежать удара сзади по спине, затылку)

Если после падения не можешь передвигаться, долго ощущаешь боль, суставы опухли и изменили форму – поставь в известность родителей и немедленно обратись в травмпункт по месту жительства!

Ожоги термические возникают от контакта с горячими поверхностями, горючими веществами, открытым огнем. **солнечные** – от длительного солнечного воздействия (могут сопровождаться солнечным ударом).



Внимание! Соблюдай правила безопасности!

- избегай контакта с горючими веществами, открытым огнём и нагревательными приборами
- если обожгёлся охлади место ожога водой, аккуратно промокни чистой тканью, нане сиспрай «Алазоль» и перевяжи стерильным бинтом
- носи легкую светлую одежду из натуральных тканей, легкопроветриваемый головной убор
- защищай глаза темными очками, с фильтрами, блокирующими солнечные лучи
- наноси на кожу солнцезащитный крем за 20–30 минут до выхода на улицу
- поддерживай в организме водный баланс: пей 2–3 литра в день обычной питьевой воды
- принимай солнечные ванны утром и вечером (самый опасный период с 11 до 16 часов)
- загорай в движении (5–6 минут в первый раз и 8–10 минут после образования загара)
- нанеси крем «Спасатель» на обгоревшую под солнцем кожу

Утопления происходят, когда купаются в запрещенных местах, ныряют на глубину, попадают в воронки, балуются на воде или переоценивают свои возможности, заплывая далеко от берега.



Соблюдайте правила поведения на воде:

- купайся только в разрешенных местах
- по времени с купанием на 45-60 мин. после еды и большой физической нагрузки
- входи в воду быстро и двигайся, время купания 30-40 мин.
- выйдя на берег вытрусь насухо, оденься и сделай несколько легких упражнений, чтобы согреться
- защищай голову шапочкой в солнечные дни
- почувствовав усталость, спокойно плыви к берегу
- ощущив озноб, слабость быстро выходи из воды и сообщи об этом взрослым
- при судорогах ущипни сведённую ногу, держись на воде и зови на помощь

Внимание! Категорически запрещается:

- прыгать в воду головой вниз, нырять с берега
- баловаться, дергать за ноги плавающих
- купаться в шторм, дождь, грозу
- входить в воду сразу после еды и интенсивной нагрузки
- купаться при недомогании и температуре выше 36,9°С

Укусы насекомых (пчёл, ос, шмелей, шершней, мошки) могут вызывать аллергические реакции. Укусы ядовитых пауков вызывают токсическое воздействие. Таёжные клещи могут быть переносчиками клещевого энцефалита, боррелиоза и пр. инфекций.



Собираясь на природу:

- наденьте светлую закрытую одежду с длинными рукавами и штанами, головной убор и обуйтесь в сапоги, высокие кроссовки
- нанесите на тело и одежду вещества – репелленты, отпугивающих насекомых
- осматривайте друг друга каждые 15 минут
- снятого с одежды или тела клеща, необходимо сжечь, а руки вымыть

Внимание! Категорически запрещается!

- совать руки под камни и щели, ловить и брать в руки пауков
- посещать заброшенны едома, сараи, чердаки (там могут быть гнёзда ос, шершней)
- агрессивно отмахиваться от пчел и ос руками
- садиться и ложиться на траву
- самим вытаскивать клеща из раны

Первая помощь:

- при укусе осы, пчелы аккуратно удалите жало (если оно есть)
- промойте ранку спиртом или слабым раствором марганцовки
- наложите холод на место укуса
- если впился клещ подойдите к взрослым и срочно обратитесь в поликлинику или травмпункт

Укус змеи происходит по неосмотрительности или когда змею потревожили (наступили на неё).

Укус ядовитой змеи сразу же вызывает резкую, жгучую, нарастающую боль.

Быстро образуется кровоподтек, отек, появляются красные полосы. Почти одновременно с этим возникают: сухость во рту, жажда, сонливость, рвота, понос.



Осторожность – лучший способ избежать змейных укусов!

- наденьте плотные штаны, куртку с длинными рукавами, высокие кроссовки или сапоги
- в поиске грибов или ягод, раздвигайте траву и кусты палкой (потревоженная змея быстро уползет)

Внимание! Категорически запрещается:

- ходить по лесу босиком
- раздвигать траву и кустарники руками
- подходить близко к лежащей змее
- брать змею в руки, пытаться схватить за шею, убить

Если змея укусила, необходимо:

- поставить в известность взрослых и вызвать «Скорую помощь»
- до приезда врача перевязать рану, лечь на спину и поднять вверх укушенную конечность
- успокоиться и обильно пить (горячий чай или обычную воду)

Отравления наступают при вдыхании или контакте с ядовитыми веществами, через грязные руки во время еды, при употреблении в пищу ядовитых грибов, ягод или растений, а также лекарств без назначения врача, алкоголя и наркотиков.



