

## Безопасность детей в летний период

Безопасность детей в летний период — едва ли не самая важная тема для родителей. «Комсомолка» и руководитель школы безопасности «Стоп Угроза» Лия Шарова разработали «памятку», которая поможет уберечь ребенка от травм и непредвиденных ситуаций

"Ура-а-а! Каникулы!" - радостно прыгая по комнате и размахивая дневником кричала мама...

Кто не понял, это анекдот. Хотя для родителей какой уж анекдот: правда жизни! У них, наконец, позади выпускные, передачи и, уф, весь учебный год.

Но впереди - новая головная боль. Каникулы. А это, значит, родителям нужно позаботиться о безопасности своих детей летом. Хороший отдых без этого, увы, не получится.

**Руководитель Школы безопасности «Стоп Угроза» Лия Шарова** специально для читателей «Комсомолки» подготовила памятку по безопасности детей в летний период.

А такой анекдот знаете?

- Где ты провел каникулы, Вовочка?
- Первые три дня - на Эвересте.
- А остальные?
- Остальные - в гипсе...

Чтобы ничего подобного не приключилось и детский отдых летом задался, мы и публикуем эти правила. Они простые. Некоторые могут показаться даже банальными. Но только на первый взгляд. Автор методики детских тренингов по безопасности Лия Шарова собирала их не один год. Все эти правила проверенные временем и выстраданные... Отнеситесь к ним серьезно.

### **Правила безопасного поведения ребенка на море или в речке**

1. Плавать нужно только в специально отведенных для купания пляжах. Никогда не заходите в воду в одиночку. И не заплывайте далеко.

2. Если пошло что-то не так, постарайтесь не паниковать. Помните, тонут, в основном, от страха и паники. Сразу кричите о помощи. 3. Но не поднимайте руки вверх, стараясь привлечь внимание. Не надо ими махать! Двигайте лучше под водой, тогда и голова будет на поверхности. Ногами нужно совершать такие же движения как при ходьбе. Экономьте силы, особенно если помощь не близко.

4. Помните, тело человека легче воды. Потренируйтесь сами и покажите это упражнение ребенку: нужно набрать побольше воздуха и погрузиться в воду с головой. Сначала попробуйте сделать это упражнение животом вниз, а затем на спине, полностью погрузив в воду затылок и уши. И вы увидите, что можете спокойно лежать на поверхности.

5. Детям лучше купаться на мелководье. Нужно избегать полос воды, которые отличаются по цвету, особенно пенистых. Но если вы попали в течение, не надо сопротивляться – это главное правило. Если вас несет в реке или даже в море, то важно не паниковать и не тратить силы, пытаясь грести обратно. Нужно дождаться,

пока течение ослабеет, а затем спокойно плыть к берегу наискосок или даже почти параллельно, если это отливное морское течение.

6. Если вы попали в водоворот - не паникуйте! Нужно набрать как можно больше воздуха и нырнуть в воронку. Через минуту-две водоворот сам выбросит вас на поверхность.

7. Собрались спасти тонущего? Самое безопасное - протянуть ему надувной круг, спасательный жилет или палку, за которую он сможет держаться. Часто в панике люди цепляются за тех, кто хочет их спасти и утаскивают за собой на дно. Сначала поговорите с человеком, когда подплывете, чтобы он успокоился. Если он не может плыть сам, пусть положит руку вам на плечо и старается спокойно грести второй рукой и ногами. Если он плохо соображает, подплывите к нему сзади и разверните его так, чтобы он оказался на спине. Дальше обхватите грудь пострадавшего рукой или возьмите его за волосы. Но если тонущий кричит, беспорядочно барахтается и не может успокоиться, лучше к нему близко не подплывать. Вам поможет только круг или палка.

8. Не трогайте руками морских обитателей. Среди них могут быть очень опасные и даже ядовитые медузы. Например, Черная медуза (водится в Тунисе), медуза Португальский кораблик (Канары), медуза Корнерот (обитает на наших пляжах Черного, Азовского и Каспийского морей). Очень опасен морской еж Диадема (Африка, Египет, Турция): если дотронуться до него, может наступить паралич. Лучше не трогать даже самых обычных с виду медуз.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### **Как подготовить ребенка к поездке в лагерь**

"Комсомолка" поговорила с экспертом и выяснила, как правильно подготовить своего ребенка к поездке в детский лагерь

## ПОДРОБНЕЕ

### **Правила безопасности детей на природе**

1. О чем стоит напомнить ребенку? О том, что далеко не каждую ягоду можно смело кушать. Даже если он потянет в рот что-то не ядовитое, а обычную малину с куста, растущую у дороги, грязь от машин и дорожная пыль его желудку ни к чему.

2. Укусы насекомых иногда менее опасны, чем ядовитые спреи. Подберите репелленты исключительно для детской кожи.

3. Вы семьей отправились на пикник к озеру. Правило по безопасности детей в летний период здесь одно: пока ребенок в воде – смотрим в оба глаза, регулярно отвлекаясь от шашлыков. Настроено запрещаем детям и даже подросткам купаться самостоятельно.

