

КАК ИЗБЕЖАТЬ
ТРАВМАТИЗМА
СРЕДИ
ДОШКОЛЬНИКОВ



КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМАТИЗМА СРЕДИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Составитель: Тайе Каазик

Оформление и фотографии: Sotapota OÜ

Редактор: Пилле Явед

Выражаем благодарность Катрин Мартинсон, д-ру Рутх Калда и д-ру Пилле Ээпик.

При необходимости за дополнительной информацией и советом можно обратиться к своему семейному врачу или позвонить по консультативному телефону семейных врачей 1220.

ISBN 978-9985-9788-0-1

© OÜ Lege Artis



lege artis

Издание финансировала Эстонская больничная касса. Для бесплатного распространения.

ТРАВМАТИЗМ ДОШКОЛЬНИКОВ (ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 4 ДО 7 ЛЕТ)

Дошкольники имеют целый ряд особенностей физического и духовного плана, что повышает опасность получения ими травм, их подверженность травматизму.

- Тонкая, нежная кожа ребенка с близко расположенной к ней сетью капилляров, очень чувствительна к высокой и низкой температуре, химикатам и электрическому току, наносящим вред коже.
- Слизистые оболочки детского организма и стенки кровеносных сосудов еще незрелые, поэтому через них легче проникают вредные вещества.
- Органы тела ребенка еще не сформированы окончательно, поэтому детскому организму гораздо труднее обезвредить и вывести из организма ядовитые вещества, а повреждения органов происходят значительно легче. Даже небольшое количество вредных веществ, например, алкоголя, лекарств и любых других химикатов, при попадании в организм могут подвергнуть опасности здоровье и даже жизнь ребенка.
- Более хрупкое строение органов ребенка делает их восприимчивее к ударам, сотрясениям и тряске.
- У ребенка узкие дыхательные пути, поэтому дети в большей мере подвержены опасности удушья при попадании в горло инородного тела или кусочков пищи.
- В этом возрасте стремительно развиваются способности ребенка, его мышление, память, однако необходимо учитывать, что способность ребенка к концентрации внимания и опыт оценки опасностей невелики, поэтому возможность попасть в опасную ситуацию высока.
- Ребенок быстро растет – в среднем на 7 см в год, он каждый день «новый». Поэтому ему иногда трудно управлять движениями своих растущих конечностей и изменяющегося тела.

Дошкольники очень подвижны и любопытны в своем стремлении к познанию окружающего их мира. При этом они могут попадать в опасные ситуации.



- Нескоординированность движений создает предпосылки для получения травм.
- Мышечная масса и сила мышц ребенка, его моторные навыки значительно уступают массе, силе мышц и ловкости взрослого человека, и это проявляется при попытках выбраться из опасных ситуаций, когда нужна сила и / или навыки (например, при падении в воду или в тех случаях, когда ребенок зацепился за что-то и повис).
- Большинство детей в этом возрасте очень подвижны и любознательны в своем стремлении к познанию окружающего мира. Они залезают на деревья, забираются в шкафы и во многие другие места. Стараются узнать, почему и как движутся игрушки и другие предметы, как заводятся машины, какие интересные вещи спрятаны на чердаке, в подвале, пещерах и т.д. При этом дети могут оказаться в опасном месте и опасной ситуации.
- Из-за небольшого роста ребенка труднее заметить водителю моторного транспортного средства и другим участникам дорожного движения, и это подвергает ребенка большей опасности по сравнению со взрослым.
- Ориентация дошкольника в пространстве и времени не совершенна. Он не способен правильно оценить расстояние между предметами и скорость их движения, поэтому может ошибиться в оценке расстояния между ним и движущимся транспортом.
- Главное занятие дошкольника – игра. А в игре можно легко забыть о предостережениях и попасть в опасную ситуацию, например, выбежать за мячом на улицу или спрятаться во время игры среди растущих на поле злаков или в другом опасном месте, откуда позднее ребенок не сможет самостоятельно выбраться.
- Важное место занимает и подражание взрослым, старшим детям, а также увиденному в масс-медиа, например, в кинофильмах. Это нередко проявляется в играх (кто из нас в детстве не играл в магазин!), а также просто в поведении. Иногда это заканчивается попаданием в опасные ситуации или положения. Например, дети подобно взрослым перебегают улицу на красный свет, подливают бензин в затухающий костер или допивают оставшиеся после взрослых в бокалах на столе алкогольные напитки. В этом возрасте дети увлекаются ездой на велосипеде и роликах, лыжах и санках и т.д. Все эти занятия полезны для развития ребенка, но могут стать опасными при несоблюдении определенных условий. Позаботьтесь о том, чтобы среда деятельности, одежда и спортивный инвентарь ребенка были безопасными, и чтобы ребенок пользовался индивидуальными средствами защиты (шлем и т.п.).
- Чтобы защитить ребенка, необходимо изучить потенциальные опасности и либо устранить эти опасности, либо изолировать от них ребенка. Очень важно научить ребенка избегать опасностей и вырабатывать в нем привычки поведения личным примером, например, переходить улицу только на зеленый свет светофора и по «зебре».

