

ПАМЯТКА «ТРАВМАТИЗМ В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА»

До настоящего времени, к сожалению, сохраняется высокий уровень травматизма во время летнего отдыха, приводящего не только к серьезным увечьям, но нередко и к гибели среди взрослого и детского населения

- Количество травм в летний период возрастает почти вдвое у детей и на 30% у взрослых.
- Наиболее частыми причинами травм в летнее время являются: неосторожное использование электро- и бензоинструментов при котором пострадавшие получают резаные, рубленые раны, падение с лестниц и стремянок, укусы животных, падение с различных средств передвижения.
- Чаще всего врачи диагностируют у пациентов травмы области голеностопного сустава и стопы, запястья и кисти, колена и голени.

Знание основ профилактических мероприятий во время летнего отдыха способно предотвратить тяжелую инвалидность и смертельный исход, связанный с травмой у детей и взрослых. Граждане должны знать и следовать правилам безопасной жизнедеятельности во время нахождения в парковых зонах, вблизи водоемов, на даче. Родители обязаны прививать детям навыки безопасной жизнедеятельности, объяснять и проводить профилактические мероприятия, направленные на профилактику детского травматизма.

Принципы безопасного отдыха вблизи водоемов

- Купайтесь только во время открытия купального сезона, в подходящих погодных условиях
- Перед выбором места убедитесь, что купание в нем разрешено
- Старайтесь подбирать места для купания, на которых дежурит спасательная бригада
- Во время купания убедитесь, что температура воды приемлема
- Дети обязательно осуществляют купание исключительно в присутствии взрослых
- Не осуществляйте купание в состоянии опьянения

Принципы безопасного нахождения в парковой зоне

- Перед выходом проверяйте прогноз погоды, чтобы подобрать правильную одежду и дополнительное снаряжение в случае высокой температуры или дождя
- Заранее продумывайте маршрут для профилактики падения с обрыва и т.д.
- При прогулках в ночное время суток старайтесь гулять по освещённым участкам местности или используйте фонарь
- Не взаимодействуйте с дикими животными, а в случае нападения с нанесением повреждений любой локализации и объема незамедлительно обратитесь в ближайший травматологический пункт для обработки раны и проведения вакцинопрофилактики заболеваний, переносимых животными;
- Не производите сбора неизвестных растений, плодов и грибов.
- Берите с собой бинт и антисептик на случай появления раны

Правила безопасного нахождения на загородных участках и дачах

- При передвижении по дорогам и вблизи них соблюдайте правила дорожного движения
- Используйте электрические и бензоинструменты с крайней осторожностью, заранее надев средства защиты (защитный экран, перчатки и т.д.)
- Передвигайтесь осмотрительно, всегда анализируя обстановку вокруг на предмет работы инструментов и приборов поблизости, а также других источников опасности
- С осторожностью взаимодействуйте с крупными домашними животными (коровы, лошади и т.д.), не взаимодействуйте с дикими животными
- При повреждениях, в том числе колотых ранах, полученных при работе с землей, загрязненным инструментом, вне зависимости от площади повреждения, следует обратиться в ближайший травматологический пункт для обработки и проведения вакцинопрофилактики в связи с высоким риском опасных инфекционных осложнений
- Предварительно узнайте адреса ближайших пунктов медицинской помощи в вашей местности

В настоящей памятке представлены основные принципы профилактики травматизма во время периода летнего отдыха. Следование этим простым правилам позволит значительно снизить долю пострадавшего детского и взрослого населения во время летних каникул и отпусков

ПАМЯТКА

«ТРАВМАТИЗМ ПРИ КАТАНИИ НА ЭЛЕКТРОСАМОКАТЕ УСЛОВИЯХ ГОРОДСКОЙ МЕСТНОСТИ»

В настоящее время, с приходом новых технологий городского транспорта и ростом популярности и доступности средств индивидуальной мобильности все чаще встречаются травмы, полученные в результате ДТП с участием их участием.

