

Памятка для родителей по профилактике выпадения детей из окон

Падение из окна — является одной из основных причин детского травматизма и смертности, особенно в городах. Дети очень уязвимы перед раскрытым окном из-за естественной любознательности. Чтобы избежать несчастного случая, связанного с падением ребенка из окна, необходимо придерживаться следующих правил:

Открывая окна в квартире и проветривая помещение, убедитесь, что ребенок при этом находится под присмотром.

Во время проветривания открывайте фрамуги и форточки. Если Вы все же открываете окно, то не открывайте его больше чем на 10 см, для этой цели поставьте ограничители.

Установите на окна блокираторы, чтобы ребёнок не мог самостоятельно открыть окно!

Наличие в доме кондиционера — закономерно снижает риск выпадения из окна, однако помните, что в доме, где есть ребёнок, НЕПРЕМЕННО должны стоять хотя бы фиксаторы — это минимальная защита, так как ребенок может открыть окно и сам.

Не разрешайте ребенку выходить на балкон без сопровождения взрослых.

Никогда не оставляйте спящего ребенка одного в квартире. Малыш может проснуться и полезть к открытому окну.

Отодвиньте всю мебель, включая кровати, от окон. Это поможет предотвратить случайное попадание малыша на подоконник.

Не показывайте ребенку, как открывается окно. Чем позднее он научится открывать окно самостоятельно, тем более безопасным будет его пребывание в квартире.

Не учите ребенка подставлять под ноги стул или иное приспособление, чтобы выглянуть в окно или заглянуть на улицу с балкона. Впоследствии, действуя подобным образом, он может слишком сильно высунуться наружу и выпасть из окна (с балкона).

Большую опасность представляют москитные сетки: ребенок видит некое препятствие впереди, уверенно опирается на него, и в результате может выпасть вместе с сеткой, которая не рассчитана на вес даже самого крохотного годовалого малыша.

Защитите окна, вставив оконные решетки. Решётки защитят детей от падения из открытых окон. Если вы что-то показываете ребёнку из окна — всегда крепко фиксируйте его, будьте готовы к резким движениям малыша, держите ладони сухими, не держите ребёнка за одежду. Вы можете обратиться в специальные фирмы, занимающиеся их монтажом и выбрать наиболее подходящие вашему типу окон.

Если у вас нет возможности прямо сейчас установить фиксирующее и страховое оборудование, вы легко можете просто открутить отверткой болты, крепящие рукоятки и убрать их повыше, используя по мере необходимости и сразу вынимая после использования.

Обратите внимание: если вы устанавливаете решётку на весь размер окна, должен быть способ быстро открыть ее в случае пожара! (это особенно необходимо,

когда специалисты МЧС вынимают людей из горящего дома лестницами, батутами, или когда спастись можно только крайней мерой — незащищённым прыжком из окна). Решётка должна открываться на навесках и запираться навесным замком. Ключ вешается высоко от пола, около самого окна, на гвоздике, так, чтобы подросток и взрослый смогли быстро открыть окно за 30-60 секунд при острой необходимости.

Не заваривайте решётками окна наглухо, это может стоить вам жизни даже на первом этаже!

При любом типе решёток — просвет между прутьями не должен быть более половины поперечного размера головы ребёнка (не более 10 см). Если ребёнок может просунуть голову между прутьями — нет ни малейшего толку от такой решётки!

Если ребенок 5-7 лет боится оставаться в квартире один, не оставляйте его даже на короткое время. Зачастую, чувствуя страх, дети выглядывают в окно или с балкона, надеясь увидеть родителей, что может повлечь их падение с балкона.

Вместе сохраним здоровье детей!

Памятка для родителей **РЕБЕНОК В МАШИНЕ**

Перед тем как отправиться в путь с ребенком, стоит задать себе вопрос *зачем* брать ребенка с собой? Можно обойтись без него в данной поездке? Если такой необходимости нет, то лучше оставить ребенка дома, под присмотром ответственных взрослых.

Если все же приходится брать ребенка с собой в поездку, то очень важно соблюсти меры безопасности при транспортировке ребенка в автомобиле. Это не только автокресло, но и необходимые вещи, которые могут понадобиться взрослому и ребенку во время поездки (памперсы, салфетки и прочее).

Что делать, если ребенок с вами в машине?

