**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 во время летних каникул и отпусков.**

**ПАМЯТКА «ТРАВМАТИЗМ ПРИ КАТАНИИ**

**НА ЭЛЕКТРОСАМОКАТЕ**

**В 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.**

**В настоящей памятке представлены основные принципы безопасного использования средств индивидуальной мобильности. Знание и использование их во время катания позволит снизить взрослый и подростковый травматизм, а также количество ДТП**

**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 на одного 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

**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 позволит значительно снизить долю пострадавшего детского и взрослого населения в холодное время года.**