- Количество ДТП с участием средств индивидуальной мобильности (далее – СИМ) в 2025 году составило 3, 2 тыс. дорожных происшествий (по данным ГИБДД), что на 26% меньше, чем в 2024 году.
- При этом, в 2025 году в результате ДТП с участием СИМ погибло 68 человек и 3,38 тыс. человек получили ранения разной степени тяжести.
- За первые пять месяцев 2026 года в России произошло 1,16 тыс. ДТП с участием СИМ, что на 32% больше, чем за аналогичный период 2025 года»
- Самый частый вид происшествий с участием средств индивидуальной мобильности — наезд авто на электросамокатчика: 95%
- Почти половина пострадавших в ДТП самокатчиков — люди до 25 лет
- В целом почти половина ДТП произошла в местах пересечения проезжей части: при выезде из двора или с заправки либо на полноценных перекрестках
Знание правил дорожного движения и базовых принципов поведения при использовании средств индивидуальной мобильности, в частности электросамокатов, в качестве соблюдения принципов безопасной жизнедеятельности участников движения, позволит уменьшить стремительно растущее количество ДТП с участием не только взрослого населения, но и подростков.

Подготовка к поездке

- не употребляйте алкоголь и сильнодействующие препараты перед тем, как начать движение
- начиная поездку, убедитесь, что средство передвижения исправно и готово к использованию
- по возможности используйте средства защиты — наколенники, налокотники, шлем
- при катании в темное время суток используйте светоотражающие наклейки, специальные фонари и т.д.
- предварительно к поездке изучите правила дорожного движения, касающиеся

средств индивидуальной мобильности, убедитесь в отсутствии запрета и скоростных ограничений в выбранной зоне катания.

Принципы безопасного катания

- во время движения соблюдайте скоростной режим
- передвигайтесь исключительно в пределах разрешенной для катания территории в пределах специально выделенных дорожек
- в случае отсутствия выделенной полосы двигайтесь в местах наименьшего скопления людей
- для катания выбирайте маршрут с наиболее ровной поверхностью, без ям и выбоин, не допуская столкновения с бордюрами (поребриками);
- вблизи от школ, детских садов и т.д. снижайте скорость
- не катайтесь вдвоем на средствах передвижения, которые рассчитаны на одного человека
- при катании в случае наличия у транспортного средства руля держитесь за него обеими руками
- при пересечении пешеходного перехода сойдите с транспортного средства и перевезите его вручную

В настоящей памятке представлены основные принципы безопасного использования средств индивидуальной мобильности.

Знание и использование их во время катания позволит снизить взрослый и подростковый травматизм, а также количество ДТП

ПАМЯТКА

«ТРАВМАТИЗМ В УСЛОВИЯХ ЗИМНИХ ПРОГУЛОК И КАТАНИЙ»

До настоящего времени, к сожалению, сохраняется высокий уровень травматизма во время зимних прогулок катаний, приводящего к серьезным увечьям и инвалидности взрослого и детского населения

- Наиболее частыми причинами травм, требующих обращения к врачу, являются катание на лыжах, сноуборде, коньках
- Наиболее опасны травмы, полученные при падении для людей старшего возраста и тех, кто страдает остеопорозом. Из-за патологически сниженной плотности костной ткани, риск перелома в результате малой нагрузки, такой как падение с высоты собственного роста, возрастает

Знание основ профилактических мероприятий способно предотвратить тяжелую инвалидность и смертельный исход у детей и взрослых. Граждане должны знать и следовать правилам безопасного поведения на улице в холодное время года. Родители обязаны прививать детям навыки безопасной жизнедеятельности, объяснять и проводить профилактические мероприятия, направленные на профилактику детского травматизма

Как избежать травмы во время прогулки

- подбирайте правильную обувь, соответствующую температуре на улице и имеющую специальное противоскользящее покрытие
- на скользких участках перемещайте ноги не отрывая подошву от поверхности, держите колени слегка согнутыми;
- при необходимости пользуйтесь противогололедными аксессуарами – специальными пластинами для подошвы, цепями с шипами и т.д., позволяющими увеличить силу трения при контакте обуви с поверхностью
- не спешите, выбирая маршрут

Принципы безопасного катания со снежной горки.

- выбирайте для катания только специально подготовленные для катания склоны (горки)
- не поднимайтесь на горку там, где с нее производят скатывание;
- не осуществлять спуск, пока предыдущий человек находится на линии ската

- не задерживаться внизу после спуска
 - использовать для ската горки с ровным покрытием
 - носить специальное снаряжение – наколенники, налокотники, шлем
 - при катании на тюбинге осуществлять правильную посадку – спина откинута назад, ноги согнуты в коленях
- > **Помните – тюбинг при спуске с горки может развивать скорость до 40 км/ч**

Правила безопасного катания на коньках.