ЧТОБЫ НЕ УПАСТЬ, НЕ УДАРИТЬСЯ, НЕ ПРИЦЕМИТЬ ПАЛЬЦЫ

Постель

Не рекомендуется использовать для постели ребенка «многоэтажное» сооружение. Детям нравится играть на верхнем ярусе. Но случаи падения с верхнего яруса или с лесенки – нередкое явление, при этом дети получают серьезные травмы.

Лестницы

Зачастую дети получают серьезные повреждения при падении с лестниц. Если в доме или квартире имеются внутренние лестницы, то надо позаботиться о том,

1. чтобы лестницы, ведущие на нижний уровень жилища, не были расположены в непосредственной близости от места игр или сна ребенка. Если этого невозможно избежать, перед лестницей следует соорудить калитку, которая открывается только при спуске по лестнице (ведь поглощенный игрой ребенок может не заметить перехода пола в лестничные ступени!);
2. обувь ребенка должна иметь нескользящие подошвы и плотно облегать ногу. Не подходят тапочки без задников, которые неплотно облегают ногу и могут зацепиться за какой-либо предмет, увеличивая опасность того, что ребенок споткнется и упадет;
3. ступеньки лестницы не должны быть скользкими. Для этого рекомендуется приклеивать к кромкам ступенек специальные тормозящие полоски. Такие полоски могут быть приклеены и к ступеням лестниц в подъездах многоэтажных домов.

Детская обувь должна иметь нескользящие подошвы.



Это повышает безопасность хождения по лестницам для всех. Естественно, что лестницы должны быть снабжены поручнями.

Балконы

Высота ограждений балконов должна как минимум достигать высоты груди ребенка, чтобы он не мог перевеситься через них. Расстояние между вертикальными рейками ограждений балконов не должно быть шире 10 см (чтобы ребенок не мог проскользнуть между ними). На балконах нельзя хранить предметы, вскарабкавшись на которые ребенок сможет смотреть с балкона, возвышаясь над ограждением.

Окна

Дошкольники любят влезать на подоконники, чтобы окликнуть из окна друзей или понаблюдать за происходящим на улице. Забывая об осторожности, они выпадают из окон и получают травмы - такие случаи происходят ежегодно. Во избежание этого необходимо позаботиться о том, чтобы окна открывались безопасно для детей, например, открывались и закрывались при помощи съемных ручек, хранящихся в недоступных для детей местах. Открываемые окна должны быть оснащены фиксаторами, позволяющими приоткрывать их всего на 8-10 см. Важно научить детей понимать опасность падения с высоты.

Мебель

Мебель в детской комнате должна быть простой и надежной. Ни один предмет не должен складываться или опрокидываться, если ребенок влезет или обопрется на него, или что-то на него положит. Опасны легко опрокидывающиеся табуреты на трех ножках.



Большинство детей любят энергично двигаться по комнате, поэтому рекомендуется отдавать предпочтение мебели с закругленными углами, ведь бегущий ребенок, наткнувшись на острый угол, может получить серьезные травмы.

