**БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ - СОХРАНЕНИЕ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ**

**И ПОДРОСТКОВ**

(памятка для родителей)

Утопление определятся как процесс, во время которого человек испытывает затруднение дыхания в результате погружения в воду. Наибольшую опасность утопление представляет для детей раннего возраста и является ведущей причиной смерти от непреднамеренных травм у детей от 1 года до

4-х лет. Маленькие дети могут утонуть даже в 2 см воды в ванне, старшие дети тонут в местах отдыха при плавании в реках и каналах, в прудах, в

плавательных бассейнах. Грудные дети могут утонуть при оставлении одних

в ванне или под наблюдением другого ребенка. Особому риску утопления

подвержены дети, начинающие ходить, когда могут упасть или залезть в воду. Молодые люди склонны к рискованному поведению в связи с употреблением алкоголя.

В Европе по данным Всемирной организации здравоохранения в результате утопления ежегодно гибнет более 5000 детей. Это вторая по частоте причина смерти от несчастного случая у детей до 15 лет (после автомобильной аварии). Из 750 тонущих детей, примерно 375 тонут менее чем в 22 метрах от родителей. Из десяти утонувших детей один тонет прямо на глазах у родителей, не понимающих, что происходит.

***Утопление может произойти в течение нескольких секунд.*** Тело

утопающего человека остается в воде в вертикальном положении, при этом

почти отсутствуют поддерживающие движения ногами. Если человека не

спасут, он может продержаться в воде от 20 до 60 секунд перед окончательным погружением.

***Признаки состояния утопления:***

*- голова находится низко в воде, рот на уровне воды;*

*- человек наклоняет назад голову, открывает рот;*

*- глаза как будто стеклянные и пустые, закрытые глаза;*

*- волосы на лбу или на глазах;*

*- держится в воде вертикально; не пользуется ногами;*

*- дышит часто и поверхностно, либо хватает ртом воздух;*

*- пытается перевернуться на спину;*

*- пытается выбраться из воды как по лестнице, но все движения почти всё*

*время совершаются под водой;*

*- не отвечает на вопрос, имеет бессмысленный взгляд;*

*- наступает тишина во время шумной игры детей на воде.*

***Помните! Если ребенок ушел под воду, следует немедленно провести комплекс реанимационных***

***мероприятий — искусственное дыхание и***

***закрытый массаж сердца.***

***Родители и работники оздоровительных***

***учреждений***

***должны знать об опасных моментах!***

***«Вторичное утопление»*** *характерно для детей, у которых бронхи не могут быстро избавиться от остатков воды посредством кашля. Оно случается, когда человек тонет в водоеме (или в бассейне), его успевают вытащить, он откашливается, и вроде бы как дышат нормально. Он может даже спокойно о чем-то рассказывать и вести себя как обычно. После того, как ребенок тонул, может пройти до трех дней без явных симптомов каких-либо проблем со здоровьем. Но тем временем эти проблемы нарастают. Появляется сильная усталость. Ребенок засыпает, вместе с тем постепенно развивается отек легких. В результате ребенок задыхается во сне.*

***Если ребенок тонул, даже если «недолго» пробыл под водой, и он на первый взгляд вполне нормально себя чувствует, срочно обращайтесь за медицинской помощью!***

***«Сухое» утопление*** *происходит, когда организм и мозг чувствуют», что сейчас придется «вдыхать» воду. В этот момент происходит спазм дыхательных путей. В легкие не входит ни вода, ни воздух, в результате человек остается без кислорода и задыхается.*

***Сильная усталость и желание ребенка спать – повод для немедленного обращения за медицинской помощью!***

***Обязательно обращение к врачу, если у ребенка возникло затрудненное и учащенное дыхание, посинение губ, кашель, рассеянность, сильная слабость!***

***КАК СОХРАНИТЬ ЖИЗНЬ ДЕТЕЙ?***

***Рекомендации для родителей:***

***Будьте бдительны! Обеспечьте постоянное наблюдение за детьми!***

***Летом***

*Учите детей плавать как можно раньше. Ни на мгновение не теряйте детей из виду, когда вы рядом с водой или в бассейне.*

