Минздрав России

ПАМЯТКА
«ТРАВМАТИЗМ В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА»

на 2-162268 от 29.07.2024

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

Минздрав России

ПАМЯТКА
«ТРАВМАТИЗМ ПРИ КАТАНИИ НА ЭЛЕКТРОСАМОКАТАХ В УСЛОВИЯХ ГОРОДСКОЙ МЕСТНОСТИ»

на 2-162268 от 29.07.2024

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 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

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

Минздрав России

ПАМЯТКА
«ТРАВМАТИЗМ В УСЛОВИЯХ ЗИМНИХ ПРОГУЛОК КАТАНИЙ»

на 2-162268 от 29.07.2024

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