Полы

Полы без коврового покрытия тоже представляют опасность. Бегущий ребенок может легко поскользнуться и при падении серьезно удариться. Избежать этого помогут тапочки или носки с нескользящими подошвами. Если пол покрыт ковром, убедитесь, что ковер не скользит по полу. Скользящий ковер может привести к неожиданному падению, следствием которого может стать сотрясение мозга. Скользящий ковер должен быть зафиксирован, то есть прикреплен к полу специально предназначенной для этого и продающейся в магазинах клейкой лентой.

Не только ребенок, но и взрослый может споткнуться о разбросанные по полу игрушки и упасть. От дошкольников нужно требовать, чтобы они сами убрали игрушки сразу после завершения игры. Это необходимо не только для предупреждения травматизма, но и для воспитания в ребенке полезных в дальнейшей жизни привычек и умения содержать в порядке окружающее пространство.

Двери

Дети нередко получают очень болезненный опыт, защемив пальцы между дверями. Желательно установить на двери специальные ограничители, препятствующие полному закрытию дверей. В качестве подручных средств многие родители используют привязанные к ручкам дверей полотенца или тканевые салфетки. Со стороны петель двери можно обшить производимой для этих целей эластичной лентой.

Мокрый плиточный пол ванной или душевого помещения становится скользким, при падении на него можно получить серьезную травму. Чтобы этого не произошло, рекомендуется покрывать такой пол специальным резиновым ковриком.



ОПАСНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С УДУШЬЕМ

Опасность утонуть

Одна из самых серьезных опасностей для ребенка связана с тем, что он может утонуть. Маленькие дети могут захлебнуться даже на глубине 10 см. Испугавшись погружения в воду или падения, ребенок может сделать резкий вдох, втянуть воду в дыхательные пути и вследствие этого задохнуться. Детей в дошкольном возрасте никогда нельзя оставлять в ванне без присмотра.

Если неподалеку от дома расположен пруд, озеро, ручей или какой-либо иной водоем, необходимо принять меры, чтобы дети не оказались возле него без присмотра.

Играющих возле водоема детей ни на секунду нельзя упускать из вида. Детей следует научить плавать как можно раньше. Но хорошие навыки плавания приобретаются только с годами. Поэтому присмотр за детьми необходим и в том случае, если они научились плавать.

Одежда

Завязанный крепким узлом вокруг шеи шарф, завязки шапочки или капюшона очень опасны для ребенка: при лазании они могут зацепиться за что-либо и задушить ребенка. Поэтому следует предпочитать не завязывающиеся, а легко расстегивающиеся при зацеплении крепления (например, кнопки, пуговицы или липучки). Нельзя использовать защитный шлем, если его ремешок не открывается при перегрузке автоматически.

Пища и содержимое желудка

Для жизни ребенка опасно втягивание пищи в дыхательные пути. Ребенку надо внушить, что разговаривать с набитым едой ртом

Ребенку необходимо всегда надевать спасательный жилет, если он находится в лодке или другом месте, где он подвергается опасности утонуть (например, на лодочном причале).



некрасиво. Резкий вдох при испуге, смехе или во время разговора может привести к проникновению пищи в дыхательные пути ребенка. Естественно, крайне опасно бегать или передвигаться с едой, конфетой или жвачкой во рту.

Если ребенка по какой-либо причине тошнит, то его следует успокоить и позаботиться о том, чтобы он не втянул рвотные массы в дыхательные пути. Для этого надо наклонить его над раковиной, тазиком или чем-либо еще. В случае подступающей тошноты надо проследить за тем, чтобы ребенок не лежал на спине.

Целлофановые пакеты

Пакеты из целлофана не подходят для игры в любом возрасте. Под надетым на голову пакетом может задохнуться ребенок даже школьного возраста, если он будет на голове так, что его не удастся быстро снять. Дошкольник способен понять, какую опасность представляют пакеты из целлофана, если ему это объяснить. Тем не менее, эти пакеты следует хранить в надежном месте, отделенном от зоны игр ребенка.

