

Профилактика летнего травматизма

Специфической чертой детей является способность активного познания окружающего мира, но любознательность, подражание старшим, нетерпеливость, отсутствие жизненного опыта приводят к несчастью. Летний травматизм детей, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от отсутствия должной бдительности родителей, недостаточного знания ими психофизиологических особенностей и физических возможностей ребенка.

Детские игры занимают важное место в жизни ребенка, они являются одним из способов познания окружающего мира, приобретения опыта общения со сверстниками, значимым фактором физического развития, источником положительных эмоций. Но они же сопровождаются различными опасностями:

Детские площадки – это зона повышенной опасности.

Основные опасности на детской площадке:

1. Опасные ситуации, связанные с игровой средой (качели, лесенки и т.д.).
2. С социальным окружением (старшие дети, незнакомые взрослые).
3. Опасности, связанные с домашними и бродячими животными.
4. Различными предметами, непосредственно находящимися на площадке (различные растения, мусор, посторонние предметы).

Придя с ребенком на площадку:

1. Обязательно обеспечьте ребенка удобной, соответствующей погоде одеждой и обувью (не одевать слишком холодно, но и не слишком жарко, т. к. в противном случае ребенок вспотеет и простудится).
2. Убедитесь в отсутствии опасных участков и предметов (торчащих болтов, корней деревьев, камней, острых углов и т. д.).
3. Убедитесь, что на игровой площадке нет крупного мусора, стекла и других материалов, которые могут навредить ребенку, а поверхность вокруг устлана слоем амортизирующего материала (песок, стружка, мелкий гравий).
4. Убедитесь в соответствии игрового оборудования возрастным и индивидуальным особенностям и возможностям вашего ребенка (не разрешайте ребенку залезать на лесенку в десять раз больше его самого)
5. Не позволяйте ребенку играть на высоте, скатываться с крутых горок и самостоятельно качаться на качелях.
6. Обсудите с ребенком возможные опасные ситуации, привлекая личный опыт, случаи из жизни, но не пугайте малыша. Беседуйте так, чтобы он усвоил

правила безопасного поведения и спокойно соблюдал их. Зная о возможных последствиях, ребенок будет осторожнее.

7. Объясните ребенку правила поведения в различных социальных ситуациях (при встрече с незнакомым взрослым, ребенком младшего/старшего возраста или сверстником).

8. Объясните ребенку правила поведения при появлении животных (не подходить к собакам/кошкам).

9. Расскажите ребенку о представляющих опасность для здоровья мусоре, посторонних предметах, растениях.

10. Организуйте игровую и двигательную деятельность ребенка в безопасной и соответствующей возрасту игровой зоне площадки.

11. Обязательно постоянно следите за ребенком.

Качели – источник травматизма, особенно с расшатанными стойками, перетертыми канатами, треснувшими сидениями. Большая ошибка после падения с качелей – попытка встать на ноги. Это чревато получением дополнительного удара.

Катание и прыжки на скейтах – основная причина травмы головы, лица, повреждений спины. При катании нужно использовать наколенники, налокотники и шлем.

Кататься на роликовых коньках следует на роликовых трассах или на ровном дорожном покрытии. Необходимо также пользоваться защитными снаряжениями.

Травматизм при езде на велосипедах распространен среди детей в возрасте 10 – 14 лет. Характер травм разнообразен: от легких ссадин до крайне тяжелых повреждений.

Безопасность на каруселях.

- Нельзя слезать с карусели, пока она крутится, так как следующее сиденье продолжает двигаться и может сильно ударить тебя, если ты не отбежал.

- Нельзя бежать по кругу, взявшись за одно сиденье, и раскручивать пустую карусель, а потом вдруг резко остановиться — можно получить удар следующим сиденьем.

- Нельзя вставать на сиденье карусели ногами, так как при движении можно потерять равновесие и, падая, удариться.

Запомните правила, которые необходимо соблюдать, если на детской площадке есть качели!

- Если качели очень тяжёлые (например, железные), нельзя спрыгивать на лету, ты можешь не успеть отбежать, и тогда качели ударят тебя прямо в затылок или в спину.

