**Типичные травмы и их предупреждение в весенне-летний период**

**Велосипед, ролики**

* Кататься можно только на детской площадке или в парке со специально выделенными для этого полосами движения.
* Обязательно нужно использовать шлемы и щитки для защиты суставов при падениях.
* Обучение любым спортивным упражнениям должно проводиться под руковод­ством опытного наставника; важная роль отводится навыку безопасного падения.

**Уличные травмы, ДТП**

* Ребенок должен находиться на улице в сопровождении взрослых.
* Помогайте детям в освоении правил пешеходного движения, пересечения проез­жей части, использования светофоров и проезда в общественном транспорте.
* Объясните детям, что для игры существуют площадки, улица — не место для игр.

**Во дворе**

* Солнечные лучи могут привести к ожогам и тепловому удару, поэтому одежда должна закрывать большую часть тела, обязательно нужен головной убор (панамка, шляпка, фуражка).
* Любому ребенку находиться часами на солнце без одежды очень вредно! Приучайте кожу к воздействию солнечных лучей, постепенно увеличивая длитель­ность загара (он способствует выработке витамина D).
* Ребенок должен знать границы, в пределах которых он может гулять без взрос­лых, время (в ночное время гулять нельзя), компанию (нельзя гулять с незнакомыми детьми и взрослыми) и опасности, контакт с которыми вообще запрещен (животные, незнакомые люди, транспорт, стройка, мусор, безнадзорные предметы).
* Обратите внимание ребенка на гигиену: во дворе нельзя ничего есть или пробо­вать на вкус.

**На реке и в море**

* Выбирайте для купания пологие места с чистым, проверенным дном.
* Не разрешайте ребенку нырять с пирсов и поваленных деревьев: при столкнове­нии с препятствием это может привести к переломам шейного отдела позвоночника с развитием паралича.
* На реке избегайте перекатов, омутов, а на озере — водных растений, в кото­рых может запутаться даже опытный пловец. На море обращайте внимание на волны и прибой, а также на рельеф берега (обилие камней может привести к травмам).

**В лесу**

* Обязательно сопровождайте ребенка!
* Одежда должна закрывать все тело; перед входом в лес обработай­те ее защитным средством от клещей. На открытые участки кожи нанесите средство против комаров и мух.
* Обязательной обувью являют­ся резиновые сапоги, защищающие от укусов змей и позволяющие идти по лужам.
* Показывайте ребенку все подсте­регающие вас опасности и способы их избежать. Все подозрительные кусты и травы сначала нужно трогать палкой. Научите ребенка правилам безопасного использования огня. Покажите ему опасных насекомых и ядовитые растения, ягоды, грибы, контакта с которыми надо избегать.

**На даче**

* Особую опасность представляют кучи строительного мусора, ржавые гвозди, осколки, которых ребенок в траве не видит. Поэтому до приез­да детей уберите весь опасный мусор на участке, закрепите предметы, способные обрушиться. С деревьев лучше срезать нижние ветви.
* Обустройте яркую, интересную детскую площадку, качели, которые помогут отвлечь ребенка от залезания на деревья.
* Любые инструменты должны использоваться только под наблю­дением взрослых. Полезно иметь детский набор игрушечных инстру­ментов: ребенок будет в безопасности осваивать рядом с вами хозяйственные навыки.

**Профилактика переломов, ушибов и вывихов**

* Переломы и вывихи у детей обычно случаются при падениях с высоты, превышающей рост ребен­ка, и падении на скорости.
* В группе детского сада и в квартире за детьми нужны надзор и грамотное управление играми, при которых исключаются бесконтрольный подъем на высоту, прыжки и падения.
* В хозяйстве должен быть наве­ден порядок. Люки подвальных помещений должны быть закрыты, в окнах и на низко расположенных форточках должны быть ограничи­тели, а на балконах — исправные перила и решетки. Доступ в места, где работают механизмы, для детей должен быть возможен только в сопровождении взрослых, которые должны обучать безопасному поведению.
* На прогулке должно быть активное общение взрослого с ребенком, при кото­ром взрослый в игровой форме показывает стереотип безопасного поведения, а в опасных местах страхует ребенка.
* На улице ребенок должен появляться только в сопровождении взрослого, кото­рый комментирует ситуации травмоопасного поведения окружающих. Особое внима­ние должно быть уделено обучению Правилам уличного движения пешеходов.
* В транспорте ребенок дошкольного возраста должен ехать сидя, а в легко­вых автомобилях для этого должны использоваться специальные детские сиденья с ремнями безопасности.