ОПАСНОСТИ ОЖОГОВ

Как уже говорилось выше, у ребенка нежная кожа, реагирующая на ожоги сильнее, чем кожа взрослого человека. Так как площадь детской кожи сравнительно невелика, то ожог может стать опасным для жизни, даже если повредит всего лишь участок тела. После ожогов могут остаться некрасивые деформирующие кожу шрамы, которые трудно устранить.

Если пища слишком горяча, ребенка следует предупредить об этом, и показать, как осторожно пробовать еду.



Горячая пища и напитки

4-5-летний ребенок уже не опрокидывает на себя пищу или напитки. И все-таки позаботьтесь о том, чтобы пища и напитки ребенка не были чрезмерно горячими.

При активной жестикуляции или неловком движении можно задеть тарелку или стакан. Если ребенок возьмет в рот слишком горячую пищу, у него возникнет ожог слизистой оболочки языка и ротовой полости. Дошкольники склонны подражать взрослым, и поэтому ребенка проще всего обучать на собственном примере.

Горячая вода из-под крана

Если из крана течет очень горячая, обжигающая вода, то это опасно для всех, особенно для детей. Во избежание опасности необходимо отрегулировать термостат водяного бойлера. Если это невозможно, то необходимо использовать смеситель воды, который можно зафиксировать в конкретном положении для регулировки температуры. Температура воды из-под крана в ванной не должна превышать 40°С, а в кухне - 55°С.

Открытый огонь и нагревательные элементы

Открытое пламя завораживает детей. Поэтому их нельзя оставлять без присмотра возле печей, отапливаемых твердым или масляным топливом, а также возле каминов. Дети могут вызвать пожар, подбросив в огонь нечто легко воспламеняющееся или взрывоопасное. На третьем году жизни ребенка можно научить тушить спички или свечи, подув на них, а с 4-х лет их можно начинать учить зажигать спички. Но нельзя позволять ребенку делать это без взрослых. Спички надо хранить в недоступном для дошкольников местах!

Очень опасно использовать электрический нагревательный элемент с открытой спиралью в помещении, где находятся дети. Нечаянно или преднамеренно ребенок может зажечь от спирали бумагу или ткань и тем самым легко вызвать пожар.



В любом случае, особенно если в семье растут дети, в жилом доме или квартире рекомендуется разместить детекторы дыма и обзавестись современным порошковым огнетушителем.



Чистящие средства и подобные им вещества должны находиться в отдельном шкафчике или в кладовке.

ОПАСНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ЯДОВИТЫМИ И РАЗЪЕДАЮЩИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Химикаты и лекарственные средства

Начиная с четвертого года жизни, ребенок осведомлен о назначении многих вещей.

Его знания надо постоянно расширять, учить отличать съедобное от несъедомного и безопасное от опасного. Хорошо, если ребенок будет знать о назначении средств для мытья посуды, об использовании других чистящих средств, а также будет знать, где они находятся. Важно, чтобы подобные вещества находились в отдельном шкафчике или в кладовке.

Недопустимо хранить ядовитые или разъедающие вещества в бутылках, похожих на бутылки с напитками. Например, ребенок может захотеть лимонада и вместо него выпить ядовитый или разъедающий ткани химикат. Даже небольшой глоток концентрированного щелочного или кислотного вещества может нанести серьезный вред ротовой полости, глотке и пищеводу ребенка, обусловив их пожизненный дефект. Наиболее опасные, но необходимые в домашнем хозяйстве вещества следует хранить в надежном месте, куда ребенок не допускается и где нет пищевых продуктов.

Лекарственные средства на всякий случай надо хранить в запирающемся ящике или шкафчике для лекарств, аптечке. Известен случай, когда ребенок, подражая отцу, понарошку себя лечив, проглотил несколько таблеток, понижающих давление. Его с трудом удалось спасти.

Ядовитые растения

Многие декоративные растения и выращиваемые в горшках цветы ядовиты. Для дошкольника они обычно безопасны, поскольку, изучая мир, он уже не берет предметы в рот. Тем не менее лучше отказаться от подобных

растений или, по крайней мере, расставить их в местах, недоступных для ребенка.

