

## Наконец-то пришли летние каникулы! — Как сделать игры на свежем воздухе безопаснее

Для многих семей окончание учебного года означает поездки на водоемы, катание на велосипеде или походы на детскую площадку. Наслаждаясь летними деньками, вы можете принять меры, чтобы обезопасить себя и свою семью.

### Безопасное плавание

В округе Кинг есть прекрасные места для летнего плавания. К сожалению, каждый год тонут люди и происходят другие трагедии, которых можно было бы избежать. В прошлом году в округе Кинг утонули 29 человек, в том числе 16 — на открытой воде. Защитите себя и близких во время отдыха на воде.

- На время купания надевайте спасательный жилет, если рядом нет спасателей. Всегда надевайте спасательные жилеты при катании на лодках, тубингах и плотках.
- Следите за тем, чтобы ваши близкие, которые заходят в воду, умели плавать. Внимательно следите за детьми, когда они находятся в воде или рядом с ней.
- Будьте начеку на случай опасных ситуаций на реке. Все лето в реках округа Кинг будет холодное и быстрое течение. На мелководье вода бывает теплой, но в течении и на глубине она очень холодная. Ледяная вода может вызвать шок в организме, даже если вы хорошо плаваете.
- Отправляясь покататься на лодке или плоту, всегда сообщайте кому-нибудь о своем маршруте и о том, где вы собираетесь заходить в воду и выходить из нее.
- Дополнительные советы по безопасности, список общественных пляжей и бассейнов со спасателями, а также сведения о том, где найти бесплатные или дешевые спасательные жилеты, приведены на веб-странице [kingcounty.gov/vip/water](http://kingcounty.gov/vip/water) (только на английском языке).

### Безопасность при езде на велосипеде

К счастью, за последние 20 лет в округе Кинг не было ни одного случая гибели детей при езде на велосипеде. Однако юные велосипедисты всегда подвержены риску серьезных травм. Эти советы помогут вам и вашим детям предотвратить подобные ситуации.

- Следите за тем, чтобы ребенок при каждой поездке надевал шлем подходящего размера.
- Одевайте детей правильно: шнурки и свободная одежда могут цепляться за цепи и спицы колес.
- Перед каждой поездкой проверяйте, накачаны ли шины до нужного давления. Также проверяйте исправность тормозов и цепи.
- Детям до 10 лет безопаснее всего кататься по тротуарам, когда это возможно, и обязательно под присмотром взрослых.
- Учите детей смотреть в глаза водителям, прежде чем пересекать улицу, чтобы они знали, что те их видят и готовы остановиться.
- Учите детей ездить по правой стороне дороги, соблюдая правила дорожного движения, и правильно подавать сигналы руками.

- Дополнительные советы по безопасности и сведения о том, где найти бесплатные или недорогие шлемы, приведены на нашей веб-странице [Безопасность велосипедистов](#) (некоторые материалы переведены).

### Безопасность на детских площадках

Детские площадки — прекрасное место для летних забав. Как и при любой физической активности, всегда существует риск травмы. Не стоит пытаться устранить все риски и избегать детских площадок: вы просто должны знать об основных факторах опасности.

Основной причиной травм на детских площадках является падение. В прошлом году, по данным службы скорой помощи округа Сиэтл — Кинг, 51 травма на детских площадках (40% от числа всех травм на них) была связана с падением. Поэтому следите за своими детьми, особенно когда они находятся на возвышении, откуда можно упасть. Помогайте им, если они что-то делают неправильно, и не позволяйте забираться в не предназначенные для этого места.

Смертельные случаи на детских площадках редки, но трагичны. Основная причина — запутывание в игровых приспособлениях. Прежде чем отпустить ребенка на игровую площадку, снимите с него ожерелья и шнурки. Кроме того, не прикрепляйте к оборудованию на детской площадке веревки или поводки домашних животных. Следите за тем, чтобы перед началом игры ребенок снимал велосипедный шлем, потому что в нем легче за что-то зацепиться.

Когда дети увлечены игрой, они не думают о безопасности. Травмы иногда случаются, однако контроль и наблюдение помогут избежать несчастных случаев. Если вы обнаружили поломку оборудования или небезопасные условия, сразу же сообщите об этом компании, которая отвечает за детскую площадку.

Лето после долгого учебного года — прекрасное время для детей и их близких. Желаем вам провести каникулы весело и безопасно!