

Нарешті настали літні канікули! – Як зробити ігри на свіжому повітрі безпечними

Для багатьох сімей закінчення навчального року означає подорожі на водойми, катання на велосипеді або походи на дитячий майданчик. Насолоджуючись літніми днями, ви можете вжити певних заходів, щоб убезпечити себе та свою родину.

Безпечне плавання

В окрузі Кінг є чудові місця для літнього плавання. На жаль, щороку люди тонуть і відбуваються інші трагедії, яких можна було б уникнути. Минулого року в окрузі Кінг утонули 29 людей, зокрема 16 – на відкритій воді. Захистіть себе й родичів під час відпочинку на воді.

- На час купання надягайте рятувальний жилет, якщо поруч немає рятувальників. Завжди надягайте рятувальні жилети на час катання на човнах, тубінгах і плотках.
- Стежте за тим, щоб ваші родичі, які заходять у воду, вміли плавати. Уважно спостерігайте за дітьми, коли вони перебувають у воді або поруч із нею.
- Пильнуйте небезпечні ситуації на річці. Усе літо в річках округу Кінг буде холодна й швидка течія. На мілководді вода буває теплою, але в течії та на глибині вона дуже холодна. Дуже низька температура води може спричинити в організмі шок, навіть якщо ви добре плаваєте.
- Вирушаючи покататися на човні або плоту, завжди повідомляйте комусь про свій маршрут і про те, де ви збираєтеся заходити у воду й виходити з неї.
- Додаткові поради з безпеки, список громадських пляжів і басейнів із рятувальниками, а також відомості про те, де знайти безплатні або дешеві рятувальні жилети, наведено на вебсторінці kingcounty.gov/vip/water (лише англійською мовою).

Безпека під час їзди на велосипеді

На щастя, за останні 20 років в окрузі Кінг не було жодного випадку загибелі дітей під час їзди на велосипеді. Однак юні велосипедисти завжди ризикують отримати серйозні травми. Ці поради допоможуть вам і вашим дітям захиститися від подібних ситуацій.

- Стежте за тим, щоб під час кожної поїздки на дитині був шолом належного розміру.
- Одягайте дітей правильно: шнурки й вільний одяг можуть чіплятися за ланцюги та спиці коліс.
- Перед кожною поїздкою перевіряйте, чи накачані шини з потрібним тиском. Також перевіряйте справність гальм і ланцюга.
- Дітям до 10 років безпечніше за все кататися тротуарами, коли це можливо, і обов'язково під наглядом дорослих.
- Навчайте дітей дивитися в очі водіям, перш ніж перетинати вулицю, щоб вони знали, що ті їх бачать і готові зупинитися.
- Вчіть дітей їздити правою стороною дороги, дотримуючись правил дорожнього руху, і правильно подавати сигнали руками.

- Додаткові поради з безпеки та відомості про те, де знайти безплатні або недорогі шоломи, наведено на нашій вебсторінці [Безпека велосипедистів](#) (доступні перекладені матеріали).

Безпека на дитячих майданчиках

Дитячі майданчики – чудове місце для літніх забав. Як і за будь-якої фізичної активності, завжди є ризик травми. Не варто намагатися усунути всі ризики й узагалі уникати дитячих майданчиків: ви просто маєте знати про основні фактори небезпеки.

Основною причиною травм на дитячих майданчиках є падіння. Минулого року, за даними служби швидкої допомоги округу Сіетл – Кінг, 51 травма на дитячих майданчиках (40% від кількості всіх травм на них) була пов'язана з падінням. Тому спостерігайте за своїми дітьми, особливо коли вони перебувають нагорі, звідки можна впасти. Допомагайте їм, якщо вони щось роблять неправильно або вилазять кудись, куди не можна вилазити.

Смертельні випадки на дитячих майданчиках є рідкими, але це завжди трагедія. Основна причина – заплутування в ігровому обладнанні. Перш ніж вирушати на ігровий майданчик, зніміть із дитини намиста й шнурки. Крім того, не прикріплюйте до обладнання на дитячому майданчику мотузки чи повідці домашніх тварин. Стежте за тим, щоб перед початком гри дитина знімала велосипедний шолом, бо в ньому легше за щось зачепитися.

Коли діти захоплені грою, вони не думають про безпеку. Травми іноді трапляються, проте контроль і спостереження допоможуть уникнути нещасних випадків. Якщо ви виявили несправне обладнання або небезпечні умови, одразу ж повідомте про це компанію, яка відповідає за дитячий майданчик.

Літо після довгого навчального року – чудовий час для дітей і їхніх близьких. Бажаємо вам провести канікули весело й безпечно!