Тщательно мой руки:

- после посещения туалета
- после контакта с домашними животными, птицами
- перед едой
- после игр на улице
- перед тем, как вытаскивать из глаза соринку
- после контакта с деньгами
- перед тем, как обработать раны

Внимание! Категорически запрещается!

- брать в руки, вскрывать банки, бутылки, упаковки с химически активными веществами, порошками
- без разрешения взрослых принимать лекарства (капсулы, таблетки, порошки, капли), использовать мази, крема
- употреблять в пищу не мытые овощи, фрукты, ягоды, зелень
- собирать и есть незнакомые грибы и ягоды
- заваривать в чай неизвестные травы
- курить, употреблять алкоголь и наркотики

Дорога – зона повышенной опасности. **Транспортные аварии** с участием велосипедистов, катающихся на самокатах и роликах, а также трейнсёрферов (экстремалов, которые ездят на крышах поездов, электричек и между вагонами) – частое явление



Важно знать и соблюдать правила дорожного движения!

- ходить только по тротуарам или пешеходным дорожкам (если их нет – по обочине, навстречу движущемуся транспорту)
- научиться безопасному поведению при езде на мотороллере, велосипеде, самокате, роликовых коньках, скейтборде
- использовать шлемы и пр. средства защиты
- ожидать общественный транспорт на остановках
- переходить проезжую часть (в установленных местах, на зеленый сигнал светофора, в отсутствии транспортных средств), ведя велосипед или самокат вручную

Внимание! Категорически запрещается:

- выходить из машины, стоящей на светофоре или в пробке
- играть на железнодорожных путях
- стоять на подножках транспорта, высовываться из окон
- прицепляться к машинам, общественному транспорту, ездить на крышах поездов, электричек, между вагонами

Зимние каникулы без травм

**памятка для
школьников**



Обморожение – это изменение кожи под действием мороза и ветра. Чаще страдают открытые части лица (нос, подбородок, щеки), мочки ушей, пальцы рук и ног. Если ощущаешь озноб и дрожь, твои движения медленные, губы побледнели или посинели, снизилась температура тела – это **переохлаждение**



При обморожении:

- вначале – легкое пощипывание кожи
- позже кожа становится бледной и холодной
- при длительном действии холода образуется пузырь с мутной жидкостью

Твои действия:

- перейди в тепло, сними одежду, обувь
- наложи на обмороженное место многослойную повязку для сохранения тепла
- обильно пей теплое питье
- ляг в постель, накройся одеялом

Если состояние ухудшилось вызывай «Скорую помощь»

Внимание! Категорически запрещается!

- носить тесную одежду и обувь, влажные носки
- выходить на мороз без шапки, шарфа, рукавиц, шерстяных носков, термобелья
- надевать украшения из металла (кольца, серьги)
- касаться обледенелых металлических поверхностей руками, языком, есть снег
- растирать обмороженное место снегом и отогревать в горячей воде
- смазывать кожу маслами
- прокалывать пузыри

Повреждение глаз, ожоги - частые зимние травмы.
Крепко сплеленный и метко запущенный снежок,
может лишить тебя зрения. Зажженные петарды,
хлопушки - привести к ожогам и серьёзно покалечить.



Соблюдай порядок и правила пожарной безопасности

- стой в стороне, когда взрослые запускают фейерверк
- держи бенгальские огни подальше от лица
- во время снежного боя защищай лицо руками.
- держись подальше от толпы в местах проведения массовых новогодних гуляний, чтобы избежать давки

Если получил травмы, ожоги, поставь в известность взрослых и срочно обратись в травмпункт.

В случае попадания снежка в глаз, срочно обратись к врачу - офтальмологу.

Внимание! Категорически запрещается:

- разжигать костёр самому, играть вблизи открытого огня
- зажигать бенгальские огни и восковые свечи, взрывать хлопушки в помещении
- использовать любые пиротехнические средства
- подходить к только что отработавшему фейерверку или петарде
- кидаться снежками с ледяной коркой и обледеневшими кусками снега (могут ударить как булыжник)

Каток – место повышенного травматизма. На льду могут быть трещины и выбоины. В случае получения травмы сразу сообщи об этом персоналу катка, тебе окажут помощь.



Будь внимательным и аккуратным:

- подбирай коньки на шерстяной носок точно по ноге (обеспечь хорошую поддержку голеностопных суставов)
- тщательно зашнуровывай, не перетягивая (иначе ноги онемеют)
- используй защитное снаряжение – наколенники, шлем
- научись стоять и скользить на коньках
- если не умеешь, пройди несколько занятий с тренером
- во время катания осматривай ледовое покрытие

Внимание! Категорически запрещается!

- посещать каток до 12 лет без сопровождения взрослых
- бегать по льду без коньков, баловаться, кататься на высокой скорости
- совершать действия, мешающие другим посетителям: толкаться, ставить подножки
- бросать на лёд мусор или любые другие предметы
- портить инвентарь и ледовое покрытие
- применять взрывчатые и пиротехнические изделия
- выходить на лед с животными

Несоблюдение правил безопасности при катании на лыжах, санках, тюбинге (ватрушке) приводит к падениям, травмам и несчастным случаям.