У детей богатая фантазия, и именно листок ядовитого растения может показаться им подходящим для украшения еды в игре. Узнайте, какие комнатные растения ядовиты. Объясните ребенку, почему нельзя отрывать и использовать в игре листья или цветки комнатных растений!

Табак

Никотин – яд для детей. Поэтому:

- 1) не курите и не позволяйте другим курить в помещениях своего дома;
- 2) позаботьтесь о том, чтобы спички, сигареты и табачные изделия всегда находились вне досягаемости детей!

ОПАСНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ПОРЕЗАМИ И ССАДИНАМИ

Ножи, ножницы и другие рабочие инструменты

4-7-летних детей надо научить правильно пользоваться ножницами, ножом, иглой и другими острыми и колющими предметами. Обычно детям «работа» с такими инструментами взрослых кажется интересной, и их умения быстро развиваются.

Но при этом необходимо требовать и следить за тем, чтобы ребенок после использования инструментов клал их на место. Разбросанные острые предметы могут поранить как ребенка, так и взрослого.

Домашние животные

Ребенка нельзя оставлять без присмотра на время игры с собакой. Можно привести немало случаев, когда собака кусала даже взрослых хозяев.

У собаки во время игры может пробудиться защитный или охотничий инстинкт (например, если ребенок дергает ее за хвост), и ребенок, став объектом агрессии животного, может получить ранение с очень серьезными последствиями.

Не рекомендуется также оставлять ребенка наедине с кошкой, ведь ее коготки причиняют боль, оставляют на коже царапины, которые нередко воспаляются.

ОПАСНОСТИ ВО ДВОРЕ

ГОРОДСКОЙ РЕБЕНОК ВО ДВОРЕ ДОМА

На отделенном от улицы дворе возле дома, где нет движущихся транспортных средств, работающих машин или открытых водоемов, ребенок в возрасте 4 - 7 лет может находиться и без постоянного присмотра взрослых. Тем не менее, следует непременно убедиться, что двор не представляет опасности для ребенка. Там не должны находиться грозящие обвалом строения или штабеля, прислоненные к стене лестницы в вертикальном положении и т.п. Если во дворе растет подходящее для лазания дерево, то сначала ребенку можно разрешить забраться на него под присмотром взрослого, который подстрахует его, а в дальнейшем - и самостоятельно, когда взрослые убедятся, что ребенок научился лазать по деревьям.

Прежде чем позволить ребенку играть на дворе без сопровождения, ему следует разъяснить, чем он может заниматься, а чего делать не стоит. Ребенку нельзя позволять одному выходить со двора на улицу, открытую для дорожного движения (например, за укатившимся туда мячом). Если в саду или на дворе имеется открытый водоем, то ребенка можно оставлять на дворе без присмотра только в том случае, если водоем отделен от двора оградой и ребенку объяснили, чем опасен водоем, и категорически запретили подходить к его краю.

Необходимо внимательно следить за тем, чтобы дети не оказались поблизости, когда заводится и начинает двигаться автомобиль или другое транспортное средство, особенно, если водитель включает задний ход.





РЕБЕНОК НА ХУТОРЕ

На хуторе имеется множество опасностей, ведь зачастую сад и двор являются как местом детских игр, так и рабочей и производственной зоной взрослых. Ребенок должен точно знать, куда он может направиться, а куда ему ходить запрещено. К работающим механизмам дошкольник может подходить только вместе с взрослым.

Полезно разъяснить ребенку, как действует тот или иной механизм или машина, какие опасности связаны с ними. Если при выполнении работы люди надевают средства защиты, то при ознакомлении с конкретным видом работы необходимо обеспечить таким средством защиты и ребенка (на строительстве – каской, на пыльной работе – респиратором или маской). Необходимо:

- чтобы используемые в хозяйстве машины были исправны и их подвижные части оснащены предусмотренными для этого ограждениями;
- чтобы электроприборы и электровыключатели были целыми и исправными, а также отключены в период, когда электричество не используется;

Дерево, на которое позволяет карабкаться ребенку, должно быть не слишком высоким, чтобы при падении он не получил серьезных травм. Земля или трава под таким деревом должна быть мягкой!



