

Несчастные случаи при **ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ** являются распространенной причиной травматизма среди старшекласников.

### Чтобы предупредить велотравмы

- учите ребенка безопасному катанию на велосипеде, в т.ч. использованию шлема и других средств защиты.



**РОЛЛИНГ** (катание на роликовых коньках) становится все более популярным среди подростков в последнее время.



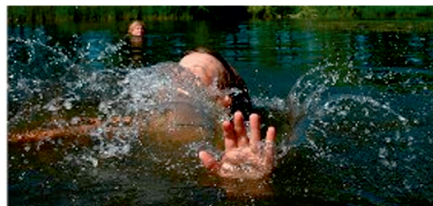
### Предупреждение травм при катании на роликах

- Учите ребенка стоять на роликовых коньках, перемещаться и тормозить, если вам это не под силу - пригласите тренера (инструктора)
- Самое важное – научите ребенка правильно падать – вперед на колени, а затем – на руки. Обязательно приобретите наколенники, налокотники и шлем
- Научите детей избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги, кататься в специально отведенных местах, быть внимательными.

**УТОПЛЕНИЕ** - это всегда результат несчастного случая. Маленькие дети могут утонуть даже в небольшом количестве воды, поэтому закрывайте колодцы, ванны и бочки с водой. Никогда не оставляйте детей одних около водоема.

### Избежать несчастного случая на воде помогает:

- раннее обучение плаванию
- тщательный присмотр взрослых
- купание в специально отведенных местах



**Помните, что самый эффективный способ научить детей быть ответственными за свое здоровье – ЭТО ВАШ СОБСТВЕННЫЙ ПРИМЕР!**

### Для консультации и лечения обращайтесь:

Травматологическая поликлиника  
Центра травматологии, ортопедии и нейрохирургии –  
г. Киров, ул. Менделеева, д. 17,

51-49-73 регистратура

51-54-10 экстренный прием в детском амбулаторном  
травматолого-ортопедическом отделении



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ**  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



Памятка для родителей

**Предупреждение  
уличных травм у детей**

**УЛИЧНЫЕ ТРАВМЫ** (полученные в результате дорожно-транспортных происшествий и спортивных увлечений) – достаточно распространены среди детей и подростков любого возраста, особенно в летний период.

### ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА

Детский травматизм является одной из актуальных проблем здравоохранения и МЧС, занимая значительный удельный вес в общей заболеваемости детей. Вот почему предупреждение несчастных случаев среди детей, которые нередко приводят к тяжелым последствиям, играет особую роль среди комплекса профилактических мероприятий, направленных на снижение детской заболеваемости и смертности.



Предупреждение детских травм будет эффективным при условии их реализации в двух направлениях:



▶ устранение травмоопасных ситуаций и контроль за поведением детей со стороны взрослых;



▶ систематическое обучение детей основам профилактики травматизма

### УЛИЧНЫЙ ТРАВМАТИЗМ (связанный с транспортом)



Несчастные случаи на улицах и дорогах прочно занимают первое место среди печальной статистики детского травматизма и смертности.

#### Причины дорожных происшествий с участием детей:

- постоянно растущее количество транспортных средств на улицах городов и посёлков
- незнание детьми правил дорожного движения или недооценивание ими всей серьезности последствий от нарушения этих правил
- нарушение водителями правил дорожного движения
- безучастное отношение взрослых к поведению детей на проезжей части.

### Предупреждение травм, полученных в ДТП:

- познакомьте ребенка с правилами дорожного движения, проигрывая опасные ситуации в сюжетно-ролевых играх (подготовка к «роли» пешехода должна начинаться еще в младших группах детского сада);
- доказывайте детям собственным примером, что дисциплина на улице – залог безопасности пешеходов;
- ребенок или подросток должен иметь четкое представление о том, что правила, предписанные пешеходам, пассажирам, водителям, направлены на сохранение их жизни и здоровья!



### УЛИЧНЫЙ ТРАВМАТИЗМ (не связанный с транспортом)

Наиболее опасные факторы летнего отдыха детей:

катание на велосипеде, роллинг и скейтбординг, приводящие к падениям, переломам и серьезным травмам головы; а также купание в открытом водоеме, что может привести к утоплению.

В зимний период более опасные для детей и подростков:

катание на коньках и сноубординг.

#### Предупредить травмы при катании на коньках помогает:

- правильный подбор конькобежных ботинок (должны соответствовать размеру ноги, легко шнуроваться и плотно облегать ногу)
- катание на качественно залитой ледяной поверхности, соблюдение соответствующего порядка катания (против часовой стрелки)
- избегание необоснованного риска и шалостей на катке.