- Если ты любишь сам раскачивать качели, то должен всегда помнить: если их толкнуть посильнее и не поймать, качели попадут прямо тебе в лицо.
- Не бегай рядом с качелями! Может случиться так, что другой ребёнок не успеет затормозить, и вы оба получите травмы.
- Пластмассовые качели на верёвочках тоже небезопасны. Если ты на них сильно раскачаешься, то, наклонившись вперёд, можешь легко перевернуть сиденье своим весом.

Безопасность при катании на роликах.

Еще ни одно увлечение детей не приводило к такому наплыву раненых, как роллинг (катание на роликовых коньках), который в последнее время стал особенно популярным. В роллинге слишком высоки требования к владению телом - малейший сбой приводит к падению, что всегда чревато травмой. К тому же, у нас практически нет отведенных для катания дорожек, следовательно, катаются по проезжей части дороги. Отсюда нередки дорожно-транспортные происшествия. А катаются роллеры без шлемов, без надколенников, без налокотников. Борьба с этим массовым явлением бесполезна, а вот с вредными последствиями справиться можно:

- Покупая ребенку роликовые коньки, научите стоять на них и перемещаться. Для этого можно подвести к перилам, поставить между двух стульев. Проследите за правильной постановкой голеностопного сустава.
- Не покупайте детям роликовых коньков китайского производства, хотя и стоят они дешевле. Они травмоопасны и недолговечны.
- Голенище должно служить хорошей опорой, поэтому должно быть твердым.
- Пригласите опытного роллера, если сами не можете научить хотя бы одному методу торможения.
- Обязательно приобретите наколенники, налокотники, напульсники и шлем. Это предупредит основные травмы.
- Научите правильно падать - вперед на колени, а затем на руки.
- Надо убедить местные власти отвести детям специальные места для катания. Желательно подальше от автомобильных дорог.
- Научите избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги, быть внимательным.

Безопасность на горке.

- Осторожно прикасайся к горке, пробуй её на ощупь: в жару железные горки сильно нагреваются и можно обжечься, прикоснувшись к металлическим частям. Будь внимательным!

- Постарайся отбежать от горки сразу после спуска. Иначе на тебя попадают все, кто сверху катится за тобой.

- В некоторых дворах горки деревянные. Летом осмотри её внимательно, нет ли на ней сколов, щербин, а то, спускаясь по ней, ты рискуешь получить занозу.

Необходимо напоминать родителям и самим детям о регулярной проверке игрового оборудования на дачных и приусадебных участках, к которым ребенок имеет доступ – детские площадки соседей, родственников, друзей, у которых вы бываете в гостях вместе с детьми.

Необходимо организовывать досуг детей, делать его интересным. Создавать такие условия, при которых каждый ребенок мог бы заняться чем-нибудь по своему вкусу, не рискуя стать жертвой несчастного случая. Вот почему следует шире организовывать больше детских площадок не только в парках культуры и отдыха, но и во дворах жилых домов, озеленять их, следить за состоянием оборудования.

Необходимо устраивать для детей интересные и безопасные игры. Разве менее весело кататься с горки, чем на перилах лестниц, или бросать снежки в цель, чем кидать их друг в друга. И зачем ребенку выезжать на самокате из ворот двора на тротуар, а оттуда на мостовую, если во дворе будет сделана специальная асфальтированная дорожка для этого. Очень увлекательной и полезной будет для ребят и игра в правила уличного движения.

Полезны и беседы с детьми в занимательной форме о правилах предотвращения несчастных случаев.

Опыт больниц показывает, что и на детских площадках случаются травмы. Это происходит тогда, когда площадки плохо оборудованы или если за детьми нет достаточного надзора. В зимнее время нередки случаи падения детей со снежных горок, которые часто делают без боковых ограждений, без перил. Не всегда следят за тем, чтобы дети по одному поднимались на горку и соблюдали нужные промежутки времени, скатываясь с нее. Если эти правила дети не выполняют, то они могут столкнуться друг друга, толпясь на площадке горки, или ударить один другого, съезжая с нее все сразу. А в конечном счете отмечаются различные повреждения; ушибы, переломы костей, сотрясение мозга, ранения полозьями санок. Летом дети иногда падают во время хождения по бревну и при

упражнениях на шведской лестнице. Это случается, когда взрослые не стоят рядом, не «страхуют» ребенка, пока он не научился еще сам держать равновесие или правильно спускаться с лестницы.