*Не позволяйте детям плавать в одиночку и на расстоянии далее*

*вытянутой руки.*

*Надевайте на ребенка индивидуальное спасательное средство на пляже, озере, в лодке, рядом с мелким водоемом или бассейном до тех пор, пока не убедитесь, что ребенок научился хорошо плавать. Держите его под постоянным контролем!*

*Не разрешайте ребенку прыгать в воду, если глубина водоема меньше полутора метров, а также в отсутствии взрослого человека.*

*Не подпускайте детей к прудам и другим водоемам во время грозы.*

*Обучайте детей элементам само- и взаимопомощи для предупреждения утопления.*

***Зимой***

*Существует риск утопления детей в зимнее время. Предупредите детей и других лиц об опасности ходьбы или катания по тонкому льду.*

*Держитесь подальше от замерзших водоемов и озер, пока лед не будет признан безопасным для катания на коньках.*

*Не разрешайте детям кататься на санках около воды.*

*Следует знать: родники и водные резервуары должны иметь прочное ограждение.*

***В ванной***

*Не оставляйте ни на мгновенье ребенка одного в ванной - ребенок может утонуть даже в малом количестве воды.*

***В бассейне***

*Домашний бассейн должен быть обнесен оградой со всех сторон. Ограда должна быть не менее двух с половиной метров в высоту с замком на воротах. Ворота должны автоматически закрываться, а замок — автоматически защелкиваться, расстояние между планками ворот не должно превышать 12 см.*

***Соблюдайте правила купания!***

*купание должно происходить только в разрешенных местах, на*

*благоустроенных пляжах;*

*не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;*

*категорически запрещается купание в состоянии алкогольного опьянения;*

*температура воды должна быть не ниже 19 градусов, находиться в ней рекомендуется не более 20 мин., причем время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 мин.;*

*лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, так как при охлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания и потеря сознания;*

*не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, приводящее к остановке сердца;*

*не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам, судам;*

*нельзя отплывать далеко от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать;*

*находясь на лодках,* ***опасно*** *пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин и посреди фарватера реки;*

*важно знать, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном;*

***Помните! Безопасность детей - забота взрослых!***

***НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ИХ БЕЗ ПРИСМОТРА!***

*(памятка для родителей)*

*Внешние причины (не связанные с состоянием здоровья) вызывают смерть детей до года не часто, но составляют до 30-35% от всех причин детской смертности. Особенно высок риск внезапной смерти в кроватке у детей в возрасте 2-4 месяца.*

***Удушение*** *ребенка происходит зачастую при нахождении ребёнка в одной постели с матерью. Случайное придавливание ребенка во сне происходит при закрытии отверстий носа и рта мягким предметом. Чаще это в первые месяцы его жизни, когда у него*

*нет силы повернуть в сторону голову, чтобы дышать. В результате перекрытия дыхательных путей и прекращения подачи кислорода повышается уровень углекислого газа и наступает асфиксия – удушение ребенка. Курение родителей также является дополнительным фактором, способствующим вдыханию ребенком отработанного воздуха с высоким содержанием углекислого газа.*

***Аспирация*** *у детей - попадание в дыхательные пути инородного тела (молоко, молочная смесь, кусочки пищи, содержимое желудка) при вдохе - другая причина смерти детей до года. Это происходит при неправильном положении во время кормления ребенка и обильном срыгивании, когда голова ребенка запрокинута назад, затрудняется процесс глотания, а также, если носовые ходы во время кормления перекрываются молочной железой, ребенок пытается вдохнуть ртом и молоко попадает в дыхательные пути, все это может привести к аспирации.*

***ПОМНИТЕ!***

***БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ – ЗАБОТА ВЗРОСЛЫХ!***

***Рекомендации для молодых мам: обеспечить малышу безопасную среду и исключить факторы риска!***

*удерживать малыша у груди не более 20 минут;*

*не закрывать грудью матери носовые ходы во время кормления ребенка;*

*кормить ребенка грудью и продолжать естественное вскармливание как можно дольше, особенно в первые 6 месяцев жизни, что укрепляет иммунную систему и снижает риск внезапной смерти ребенка;*

