

## **Консультации для родителей**

### **" Зимние травмы"**

#### ***МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ***

Предпочтение необходимо отдавать обуви с ребристой подошвой. Если у Вашего ребёнка на сапогах или ботинках подошва гладкая, обратитесь в обувную мастерскую и попросите приспособить обувь к зимнему времени.

В домашних условиях иногда советуют наклеивать на подошву обычный пластырь, но надолго его, конечно, не хватит. Особенно важно, чтобы обувь была удобной, не натирала.

В гололёд надо быть осторожным, избегать скользких мест.

#### ***ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ***

Главное, о чём следует помнить, - нельзя заниматься самолечением и оттягивать визит к врачу до последнего.

##### ***Растяжение связок***

*Симптомы* – резкая боль при движении, припухлость, кровоподтёки.

Что делать? Наложить повязку (эластичный бинт), обеспечив неподвижность сустава, и обратиться к врачу. Для уменьшения отёка можно наложить на больное место смоченную в холодной воде ткань или пузырь со льдом (но не более чем на 1-2 часа). Можно принять обезболивающее.

##### ***Вывих***

*Симптомы* – сильная боль, отёк, неподвижность, изменение формы сустава.

Что делать? Не старайтесь самостоятельно вправить вывихи, это может привести к болевому шоку у пострадавшего и дополнительным повреждениям. Нужно обеспечить неподвижность и покой повреждённого сустава: руку подвесить на бинте, шарфе, ремне, на ногу наложить шину (например, плоские доски) или прибинтовать её к другой ноге.

При вывихе бедра – положить пострадавшего на здоровый бок, не давая двигаться. Для уменьшения боли – приложить к повреждённому месту пузырь со льдом или холодной водой, дать обезболивающее.

В случае крайней необходимости, когда нет возможности вызвать врача, - больного нужно транспортировать в больницу самостоятельно, соблюдая особую осторожность.

### ***Перелом***

*Симптомы* – сильная, резкая боль, усиливающаяся при движении конечностью, чувствительность даже к очень слабому прикосновению. Отёчность и опухание с изменением цвета кожи, изменением формы места перелома.

*Что делать?* Обеспечить полный покой повреждённой кости, наложить шину из подручных средств или прибинтовать повреждённые конечности друг к другу или к телу. Дать пострадавшему таблетку анальгина, приложить на место травмы что-нибудь холодное. При кровотечении наложить на рану стерильную повязку. Вызвать "скорую", если это возможно – перевезти пострадавшего на попутной машине в ближайшее медицинское учреждение, соблюдая особую осторожность.

### ***Ушибы головы***

*Симптомы* – частичная или полная потеря сознания, тошнота и рвота, замедление пульса, изменение давления. *Что делать?* Уложить пострадавшего на спину, повернув голову набок, положить на неё холод. Вызвать "скорую помощь" и не давать пострадавшему двигаться до её приезда.

## ***Основы безопасности жизнедеятельности***

### **БЕЗОПАСНОСТЬ В ДОМЕ**

**Опасность первая** . Острые, колющие и режущие предметы.

**Правило 1** . Все острые, колющие и режущие предметы обязательно надо класть на свои места. Порядок в доме не только для красоты, но и для безопасности.

**Опасность вторая** . Электрические приборы. Они могут ударить током или стать причиной пожара.

**Правило 1** . Уходя из дома и даже из комнаты, обязательно выключай телевизор, магнитофон, утюг и другие электроприборы.

**Правило 2** . Никогда не тяни за электрический провод руками (а коты за хвост).

**Правило 3** . Ни в коем случае не подходи к оголённым проводам и не дотрагивайся до них.

**Опасность третья** . Лекарства и бытовая химия.

**Правило 1** . Ни в коем случае не пробуй никакие лекарства. Во-первых, это невкусно, а во-вторых, неправильно принятое лекарство может оказаться ядом.

**Правило 2** . Что такое бытовая химия? Это стиральные порошки, средства для мытья посуды, средства от тараканов и многое другое. Дети, конечно не тараканы, но яд от тараканов действует и на людей. Поэтому ни в коем случае не открывай никаких упаковок с бытовой химией.

**Опасность четвёртая** (невидимая и неслышимая). **ГАЗ**.

Газ может быть очень опасен. Во-первых, скопившись на кухне, газ может взорваться. Во-вторых, им можно отравиться. Поэтому, почувствовав запах газа, соблюдай следующие правила:

**Правило 1** . Срочно скажи об этом взрослым.

**Правило 2** . Надо сразу же открыть окна и проветрить квартиру.

**Правило 3** . Проверь, закрыты ли краны на плите.

**Правило 4** . Немедленно позвони по телефону 04.

**Правило 5** . Ни в коем случае не включай свет и не зажигай спички.

### **ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА И НА УЛИЦЕ.**

Если ты дома один, запомни следующие правила безопасности.

**Правило 1** . Ни в коем случае не открывай дверь, если звонит незнакомый человек.

**Правило 2** . На все вопросы и просьбы незнакомца отвечай "Нет".

**Правило 3** . Если в дверь звонит почтальон, монтажёр, врач или даже милиционер, всё равно не открывай, если ты не знаешь этих людей. Преступники могут переодеться в любую форму.

**Правило 4** . Если незнакомый человек пытается открыть твою дверь, сразу же позвони в милицию по телефону 02 и назови свой точный адрес.

**Правило 5** . Если дома нет телефона, зови на помощь с окна или балкона.

**Правило 6** . На вопросы незнакомых людей по телефону: "Дома ли родители?" - отвечай, что дома, но они заняты и подойти к телефону не могут.

