

# 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 дорожнотранспортных 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 заросших 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 обжегся охлади место ожога водой, аккуратно промокни чистой тканью, нанеси спрей «Алазоль» и перевяжи стерильным бинтом
- носи легкую светлую одежду из натуральных тканей, легко проветриваемый 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
- повреди 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 вытрись насухо, оденься и сделай несколько легких упражнений, чтобы согреться
- защищай голову шапочкой в солнечные дни
- почувствовав усталость, спокойно плыви к берегу
- ощутив 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°C



**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 штанинами, 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 заброшенные дома, 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 неосторожности 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 змеиных 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:**

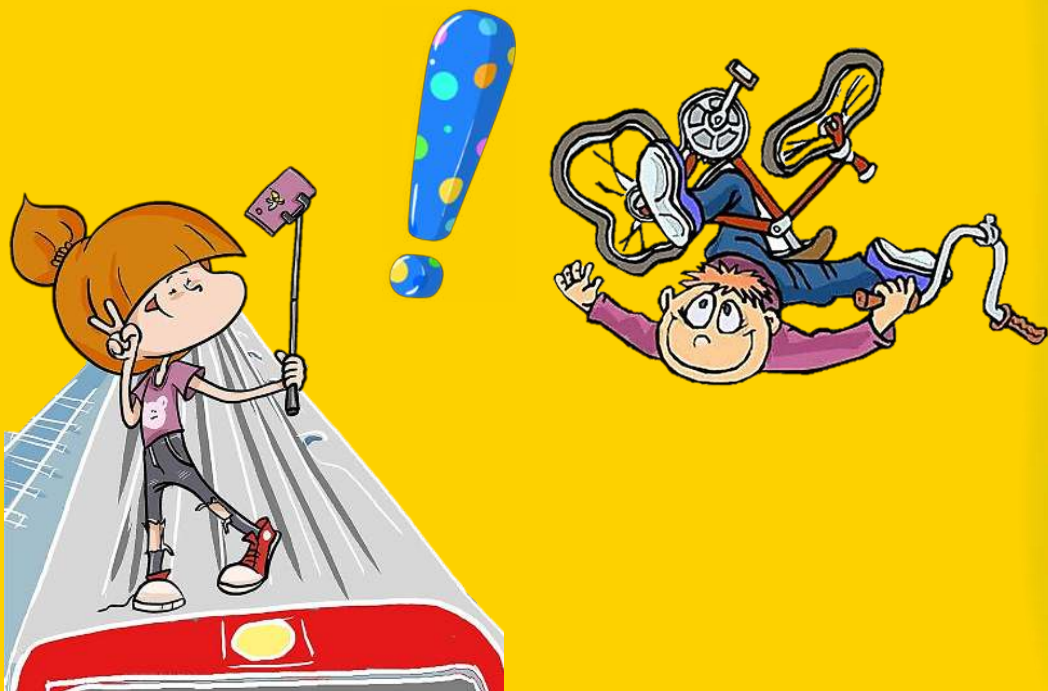
- после посещения туалета
- после контакта с домашними животными, птицами
- перед едой
- после игр на улице
- перед тем, как вытаскивать из глаза соринку
- после контакта с деньгами
- перед тем, как обработать раны

**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 невымытые 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 отсутствие 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