*подержать ребенка после кормления «столбиком», прижав вертикально к себе 2-3 минуты, что будет способствовать отхождению воздуха, попавшего при кормлении в желудок;*

*укладывать ребенка первых месяцев жизни на бок, чтобы в случае срыгивания желудочное содержимое не попало в дыхательные пути;*

*при кормлении из бутылочки следить за тем, чтобы во время кормления горлышко бутылочки и соска постоянно были заполнены смесью и не содержали воздух;*

*питательная смесь должна быть теплой, но не холодной или горячей, чтобы не вызвать спазм.*

*не следует перекармливать детей;*

*не укладывать ребенка на живот для сна пока он сам не начнет активно переворачиваться;*

*не допускать укладывания ребенка в постель для сна вместе с собой;*

*не укладывать ребенка в кроватку с мягкими одеялами, периной мягкими игрушками; подушка должна быть плоской, не более 3 см толщиной;*

*избавиться от никотиновой зависимости: пассивное вдыхание табачного дыма приводит к внезапной смерти ребенка во сне;*

*не допускать перегревания или переохлаждения ребенка, что может оказать неблагоприятное влияние на дыхательную и сердечную деятельность;*

*не практиковать тугое пеленание, которое может вызвать перегрев малыша и ограничить его двигательную активность;*

*обеспечить постоянную оптимальную (23-24 гр.С) температуру в помещении для пребывания ребенка;*

*категорически запрещается встряхивание новорожденного при играх, закачивании и т.п., чтобы не повредить тонкие сосуды головного мозга;*

*не уклоняться от вакцинации: она защищает младенца от множества серьезных проблем, при отсутствии медицинских противопоказаний ребенок должен быть привит.*

***При возникновении критических ситуаций, угрожающих жизни***

***ребенка, немедленно обращайтесь за медицинской помощью!***

***СОХРАНИМ ЖИЗНЬ ДЕТЕЙ: ПРЕДУПРЕДИМ ПАДЕНИЯ!***

*(памятка для родителей)*

*Падения – одна из основных причин всех несчастных случаев детей со смертельным исходом. Самый высокий уровень смертности вследствие падений приходится на первый год жизни. Большинство падений в домашних условиях происходит с детьми до четырех лет. Пиковые часы падений дома приходятся на время приема пищи, 40% случаев падений происходит между 16 и 20 часами.*

***Грудные дети чаще падают с мебели: с пеленальных столов, с***

***кроватей, с диванов, выпадают из колясок или в результате того, что их роняют. Потенциально опасным предметом для детей в возрасте от 6 до 12 месяцев считаются детские ходунки: почти 80% несчастных случаев связано с падением детей на ходунках со ступенек. Дети в возрасте 1-3 года чаще падают с лестницы или со ступенек, из окон, с игрового оборудования. Дети дошкольного возраста часто травмируются при падении с горок, качелей, других детских сооружений, падают с велосипедов, ударяются о столы, батареи, двери. Дети более старшего возраста чаще падают с высоты: с крыш, балконов, с деревьев и пр.***

*По данным ВОЗ гибель детей чаще всего наступает в результате*

*травм, а не заболеваний. В Европейском регионе падения занимают восьмоеместо среди главных причин смерти детей от 0 до 14 лет. Ежегодно три миллиона (один из десяти детей) проходят лечение в кабинетах неотложной помощи с диагнозом «несчастный случай при падении». Падения – частая причина инвалидности в езультате травм с тяжелыми последствиями для*

*здоровья, что снижает качество жизни, препятствует выбору многих профессий. У 60% детей после сотрясения мозга наблюдаются остаточные явления в виде нарушения психики снижения зрения, слуха, частых головных болей,*

