**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

• 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

• 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 вовремя 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 средств индивидуальной**

**мобильности все чаще встречаются травмы, полученные в результате ДТП с участием электросамокатов. В связи с ростом доступности данного транспорта для городского населения эта проблема становится все более актуальной**

> В 2019 году было 142 аварии, в 2022 — уже 941. Число раненых увеличилось в семь раз, с 147 до 976 человек, число погибших — с 7 до 19

> Самый частый вид происшествий с участием средств индивидуальной мобильности — наезд авто на электросамокатчика: 95%

> В 2022 году 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, позволит уменьшить стремительно растущее количество

ДТП с участием не только взрослого населения, но и подростков. Поскольку доступность средств индивидуальной мобильности увеличивается с каждым годом, необходимо соблюдать принципы безопасной жизнедеятельности на дороге.

**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​изучите​правила​дорожного​движения​касающиеся средств индивидуальной мобильности;

**Принципы безопасного катания**

• во время движения соблюдайте скоростной режим;

• передвигайтесь​исключительно​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;

• вблизи от школ, детских садов и т.д. снижайте скорость

• не катайтесь вдвоем на средствах передвижения, которые рассчитаны наодного 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 принципыбезопасного использования средств индивидуальной мобильности.Знание и использование их во время катания позволит снизитьвзрослый 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;

**Принципы безопасного катания со снежной 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 позволитзначительно снизить долю пострадавшего детского и взрослогонаселения в холодное время года**