На детских площадках, где нет надзора, чаще возникают ссоры между детьми. Они начинают играть в опасные игры. Иногда малыш, играя в песочном ящике, сыплет сухой песок из высоко поднятого совка; этот песок может попасть в его глаза или в глаза другого ребенка. Взрослым нужно следить за тем, чтобы песок в ящике был не только чистым, но и увлажненным.

Необходимо еще учитывать и особую импульсивность детей, т.е. способность давать более непосредственные реакции на внешние воздействия. Увлеченные занимательной игрой, дети легко забывают усвоенные ими правила поведения и становятся жертвами своего увлечения. Так возникают, например, несчастные случаи с детьми, выбегающими за укатившимся мячом или обручем на улицу. Велика потребность детей в интенсивных движениях. Отсюда их стремление к подвижным играм и быстрым передвижениям, к опасным шалостям (катание на перилах лестниц, цепляние за автомобиль, пользование самокатом по мостовой).

Не меньшее значение имеет очень распространенное среди детей стремление похвастать своей «храбростью», «мужеством», «героизмом», результатом чего является нередко нарушение правил поведения (игра на крыше сарая, ныряние в водоемы, где купание запрещено, и т. д.).

Любознательность детей также таит в себе опасность. Известна их любовь к «экспериментированию» с взрывчатыми или легко воспламеняющимися веществами; спичечной серой, порохом, карбидом кальция и т. д.

Все сказанное лишний раз подтверждает то, что в происхождении травм среди детей повинны не столько сами дети, сколько равнодушные взрослые, не обращающих внимания на моменты, могущие принести вред детям, не заботящихся о их воспитании и привитии им необходимых в жизни навыков.

Безопасность детей в быту.

Ежегодно с началом летне-весеннего сезона регистрируются случаи гибели детей при выпадении из окна! Как правило, во всех случаях падения дети самостоятельно забирались на подоконник, используя в качестве подставки различные предметы мебели, и, опираясь на противомоскитную сетку, выпадали из окна вместе с ней. При этом подавляющее большинство падений происходили из-за недостатка контроля взрослыми за поведением детей, рассеянностью родных и близких, забывающих закрывать окна, отсутствие на окнах блокираторов или оконных ручек-замков, неправильной расстановкой мебели, дающей возможность

детям самостоятельно забираться на подоконники, и наличие москитных сеток, создающих иллюзию закрытого окна.

В связи с чем необходимо вспомнить ряд правил «жизни» которые позволят обезопасить вашего ребенка от тяжелых травм:

- Не оставлять окна открытыми, если дома маленький ребенок, поскольку достаточно отвлечься на секунду, которая может стать последним мгновением в жизни ребенка или искалечить её навсегда.

- Не использовать москитные сетки без соответствующей защиты окна – дети любят опираться на них, воспринимая как надёжную опору, а потом выпадают вместе с ними наружу.

- Не оставлять ребенка без присмотра, особенно играющего возле окон и стеклянных дверей.

- Не ставить мебель поблизости окон, чтобы ребёнок не взобрался на подоконник и не упал вниз.

- Не следует позволять детям прыгать на кровати или другой мебели, расположенной вблизи окон.

- Не следует класть вещи в беспорядке в процессе уборки возле балконных или межкомнатных остеклённых дверей, так как ребёнок может споткнуться и нанести себе травму.

- Преподавать детям уроки безопасности. Учить старших детей присматривать за младшими.

- Тщательно подобрать аксессуары на окна для детской комнаты. В частности, средства солнцезащиты, такие как жалюзи и рулонные шторы должны быть без свисающих шнуров и цепочек. Ребёнок может в них запутаться и спровоцировать удушье.

- Посадить под окнами зелёные насаждения, особенно, если вы живёте в частном доме, которые смогут смягчить приземление в случае выпадения ребёнка из окна.

- Установить на окна блокираторы или оконные ручки-замки с ключом препятствующие открытию окна ребёнком самостоятельно.