- Осуществляйте катание на льду, прошедшем надлежащую проверку.
- Для катания используйте специальное снаряжение – наколенники, налокотники, хорошо заточенные и плотно фиксированные на голени коньки
- Не катайтесь на льду, сформированном на реке или других водоемах.
- Во время катания детей младшего возраста, присутствие взрослых обязательно
- Катайтесь не спеша

Безопасное катание на лыжах и сноуборде

- Подбирайте размер лыж и сноуборда в соответствии с ростом
- Необходимо наличие защитного снаряжения – наколенники, налокотники, шлем
- При спусках соблюдайте дистанцию не менее 30 метров
- Не прыгать с трамплина при отсутствии специальной подготовки
- При спуске на лыжах не выставляйте вперед лыжные палки

В настоящей памятке представлены основные принципы профилактики травматизма во время периода зимних прогулок и катаний.

Следование этим простым правилам позволит значительно снизить долю пострадавшего детского и взрослого населения в холодное время года

ПАМЯТКА «ДЕТСКИЙ ТРАВМАТИЗМ»

До настоящего времени, к сожалению, сохраняется высокий уровень детского травматизма, приводящего к смертельным исходам.

По данным Росстата:

- > *травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних факторов» занимают первое место (до 30 %) в структуре смертности детей от 0-17 лет.***

По данным федерального статистического наблюдения в сфере здравоохранения:

- > *ежегодно медицинские организации России регистрируют более 3 млн детских травм. Таким образом, каждый девятый ребенок в возрасте от 0-17 лет обращается за медицинской помощью по поводу травм.***

Знание основ профилактических мероприятий способно предотвратить тяжелую инвалидность и смертельный исход у детей. Педагогические работники, родители должны прививать детям навыки безопасной жизнедеятельности, объяснять и проводить профилактические мероприятия, направленные на профилактику детского травматизма.

Ожоги - очень распространенная травма у детей.

- держите детей подальше от открытого огня, пламени свечи, костров, взрывов петард;
- храните в недоступных для детей местах легковоспламеняющиеся жидкости, а также спички, зажигалки, бенгальские огни, петарды;
- причиной ожога ребенка может быть горячая жидкость (в том числе еда), обращайте на это внимание во время приема пищи детей;
- оберегайте ребенка от солнечных ожогов, солнечного и теплового «удара».

Обморожение – повреждения тканей вследствие действия низких температур, часто сопровождаются у детей общим переохлаждением, наиболее опасны для детей дошкольного возраста.

- выбирайте соответствующую погодным условиям одежду, особенно в морозную и ветренную погоду; размер одежды должен соответствовать ребенку;
- прогулке с ребенком не допускайте нахождения в мокрой одежде при низких температурах;
- контролируйте открытые участки на прогулке (лицо, руки), которые недостаточно защищены от воздействия холода;
- при подозрении на обморожение необходимо обращаться за квалифицированной медицинской помощью, которая будет отличаться в зависимости от степени обморожения, наличия общего охлаждения организма, возраста и сопутствующих заболеваний. Первая помощь состоит в прекращении охлаждения, согревании конечностей, восстановления кровообращения в поражённых холодом тканях и предупреждения развития инфекции.

Кататравма (падение с высоты) – нередкая причина тяжелейших травм, приводящих к инвалидизации или смерти.

- не разрешаете детям «лазить» в опасных местах (лестничные пролеты, крыши, гаражи и др.);

- устанавливайте надежные ограждения, решетки на ступеньках, лестничных пролетах, окнах и балконах.

Помните – противомоскитная сетка не спасет в этой ситуации и может только создавать ложное чувство безопасности;

Открывающиеся окна и балконы должны быть абсолютно недоступны детям.

Утопление – в большинстве случаев страдают дети от 13-17 лет из-за неумения плавать.

- взрослые должны научить детей правилам поведения на воде и ни на минуту не оставлять их без присмотра вблизи водоемов;
- дети могут утонуть менее чем за две минуты даже в небольшом количестве воды;
- учите детей плавать, начиная с раннего возраста;
- дети должны знать, что нельзя плавать без присмотра взрослых;
- обязательно используйте детские спасательные жилеты соответствующего размера – при всех вариантах спортивных мероприятий, отдыха на открытой воде;
- правильно выбирайте водоем для плавания и учите этому детей – только там, где есть разрешающий знак.