4. Дети очень любят одни уходить в лес. Не допускайте этого. И напомните ребенку о том, что посторонние люди не должны ни под каким предлогом вступать с ним в разговор, а уж тем более что-то предлагать ему, куда-то приглашать или о чем-то просить. «Извините, меня ждут» или «Я не разговариваю с посторонними» - лучшие и

универсальные варианты ответов. Даже если этот незнакомец – вежливый дедушка или симпатичная молодая женщина, встретившиеся на тропинке.

Родителям нужно позаботиться о безопасности своих детей летом. Хороший отдых без этого, увы, не получится.

### **Если ребенок остался на каникулах в городе**

О безопасности детей летом в городе нужно позаботиться больше всего. Качели, велосипеды, незнакомцы в парках... Опасность может подстергать ребенка повсюду. Только спокойно! Не надо становиться параноиками и водить ребенка «на поводке».

- Лучше займитесь практикой! - считает Лия Шарова. - Родительские советы дети часто пропускают мимо ушей. Взрослые могут сто раз сказать, чего не нужно делать, и как себя вести в опасной ситуации, но только практика превратит эти знания в навык. Поэтому больше показывайте наглядно: как отвечать незнакомцу, как просить о помощи у посторонних и даже, как падать на землю, если вдруг незнакомец потащит за руку к машине.

1. На улице в случае опасности пусть ребенок кричит: «Помогите! Я не знаю этого человека!» и убегает в безопасное место, откуда сразу звонит родителям (благо телефоны теперь есть у многих).
2. Но в подъезде при любой попытке постороннего подойти близко или, тем более, схватить ребенка, он должен кричать «Пожар!», а не «Помогите!». Объясните сыну или дочке эту важную разницу. На крик о помощи люди из квартир не выйдут. В лучшем случае они вызовут полицию, не открывая дверь. Зато на крик «Пожар!», сопровождаемый каким-нибудь грохотом - можно колотить во все двери, звонить в звонки, а лучше разбить окно - все моментально выскочат на лестничную площадку. И тем самым отпугнут преступника.
3. Куда бежать и к кому обращаться за помощью. Здесь, несмотря на всю очевидность, ребенок может растеряться. При любой опасной ситуации в подъезде (а опасным нужно считать даже просто присутствие человека на площадке между этажами и попытку заговорить или позвать в гости) нужно выбегать на улицу, а не бежать вверх по лестнице или к себе домой. На улице самыми безопасными местами станут любые магазины, станции метро, даже аптека, салон красоты или банк.
4. Заучите с ребенком два-три номера телефона: родителей и кого-то из близких. По статистике школы безопасности «Стоп Угроза», половина детей 12 лет не помнит наизусть эти 10 цифр, не говоря уж о малышах. Но что они будут делать в опасной ситуации, если телефон разрядится, потеряется или его украдут?
5. Задружитесь с соседями. Оптимальный вариант – пенсионерка, которая постоянно находится дома. Обменяйтесь с ней телефонами, попросив о том, чтобы в случае чего, вы могли рассчитывать на ее участие. Если ребенку нужна помощь, или он просто не берет трубку – вам еще потребуется время, чтобы добраться домой. А Марья Ивановна с первого этажа через пару минут после вашего звонка уже будет стоять у двери и докладывать с места событий.

6. Лето – время роликов, скейтбордов, велосипедов и самокатов. Это прекрасно. Но приучайте детей к езде в шлеме и наколенниках. Здесь не может быть компромиссов: более 90% случаев черепно-мозговых травм во время разных покатушек происходят с незащищенными детскими головами.

7. По статистике, каждый год несколько десятков детей калечатся или даже погибают от ударов или падения с раскачивающихся качелей. Научите ребенка всегда стоять или играть подальше от них и подходить к ним только сбоку.

8. Пластиковые окна в квартире. Здесь до банальности просто: не оставляйте детей без присмотра в комнате с открытыми окнами. Позаботьтесь о специальных фиксаторах, которые не дадут малышу открыть створки. И не надейтесь на москитную сетку, которая создает для ребенка лишь иллюзию закрытого окна. Трагических случаев полно, поэтому будьте бдительны.

## **НА ЗАМЕТКУ**

### **Следим за ребенком с помощью девайсов**

Обеспечить ваше спокойствие и безопасность детей летом помогут также высокие технологии.

Родители могут отследить, где находится их ребенок, по смартфону. С помощью мобильных приложений. Есть бесплатные, и таких программ много: KidControl, «Где мои дети», «Знает мама», «Маяк», Life360. Нужно просто скачать их из Google Play или AppStore. Приложения показывают не только местоположение «наследника» на карте, но и уровень заряда аккумулятора на его телефоне.

Если у вас нет смартфона, чтобы установить такое приложение, можно воспользоваться специальными услугами операторов мобильной связи. Они недорогие: от 1.7 до 7 рублей в день. И также позволяют знать, где гуляет ваш ребенок с точностью до нескольких метров.

Еще есть детские умные часы с JPS трекером. Очень хороший вариант с множеством полезных функций для дистанционного присмотра. Но самое главное их преимущество: «тревожная кнопка». Нажав ее, ребенок моментально оповещает родителей об опасности. Они знают, в каком месте он сейчас находится, и слышат, что там происходит, так как на трекере автоматически включается микрофон. Девайс не такой уж дорогой, стоит от одной тысячи до 5 тысяч рублей.