**Правило 7** . Не верь, что кто-то придёт или приедет к тебе по просьбе родителей, если родители сами не позвонили тебе или не сообщили об этом заранее.

Опасности подстерегают тебя не только дома, но и на улице. Чтобы их избежать, надо соблюдать следующие правила.

**Правило 1** . Если ты потерял родителей в незнакомом месте, стой там, где ты потерялся. Если их долго нет обратись за помощью: на улице - к милиционеру, в магазине - к продавцу, в метро - к дежурному.

**Правило 2** . Никогда не ходи гулять без спросу. Родители всегда должны знать, где ты находишься.

**Правило 3** . Не играй на улице поздно. Происшествия чаще совершаются в тёмное время.

**Правило 4** . Не соглашайся идти с незнакомыми ребятами или взрослыми в чужой подъезд, подвал, на пустырь или другие безлюдные места.

**Правило 5** . Никогда не заговаривай на улице с незнакомыми людьми. Также никогда не разговаривай с пьяными.

**Правило 6** . Не принимай от незнакомых взрослых угощение. Даже если родители никогда не покупали тебе таких вкусных вещей.

**Правило 7** . Если ты увидишь на улице, в троллейбусе, трамвае, метро какой-нибудь предмет: коробку, сумку, свёрток, пакет - не трогай его. В нём может оказаться бомба.

### **ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ.**

Пожары очень опасны. При пожаре могут сгореть вещи, квартира и даже целый дом. Но главное, что при пожаре могут погибнуть люди. Запомни правила противопожарной безопасности.

**Правило 1** . Не балуйся дома со спичками и зажигалками. Это одна из причин пожаров.

**Правило 2** . Уходя из комнаты или из дома, не забывай выключать электроприборы.

**Правило 3** . Не суши бельё над плитой.

**Правило 4** . Ни в коем случае не зажигай фейерверки, свечи или бенгальские огни дома (и вообще лучше это делать только со взрослыми).

**Правило 5** . В деревне или на даче без взрослых не подходи к печке и не открывай печную дверцу (от выскочившего уголька может загореться дом).

### **ЕСЛИ В ДОМЕ НАЧАЛСЯ ПОЖАР.**

**Правило 1** . Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же потушить его, набросив на него плотную ткань или одеяло или вылив кастрюлю воды.

**Правило 2** . Если огонь сразу не погас, немедленно убегай из дома в безопасное место. И только после этого позвони в пожарную охрану по телефону 01 или попроси об этом соседей.

**Правило 3** . Если не можешь убежать из горящей квартиры, сразу же позвони по телефону 01 и сообщи пожарным точный адрес и номер своей квартиры.

**Правило 4** . При пожаре дым гораздо опаснее огня. Большинство людей при пожаре погибают от дыма. Если чувствуешь, что задыхаешься, опустись на корточки или продвигайся к выходу ползком - внизу дыма меньше.

**Правило 5** . При пожаре никогда не садись в лифт. Он может отключиться, и ты задохнешься.

**Правило 6** . Ожидая приезда пожарных, не теряй головы и не выпрыгивай из окна. Тебя обязательно спасут.

**Правило 7** . Когда приедут пожарные, во всём их слушайся и не бойся. Они лучше знают как тебя спасти.

## **БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ.**

Лучший способ сохранить свою жизнь на дорогах - соблюдать **Правила дорожного движения!**

**Правило 1** . Переходить улицу можно только по пешеходным переходам. Они обозначаются специальным знаком "Пешеходный переход".

**Правило 2** . Если нет подземного перехода, ты должен пользоваться переходом со светофором.

**Правило 3** . Нельзя переходить улицу на красный свет, даже если нет машин.

**Правило 4** . Переходя улицу, всегда надо смотреть: сначала - налево, а дойдя до середины дороги - направо.

**Правило 5** . Безопаснее всего переходить улицу с группой пешеходов.

**Правило 6** . Ни в коем случае нельзя выбегать на дорогу. Перед дорогой надо остановиться.

**Правило 7** . Нельзя играть на проезжей части дороги и на тротуаре.

**Правило 8** . Если твои родители забыли, с какой стороны нужно обходить автобус, троллейбус и трамвай, можешь им напомнить, что:

автобус, троллейбус, трамвай опасно обходить как спереди, так и сзади. Надо дойти до ближайшего пешеходного перехода и по нему перейти улицу.

**Правило 9** . Вне населённых пунктов детям разрешается идти только со взрослыми по краю (обочине) навстречу машинам.

## **БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ.**

Приятно в жаркий летний день искупаться в пруду или в реке! Но перед тем как зайти в воду, неплохо вспомнить правила безопасности поведения на воде.

**Правило 1** . Не стой и не играй в тех местах, откуда можно свалиться в воду.

**Правило 2** . Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.

**Правило 3** . Ни в коем случае не ныряй в незнакомых местах. Неизвестно, что там может оказаться на дне.

**Правило 4** . Нельзя заплывать за буйки.

**Правило 5** . Нельзя близко подплывать к судам. Тебя может затянуть под винты.

**Правило 6** . Никогда не играй в игры с удерживанием "противника" под водой - он может захлебнуться.

**Правило 7** . Не пытайся плавать на самодельных плотках или других плавательных средствах. Они могут не выдержать твоего веса или перевернуться.

**Правило 8** . Не следует далеко заплывать на надувных матрасах и камерах. Если матрас или камера вдруг начнут сдуваться, ты можешь вместе с ними пойти ко дну.

**Правило 9** . Игры в "морские бои" на лодках, раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт очень опасны, так как лодка от этого может перевернуться.