- чтобы колодцы были надежно прикрыты или ограждены забором, а дети - осведомлены о связанных с колодцем опасностях, и подходить к нему им было бы запрещено;
- острые и колющие инструменты, типа кос, вил и топоров размещать безопасным для ребенка образом, а ребенку разъяснить связанные с ними опасности;
- пестициды, удобрения, жидкое топливо, кислоты и другие опасные вещества размещать в надежных, желателно запираемых помещениях, которые отделены от мест хранения пищевых продуктов, и в которые дети не заходят;
- машины, трейлеры и вагоны устанавливать в безопасной позиции; если машины не используются, то ключи зажигания не должны находиться в них;
- соблюдать осторожность при катании детей в кабинах тракторов: если дверца откроется, ребенок выпадет из высокой кабины;
- не отпускать дошкольников без сопровождения к пруду, ручью или другому водоему;
- не разрешать детям лазать по скирдам сена, мешкам с удобрениями, штабелям бревен или досок, которые могут обрушиться, играть на кучах щебня, песка или зерна, в которые ребенок может провалиться;
- разбитое стекло, колючую проволоку и т.п. складировать таким образом, чтобы никто не оказался пораненным;
- внушить детям, что полностью доверяться животным нельзя: они могут неожиданно боднуть или укусить ребенка;
- не допускать детей в рабочие зоны, где много пыли или шума;
- снабдить детей светоотражателями, если они играют во дворе в темное время суток.

Подводя итоги, следует сказать, что дошкольников необходимо научить распознавать опасности, избегать их и правильно обращаться с потенциальными источниками опасности (например, с очагами огня)!



ВОЗЛЕ ДОМА И ВДАЛИ ОТ НЕГО

ИГРАЮЩИЙ РЕБЕНОК

Школьнику может показаться слишком скучной игра на дворе возле дома, а у детей, живущих в многоквартирных жилых домах зачастую вообще нет дворов. Поэтому хорошо, если неподалеку от дома есть природный лес и луг.

В жилых районах должно быть место для игровых площадок, где ребенок может безопасно лазать, кататься с горок, качаться на качелях, знакомиться с ровесниками и т.д.

Предприимчивые родители или воспитатели способны своими силами соорудить простую площадку для игр (с разрешения местного самоуправления и в соответствии с требованиями норм безопасности), поэтому здесь мы хотим привести несколько основных правил.

Для обеспечения безопасности игровой площадки, расстояние между местами для различных занятий должно быть таким, чтобы разного рода игровая деятельность детей не смешивалась. Поверхность под местами для лазания и иным игровым инвентарем, с которого ребенок может упасть, должна быть покрыта слоем песка толщиной в 40 см или материалом, смягчающим удар при падении. Необходимо постоянно следить за исправностью и благоустройством игровых площадок, лесенок для лазания и качелей.

Проезжая часть улицы – не место для детских игр. Опасна и непосредственная близость к улице, по которой движется транспорт, если место игр не имеет ограждения. Даже под присмотром взрослых играющий ребенок может неожиданно броситься на проезжую часть дороги, например, пытаясь поймать бабочку или догоняя кошку.

Дошкольников нельзя оставлять без присмотра на публичной игровой площадке, даже в том случае, если площадка соответствует всем требованиям норм безопасности.

Основание под элементами для лазания должны быть покрыты мягкими материалами.

РЕБЕНОК И СПОРТ

Ребенок на велосипеде, самокате, роликовых коньках

Определенного возраста, когда ребенок должен получить свой первый велосипед, самокат или роликовые коньки, не установлено. Это зависит от ребенка, наличия подходящего места для катания и возможностей наблюдения за ним, его обучения и тренировок. Детям разрешается кататься только в тех местах, где нет автотранспортного движения. Обучение можно начинать с трехколесного велосипеда (в возрасте 3-4 лет).

