РЕБЁНОК! БУДЬ ОСТОРОЖЕН!

(памятка по профилактике детского травматизма)

Особую группу опасных для здоровья и жизни ситуаций составляют различные виды повреждений, или травмы.

При этом могут иметь место как легкие (ушибы, ссадины, царапины), так и тяжелые повреждения: сотрясение мозга, остановка дыхания, переломы и вывихи, раны, ожоги.

!!! РЕБЯТА !!! Помните, что в профилактике травматизма многое зависит от ВАС самих.

ПОЭТОМУ ЗАПОМНИТЕ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

НА ТРЕНИРОВКАХ

- Тренироваться нужно обязательно в спортивной одежде и обуви, соответствующей времени года и виду спорта.
- Если у вас ухудшилось самочувствие, обязательно сообщите об этом врачу или тренеру, чтобы он решил вопрос о дальнейших тренировках.
- Совместно с тренером систематически следите за состоянием спортивных сооружений, оборудования, инвентаря.
- Во время тренировок и соревнований будьте организованными и дисциплинированными.

ДОМА

- Не высовывайся из окон. Никогда не вставай на подоконник. Не открывай на распашку окно. Никогда не облокачивайся на москитную сетку.
- Не включай без разрешения и присмотра электроприборы. Розетка, тройники, удлинитель, фен, утюг, нагревательные приборы при неаккуратном обращении очень опасны.
- Спички и зажигалки—не игрушка!

НА УЛИЦЕ

- Не проникать в трансформаторные подстанции или за ограду электрических подстанций и трансформаторов;
- Не влезать на опоры воздушных линий электропередач, на крыши вагонов, домов и строений, где близко проходят электрические провода;
- *Следует в холодную погоду надевать теплую, не тесную одежду, правильно подобранную утепленную обувь.* Очень важно в холодную погоду прикрывать выступающие части тела, закрывать рот шарфом!
- Будь на связи! Твои родители всегда должны знать где ты находишься.
- Выбирай места для игр и прогулок. Всегда выбирай для этого безопасные места.

НА ДОРОГЕ

- Никогда не выбегай на дорогу перед приближающимся автомобилем: водитель не может остановить машину сразу;
- Перед тем как выйти на проезжую часть, убедитесь, что слева, справа и сзади, если это перекресток, нет приближающегося транспорта;
- Не выезжай на улицы и дороги на роликовых коньках, велосипеде, самокате, санках;
- Не играй в мяч и другие игры рядом с проезжей частью.
- Переходи дорогу только поперек, а не наискосок. Никогда не спеши, знай, что бежать по дороге нельзя!

НА ПРИРОДЕ

- Вода - источник опасности! Не отправляйся самостоятельно на пляж, речки и пруды. Находись там только в сопровождении взрослых. Не купайся и не ныряй в непредназначенных местах.
- Лес и болото—не место для прогулок. Никогда не гуляй там без родителей и родственников.

Подготовила:
педагог—психолог
М. Н. Дзюбак