1. Общаться с ребенком

Не стоит рассматривать поездку только как время в пути от пункта А в пункт Б. Важно видеть в ней время, проведенное с ребенком. Именно поэтому важно быть не только рядом с ребенком, но и вместе с ребенком. Для этого необходимо подумать и ответить на вопрос: *как* эффективно провести это время? Тут есть много вариантов: игра в слова (подходит детям от двух лет до бесконечности), игра «что ты видишь за окном» или «какого цвета машинки», и так далее. С совсем маленькими детьми можно просто агукать или улюлюкать. Этим Вы поддерживаете **постоянный контакт с ребенком.**

2. Включать детские песни и сказки

Если ребенок – часто бывает с Вами в машине, то игры стоит разнообразить аудио сопровождением. Сейчас есть множество дисков и с музыкой из детских

мультиков и со сказками, которые можно ставить ребенку во время пути. Во-первых, полезное развлечение ребенку; во-вторых, напоминание себе о том, что ребенок в машине — ведь **без него Вы вряд ли будете слушать детские аудиодиски.**

Для современно-спешащих-сильно-тревожащихся о том, **КАК НЕ ЗАБЫТЬ РЕБЕНКА** в машине родителей, предлагаю следующие советы:

3. Класть необходимые вещи рядом с ребенком

Вместе с ребенком на заднее сидение класть сумочку или барсетку, которая **всегда при вас** — условно говоря, ценное в машине после ребенка. При выходе из машины Вы всегда возьмете ее с собой для того, чтобы положить ключ от машины, и обычно делаем это автоматически.

4. Научить ребенка напоминать о себе

Придумать игру, в которой Ваш малыш **будет сам напоминать о себе.** Например, всегда, когда мама выходит из машины или из квартиры, следует с ней попрощаться. Это не только напомнит Вам о присутствии ребенка, но и научит Вашего малыша вежливости.

5. Приклеить стикер

Можно наклеивать стикер - «напоминалку» на панель приборов. Но **это сработает два-три раза.** Если делать это постоянно, Вы рано или поздно привыкнете и не будете их замечать.

6. Выйти из стрессовой ситуации

Главное правило для уставшего водителя – засыпаешь за рулем – остановись и поспи час. Так и здесь – надо разобраться, почему Вы находитесь в стрессовой ситуации? Почему внимание родителя (папы или мамы) сфокусировано не на детях? Если родитель чувствует, что не справляется со стрессовой ситуацией, стал тревожным, и может потерять или забыть ребенка, то можно обратиться за помощью к специалисту.

7. Сделать паузу, отдохнуть и не садиться в состоянии крайнего переутомления, стресса за руль вообще.

Сегодня у людей, особенно у работающих родителей с детьми — хроническое недосыпание, они считают, что это нормально — неделями спать по 4 — 5 часов в сутки. В итоге — истощение, стрессовое состояние.

В таком состоянии вообще опасно садиться за руль. **В автокатастрофах гибнет гораздо больше детей, чем детей, забытых в машинах.**

И еще один способ:

8. Смотрите по сторонам. Проходя мимо припаркованных машин, смотрите. Если вовремя заметить забытого ребенка – ему можно спасти жизнь.

Памятка для родителей РЕБЕНОК У ВОДЫ

Правила безопасности

1. Дети на природе, особенно рядом с водоемами, должны каждую минуту быть под присмотром взрослых.
2. Маленькие дети на даче также должны быть постоянно под контролем взрослых. Если все заняты делами – а дел, как правило, на даче всегда много, ребенку может просто стать скучно, и он уйдет с участка на поиски развлечений, а там уж как повезет. Придумайте ему занятие рядом с собой, предложите вам помочь, делайте вместе ваши взрослые дела.
3. Если вы идете с детьми в лес, позаботьтесь о том, чтобы у них был весь набор необходимых предметов: яркая одежда, свисток на случай, если они потеряются, полностью заряженный мобильный телефон, шоколадный батончик, если придется ужинать в лесу, и обязательно – бутылка воды, чтобы не было необходимости приближаться к воде, даже если они надолго заблудятся и захотят пить.
4. Научите детей тому, что нарушение правил безопасности – это самый большой проступок, который они могут совершить – что ни погром в комнате, ни двойка по математике не будут так жестко караться, как переход улицы на красный свет или купание вопреки вашему запрету. И пусть купание без разрешения и приближение к воде без взрослых будут одним из главных табу.
5. Постоянно повторяйте правила безопасности, все время напоминайте о воде, особенно если вы живете рядом с водоемом или если отправляетесь отдыхать туда, где есть большая вода. Если не говорить об этом, привлекательность воды может перевесить полузабытое родительское предупреждение.
6. Малыши должны понимать, что вода без мамы и папы, бабушки и дедушки – это опасно и больно. Понятие смерти для них абстрактно, и маленькому ребенку бесполезно объяснять, что он может утонуть и погибнуть, зато «будет больно» они понимают очень хорошо.