Помните – практически все утопления детей происходят в летний период.

Удушье (асфиксия) -

- во время еды нельзя отвлекать ребенка – смеяться, играть и др. необходимо соблюдать принцип **«Когда я ем, я глух и нем»**, особенно в случаях, когда прием пищи происходит в организованных коллективах при скоплении детей;
- нужно следить за детьми во время еды. Кашель, шумное частое дыхание или невозможность издавать звуки – это признаки проблем с дыханием и, возможно, удушья, которое может привести к смерти.

Отравления -

- отбеливатели, кислоты и щелочные растворы, другие ядовитые вещества могут вызвать тяжелое отравление, поражение мозга, слепоту и смерть ребенка. Яды, и отдельные химические вещества бывают опасны не только при заглатывании, но и при вдыхании, попадании на кожу, в глаза и даже на одежду. **Особую осторожность необходимо соблюдать на уроках химии!**
- ядовитые вещества, медикаменты, кислоты, щелочи должны храниться в плотно закрытых маркированных контейнерах, в абсолютно недоступном для детей месте;
- следите за детьми при проведении мероприятий на природе, прогулках и походах в лес: ядовитые грибы и ягоды – возможная причина тяжелых отравлений;
- отравление угарным газом: крайне опасно для детей и нередко сопровождается смертельным исходом – неукоснительно соблюдайте правила противопожарной безопасности во всех местах пребывания детей, особенно там, где есть открытый огонь.

Поражения электрическим током –

- дети могут получить серьезные повреждения, воткнув пальцы или какие-либо предметы в электрические розетки – их необходимо закрывать специальными защитными накладками;
- электрические провода (особенно обнаженные) должны быть недоступны детям;
- учите детей, что нельзя приближаться к лежащему на земле электропроводу ближе 8 метров.

Дорожно-транспортный травматизм – является причиной около 20 % смертельных случаев от общего числа травм.

- Детей с раннего возраста необходимо обучать правильному поведению на дороге, в машине и общественном транспорте, а также обеспечивать безопасность ребенка во всех ситуациях;
- детям нельзя играть возле дороги, особенно с мячом;
- с учетом возраста ребенка при перевозке в автомобиле, автобусе и других транспортных средствах передвижения необходимо использовать специальные кресла и ремни безопасности;

На одежде ребенка, ранце, портфеле желательно иметь специальные светоотражающие нашивки.

Несчастные случаи при катании на велосипеде являются распространенной причиной травматизма среди детей среднего и старшего возраста.

- дети должны быть обучены безопасному поведению при езде на велосипеде;
- дети должны в обязательном порядке использовать защитные шлемы и другие приспособления., в том числе при проведении спортивных мероприятий в образовательных организациях.

Травмы на железнодорожном транспорте – нахождение детей в зоне железной дороги может быть смертельно опасно.

- строжайшим образом запрещайте подросткам кататься на крышах, подножках, переходных площадках вагонов и объясняйте им опасность такого поведения. Так называемый «зацепинг», в конечном итоге – практически гарантированное самоубийство;

Помните сами и постоянно напоминайте детям, что СТРОГО запрещается, в том числе при проведении выездных мероприятий:

- посадка и высадка на ходу поезда;
- высываться из окон вагонов и дверей тамбуров на ходу поезда;
- оставлять детей без присмотра на посадочных платформах и в вагонах;
- прыгать с платформы на железнодорожные пути;
- устраивать на платформе различные подвижные игры;
- подходить к вагону до полной остановки поезда;
- на станциях и перегонах подлезать под вагоны и перелезать через автосцепки для прохода через путь;
- проходить по железнодорожным мостам и тоннелям, неспециализированным для перехода пешеходов;
- переходить через железнодорожные пути перед близко стоящим поездом;
- игры детей на железнодорожных путях запрещаются;
- подниматься на электроопоры;
- ходить в районе стрелочных переводов, так как это может привести к тяжелой травме.

В настоящей памятке представлены основные принципы профилактики травматизма у детей в различных ситуациях, которые могут возникнуть в том числе в образовательной организации, при проведении выездных /досуговых мероприятиях, в который следует уделить особое внимание обеспечению безопасности детей.