Но всё же, уважаемые родители, гораздо спокойнее и безопаснее, по возможности, не оставлять маленького ребёнка одного, а брать с собой. В крайнем случае, кооперироваться со знакомыми, родственниками и оставлять ребёнка у них или приглашать «свободных» родственников к себе, чтобы они посидели с ребёнком. Конечно, от всего не застрахуешься, но сделать то, что в наших силах, чтобы обезопасить ребёнка, мы обязаны.

Требования к организации и проведению занятий с детьми

Чтобы ребенок усвоил правила безопасного поведения и правильного обращения с окружающими его предметами, ему необходимы доступные, элементарные знания о свойствах этих предметов. Очень важно приучить ребенка к осторожности, которая отсутствует у детей дошкольного возраста, сформировать у него определенные установки, которые помогли бы сознательно избежать травмоопасной ситуации. Появление этих качеств обусловливается соответствующей воспитательной работой в детском саду, школе и в семье, постоянным руководством и контролем со стороны воспитателей. В дальнейшем действия детей приобретают все более осмысленный характер. Дети должны своевременно овладевать навыками самообслуживания.

Воспитание навыков безопасного поведения у детей должно осуществляться в процессе всей активной деятельности: в играх, посильном труде, в разнообразных занятиях, в процессе ознакомления с доступными пониманию детей событиями и явлениями общественной жизни, с родной природой.

На всех занятиях и особенно на занятиях по ознакомлению с окружающим, в процессе конструирования, работы в уголке природы и на участке дети не только овладевают навыками работы, но и познают правила безопасного обращения с различными предметами, учатся применять свои знания в различных жизненных ситуациях.

Дети должны твердо знать, что играть со спичками, огнем, электрическими приборами, открывать краны газовой плиты строго запрещено.

Не рекомендуется применение спичек и в качестве материала для детских поделок. На занятиях по ручному труду уместно ознакомить детей со свойствами различных материалов и инструментов, которые используются для работы с ними.

В процессе игр важно приучать ребят к соблюдению элементарных правил поведения - уступить, пропустить, предупредить и т.д.

Детям нужна правдивая, убедительная информация, которая захватила бы ребят и заставила самих думать, рассуждать, делать правильные выводы. Восприятие такой информации, как показала практика, будет более полным и глубоким, если она будет подкреплена зрительным образом, рисунком. Ребенок, посмотрев рисунок, сопоставляет изображенное в нем с тем, что видит сам в жизни. Он получает возможность реально оценивать ситуацию, рассуждать, анализировать, учиться наблюдать. При этом сама картинка становится более понятной и доступной, она как бы входит во внутренний мир ребенка, изменяя его поведение и помогая формированию необходимых навыков, воспитанию привычки правильно пользоваться предметами быта.

Дети сами дают прекрасный фактический материал для бесед. Их творческие рассказы и рисунки всегда привлекают своеобразием видения мира, верностью восприятия мелких реалистических деталей, на которые взрослые зачастую не обращают внимания. Такие беседы оставляют у детей яркие впечатления, оказывая большое эмоциональное воздействие.

Беседу с ребенком нужно так построить, чтобы в ходе ее он открывал для себя что-то новое, интересное, а порой и загадочное. Это интригует ребят, а неожиданные смешные моменты ассоциируются с различными ситуациями из их собственного опыта. Примеры из жизни хорошо убеждают их в реальности представленного сюжета, его достоверности и типичности. После обсуждения каждой травмоопасной ситуации необходимо побуждать детей высказывать свои предложения о том, как можно избежать этой ситуации, в чем ошибки персонажа сюжета. В конце беседы после рассматривания иллюстративного материала ребенок подводится к самостоятельному выводу - как вести себя в аналогичной ситуации, какие принять меры предосторожности.

Использование наглядности способствует более прочному усвоению материала и формированию понятия о детском травматизме, об эталонах опасности, помогает облегчить тяжесть детских травм и снизить их число до минимума. Дети учатся управлять своим поведением дома, на улице, во дворе, в детском учреждении. Дети, хорошо информированные о наиболее распространенных, типичных травмоопасных ситуациях, стараются не рисковать в подобных случаях, сдерживают свои желания и даже останавливают других детей, когда те в результате шалости могут получить повреждение.

Главный внештатный детский травматолог-ортопед
комитет по здравоохранению Мингорисполкома

С.И.Третьяк