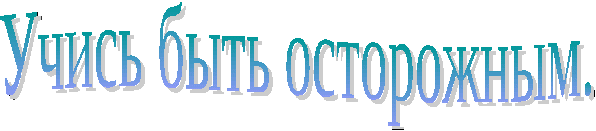
Министерство здравоохранения Забайкальского края

Краевой центр медицинской профилактики

Особую группу опасных для здоровья и жизни ситуаций составляют различные виды повреждений, или травмы. Повреждения: как легкие (ушибы, ссадины, царапины), так и тяжелые повреждения: сотрясение мозга, остановка дыхания, переломы и вывихи, раны, ожоги.

Ребята! Помните, что в профилактике травматизма многое зависит от вас самих.   
Поэтому запомните основные правила безопасности:

**При купании:**

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Не умеющие плавать, могут заходить в воду только по пояс, в место, обозначенное плавучими рейками или протянутыми веревками.

Подходя к воде, убедись, что заход в воду свободный от зарослей камыша, осоки и водорослей, дно – твердое, а глубина увеличивается постепенно. Обязательно убедитесь, что поверхность дна свободна от ям, камней, коряг, осколков стекла и прочих посторонних предметов.

Не входите и не ныряйте в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что приводит к остановке дыхания.

**Правильно пользуйтесь качелями:**

Не подходите близко к катающимся качелям, не раскатывайтесь слишком высоко, не качайтесь лежа, не спрыгивайте с качелей в раскаченном виде, слезать с сиденья только тогда, когда качели остановятся.

**Соблюдайте правила дорожного движения:**

По тротуару следует идти как можно дальше от проезжей части.

Переходя улицу, следует остановиться у проезжей части и посмотреть налево, потом направо и снова быстро налево. Начинайте переходить улицу только при зеленом свете светофора.

Улицу переходите по возможности в безопасных местах - у светофора, на обозначенном "зеброй" переходе или, по крайней мере, на перекрестке - водители машин здесь более внимательны.

Никогда не бросайтесь в транспортный поток очертя голову.

Не переходите дорогу, слушая музыку в наушниках или разговаривая по телефону.

**Правильно организовывайте занятия физкультурой и спортом:**

Тренироваться нужно обязательно в спортивной одежде и обуви, соответствующей времени года и виду спорта.

Если у вас ухудшилось самочувствие, обязательно сообщите об этом врачу или тренеру, чтобы он решил вопрос о дальнейших тренировках.

Совместно с тренером систематически следите за состоянием спортивных сооружений, оборудования, инвентаря.

Во время тренировок и соревнований будьте организованными и дисциплинированными.   
  
     **Соблюдая эти несложные правила,**

**вы полностью застрахуете себя от травм и повреждений!**

Чита, 2016г.