*бессонницы, ухудшения памяти.*

***Факторы риска:*** *возраст ребенка, уровень*

*развития; среда; тип падения (с одного уровня*

*на другой - с двухярусных кроватей, с*

*оборудования на игровых площадках); высота и*

*обстоятельства падения.*

***Уважаемые родители!***

***Учитывайте особенности развития и поведения ребенка!***

***- отсутствие знаний об окружающей обстановке;***

***- недостаточное развитие простейших двигательных навыков;***

***- стремление ребенка в возрасте от 1 года до 3 лет к личному познанию окружающей***

***действительности, его большая подвижность;***

***- стремление к самостоятельному удовлетворению***

***своих потребностей, к действиям без помощи***

***взрослых;***

***- нахождение в стадии становления основных***

***двигательных навыков (ходьба, бег, лазанье);***

***- неумение детей школьного возраста предвидеть***

***последствия своих поступков, расторможенность, непоседливость,***

***азарт, драчливость,***

***агрессивность;***

***-- неумение сориентироваться в окружающей обстановке;***

***Каждый год от падений с высоты гибнут дети.***

***Будьте бдительны!***

*1.* ***Никогда*** *не оставляйте ребёнка без присмотра!*

*2.* ***Никогда*** *не держите окна открытыми, если дома ребёнок! Cекунда, на*

*которую Вы отвлечетесь, может стать последней в жизни Вашего ребёнка!*

*Оборудуйте оконные решетки для защиты детей от падения из открытых окон*

*с учетом возможности открыть их в случае*

*пожара! Установите на окна блокираторы,*

*чтобы ребёнок не мог самостоятельно открыть*

*окно! Снять ручку - простой способ защиты от*

*открытия окна ребёнком. Используйте для*

*проветривания фрамуги и форточки.*

*3.* ***Помните****, что антимоскитные сетки*

*смертельно опасны! Опираясь на них, дети выпадают вместе с ними наружу!*

*Ежегодно об этих случаях сообщается в средствах массовой информации.*

*4.* ***Отодвиньте*** *от окон все виды мебели, чтобы ребёнок не мог залезть на подоконник.*

***Формируйте у ребенка навыки безопасного поведения!***

***- Обучайте*** *ребенка уже с 2 лет навыкам пользования острыми и режущими предметами (вилкой, ножом, ножницами), правилам*

*обращения с горячей посудой (не дотрагиваться до чайника, кастрюли, утюга, сковороды), осторожности перед употреблением горячих напитков, пищи и др.*

***- Помогайте ребенку в игровой форме усваивать необходимые навыки***

***поведения, используйте картинки, книги, диафильмы.***

***- Используйте прогулки для практического обучения детей правилам***

***поведения на улице.***

***- Повышайте уровень физического развития ребенка для формирования***

***хорошей координации движений, предусмотрите в режиме дня***

***физические упражнения, подвижные игры, спортивные развлечения.***

***Предупредите падения детей с кровати!***

*оптимально безопасными для детей первого года жизни считается детская кроватка с ограждениями, манеж с бортиками;*

*измените положение детской кроватки для ребенка 6-7*

*месяцев, опустив дно к полу;*

*придерживайте ребенка рукой, если вы пеленаете*

*малыша и отвлеклись, чтобы что-то взять;*

*возьмите малыша с собой или уложите в детскую*

*кроватку, если куда-то отходите;*

*фиксируйте ребенка защитными ремешками, когда он*

*сидит на детском стульчике или в коляске;*

*пеленайте ребенка по возможности на диване, поскольку он ниже, чем столик*

*****Создайте травмобезопасную среду для детей:***

*****Закрепите все оборудование, расположенное у стен, шкафы, полки,***

***светильники, картины, музыкальные инструменты и пр.***

*****Приучите ребёнка спокойно сидеть за столом во время еды и занятий.***

*****Учите детей пользоваться вилкой и ножом во время еды, аккуратно***

***обращаться с иглой и ножницами.***

*****Находитесь рядом с детьми во время прогулок, страхуйте их от падений с горок и других сооружений.***

*****Помните! Безопасность детей – забота взрослых****\_\_*