Катание на санках, лыжах и коньках

Кататься на санках или лыжах можно в специально подготовленном для этого месте на природе или на холме, расположенном в стороне от транспортного движения, там, где нет опасных предметов (камней, столбов, железнодорожных рельсов и т.п.), которые могут привести к травматизму детей. Катанию на санках, лыжах и коньках детей надо обучить.

Как на катке, так и на сложных лыжных и саночных трассах дети обеспечиваются защитными касками.



РЕБЕНОК В РОЛИ ПЕШЕХОДА И ПОПУТЧИКА

Никогда не разрешайте на улице детям бежать впереди вас или идти у вас за спиной. Особенно важно соблюдение этого запрета при приближении к месту перехода через проезжую часть.

- Помните, что самый лучший вид обучения – собственный пример! Поэтому вы также должны носить светоотражатель и переходить улицу только в предусмотренных для этого местах на зеленый свет

Катаясь на велосипеде, ребенок обязательно должен надеть защитный шлем, а если он катается на самокате или роликовых коньках, то надо также надеть наколенники, налокотники и запястники.

Чтобы ребенка можно было легко заметить, желательно оснастить его велосипед продающимися в магазине флажками, которые развеваются на длинном древке.

или по «зебре», внимательно посмотрев налево и направо, а затем снова налево, чтобы убедиться в безопасности пересечения проезжей части улицы.

- Если путь хорошо изучен и безопасен (не надо пересекать проезжую часть дороги или переход хорошо отрегулирован), то в светлое время суток можно разрешить дошкольнику самостоятельно ходить в детский сад, на игровую площадку или в гости к другу.
- На шоссе дороге ходите вместе с ребенком по левой обочине, чтобы быть защищенным от движущегося за спиной транспорта и лучше видеть встречный транспорт. Непременно используйте светоотражатели и светлую одежду, если вы находитесь в пути в сумрачное или темное время суток.
- Незнакомые люди могут представлять опасность для ребенка. Поэтому ребенку надо разъяснить, что он никогда и никуда не должен идти с незнакомым человеком и ничего у него не брать.

Ребенок, которого вы везете на велосипеде, обязательно должен иметь защитный шлем. Сейчас производятся эргономичные детские сидения для детей весом до 22 кг (примерно до 5-летнего возраста). Если ребенок слишком большой и не помещается в крепящемся к велосипеду сидении, то перевозить его на велосипеде нельзя.

В автомобиле ребенка перевозят на заднем сидении. Всегда пользуйтесь соответствующим возрасту и росту ребенка оснащением: креслом безопасности, сиденьем безопасности или / и направляющей ремня безопасности. Использование средств безопасности узаконено в Эстонии в 1997 году.



Не забывайте «золотое правило»: смотри и будь видимым! В одежде детей отдавайте предпочтение светлым тонам и снабжайте детей светоотражателями.

Несчастных случаев и возникающих из-за них травм можно избежать.

Чтобы предупредить несчастный случай, не обязательно изолировать 4-7-летнего ребенка от всевозможных опасных мест и ситуаций, но важно

- научить ребенка распознавать опасности и избегать их, а также правильно вести себя в опасных ситуациях,
- сделать среду обитания и жизнедеятельности ребенка безопасной для него,
- помочь ребенку стать менее уязвимым, используя средства защиты и стимулируя его физическую активность.

Мы, взрослые, можем сделать многое, чтобы уберечь детей от несчастных случаев.

Чтобы защитить детей от возможных травм, следует

- устранить потенциальный источник опасности,
- позаботиться о том, чтобы в опасном месте ребенок находился под присмотром,
- позаботиться о том, чтобы одежда, игрушки, спортивное снаряжение и другие вещи детей были безопасны в использовании,
- при необходимости использовать предназначенные для детей средства защиты,
- давать детям поручения, обучать их и руководить ими согласно их уровню развития,
- четко ограничивать то, что ребенок может делать и где он может находиться,
- своим собственным поведением служить для детей хорошим примером для подражания.