Как себя вести при спуске с горки на санках или ватрушке:

- выбирай ровные горки, без трамплинов, кочек, препятствий на пути
- перед спуском проверь, свободна ли трасса, не собираются ли ее пересекать с другого склона
- садись на сани или ватрушку только верхом, держась за веревку ■ ставь ноги на полозья саней, держа с боков полусогнутыми ■ для торможения опусти ноги на снег и резко потяни переднюю часть санок на себя
- сгруппируйся в момент падения, чтобы ушиб приходился набольшую часть тела

Внимание, категорически запрещается!

- кататься с горок, выходящих на проезжую часть или железнодорожное полотно
- скатываться большими группами
- брать чужие лыжи (могут не подойти по размеру)
- прыгать с трамплинов
- осваивать сложные трассы без инструктора
- идти без взрослых на лыжную прогулку в лес

Частая причина **травм при поскользывании** – это спешка и невнимательность.

Травмо опасными являются обледеневшие: тротуарная плитка, ступеньки переходов, общественного транспорта, ледяные дорожки, а также места активного схода снега



Правила передвижения в гололёд:

- ходи по освещенным дорожкам, посыпанным песком
- передвигайся по-особому – как на маленьких лыжах, немного скользя
- иди медленно на чуть согнутых в коленях ногах
- надень правильно рюкзак на оба плеча
- вынь руки из карманов
- распредели ношу в обеих руках
- поскользнувшись, сгруппируйся и будь готов к падению
- падай на бок
- падая на спину, прижми подбородок к груди, руки разведи в стороны (это обезопасит от черепно-мозговой травмы)

Внимание! Категорически запрещается!

- носить тонкую обувь на скользкой подошве
- спешить
- приземляться на выпрямленные руки во время падения
- ходить под крышами зданий, особенно во время активного схода снега и падения сосулек
- кататься с разбегу на скользкой дорожке

Ступая на поверхность застывшего водёма ты рискуешь провалиться под лёд. Особенно опасна ледяная корка, припорошенная снегом. Попав на неё случайно, отходи назад скользящими осторожными шагами, не поднимая ног.



Если лёд проломился, необходимо:

- избавиться от ноши, тяжёлых вещей
- выбираться на лёд вместе, где произошло падение
- выползать на лёд, перекатываясь со спины на живот
- втыкать в лёд острые предметы, подтягиваясь к ним
- удаляться от полыни ползком, по собственным следам

Внимание, категорически запрещается!

- выходить на лёд рек и озёр, пробовать его напрочность ударами ног или палкой
- терять время на снятие одежды, если провалился (в первые минуты, она удерживает человека на поверхности)
- поддаваться панике
- ползти вперед, подламывая лёд локтями и грудью
- находиться у края полыни, создавая толпу и мешая помочь

Оказывать помощь провалившемуся под лёд человеку следует одному, максимум двоим его товарищам.

Каникулы – время активного отдыха и интересных событий. Но именно в этот период важно соблюдать главные правила безопасного поведения на улице и дома.



Внимание! Будь ответственным за своё поведение:

- соблюдай правила пожарной безопасности дома
- находясь дома, не открывай дверь чужим
- задержавшись в гостях, делай контрольные звонки родителям
- избегай случайных знакомств
- отказывайся от подарков незнакомых людей, приглашений прокатиться в машине, зайти в гости
- заходи в лифт только с соседями и знакомыми людьми
- остерегайся подходить и трогать руками подозрительные предметы, кем-то забытые вещи
- обходи места оборванных проводов, они могут быть под напряжением
- находись ближе к родителям при большом скоплении народа
- обходи стороной толпы подростков, пустыри, глухие переулки особенно в вечернее время
- вернись домой с улицы до 22 часов



Внимание! Запомни правила первой помощи:

- при ушибе – приложи холод на поврежденное место
- при подозрении на вывих – **запрещается** самостоятельно вправлять конечность
- при подозрении на перелом – **запрещается** сгибать и разгибать руку или ногу, раздевать пострадавшего
- зафиксируй травмированную часть в неподвижном положении при помощи подручных средств (например, палки)
- при ударе головой и потере сознания – поставь в известность родителей и вызывай «Скорую»
- при падении на спину и подозрении на перелом позвоночника – **запрещается** переносить, поднимать, сдвигать с места пострадавшего до приезда врачей

Ребята! Зима –это прекрасное время года! Главное, чтобы вам было тепло и комфортно, а развлечения были безопасны для жизни и здоровья!





Если в чем-то сомневаешься,
вызывай скорую помощь (103)
или службу спасения (112),
назови своё имя и фамилию,
сообщи адрес, где всё случилось,
и как проехать к месту аварии.
До приезда «Скорой»
находись рядом с пострадавшим.

