



### Bezpieczne wakacje

Upragnione wakacje zbliżają się wielkimi krokami, właściwie można już odliczać dni do zakończenia roku szkolnego. W tym okresie dzieci mają dużo wolnego czasu potrzebę odpoczynku po wielu miesiącach wczesnego wstawania, uczestniczenia w zajęciach lekcyjnych i nauki.

---

Niestety, doświadczenie uczy nas, że w tych dniach nasze pociechy częściej narażone są na różnego rodzaju niebezpieczne sytuacje, które mogą zagrażać ich zdrowiu, a nawet życiu. Czasami opieka starszego rodzeństwa, dziadków, a nawet samych rodziców okazuje się niewystarczająca czy niewłaściwa. A przecież większości wypadków można by uniknąć przy zachowaniu odrobiny przezorności.

Wakacje to czas, kiedy dzieci długo przebywają na świeżym powietrzu, często nad zbiornikami wodnymi, w lasach, na wsi. Nie możemy im zabraniać korzystania z dobrodziejstw natury. Świeże powietrze i słoneczna pogoda wzmacniają system odpornościowy, wpływają korzystnie na niektóre schorzenia skóry, odprężają, ułatwiają odpoczynek po wielomiesięcznej pracy i pozwalają na naładowanie akumulatorów na następne miesiące. Musimy jednak pamiętać, że dzieci rozwijają się w różnym tempie i nie zawsze właściwie potrafią ocenić sytuację niebezpieczną i stopień zagrożenia własnego zdrowia czy życia. Dlatego obowiązkiem rodziców jest nauczenie dziecka, jak unikać sytuacji niebezpiecznych i jak postępować, kiedy już się pojawiają. Dopiero wtedy wspólny wypoczynek będzie przyjemnością dla dziecka i jego opiekunów. Stąd nasz apel:

**Z rodziną najlepiej wychodzi się  
NA WAKACJACH!**



ZADBAJMY O BEZPIECZEŃSTWO NASZYCH POCIECH W CZASIE  
WAKACJI. POKAŻMY DZIECIOM, GDZIE RODZI SIĘ  
NIEBEZPIECZEŃSTWO I, JAK POSTĘPOWAĆ W SYTUACJACH  
TRUDNYCH.



### I. Zachowanie na ulicy

Małe dzieci nie powinny same wychodzić na ruchliwą ulicę, nawet jeśli wydaje nam się, że opanował już sztukę przechodzenia przez jezdnię. Nie wystarczy wielokrotne powtarzanie dziecku zasad przy tym obowiązujących ("spójrz w prawo, w lewo, jeszcze raz w prawo i upewnij się czy nie nadjeżdża samochód"), sami także musimy robić to prawidłowo! W czasie spacerów zachęcajmy dzieci, aby pokazał nam jak bezpiecznie przechodzić przez jezdnię.

Starszym dzieciom przypominajmy zasady bezpiecznego poruszania się na jezdni, przejście dla pieszych, jazda na rowerze, sygnalizowanie skrętu podczas jazdy.



## II. Podróż samochodem

Dla dziecka najważniejszym elementem wyposażenia samochodu powinien być odpowiedni do jego wieku i wagi fotelik! Koniecznie musi być solidnie umocowany pasami na tylnym siedzeniu. Dla bezpieczeństwa własnej pociechy, w tej kwestii nie ustępuj protestom dziecka. Przyzwyczaj je, że nie ruszycie z miejsca, jeśli dziecko nie będzie siedziało zapięte w foteliku (czy na podstawce). Kiedy podróż jest długa i męcząca zrób przerwę. W upalne dni nie zostawiaj dziecka samego w samochodzie (zwłaszcza na pełnym słońcu), ponieważ grozi to odwodnieniem czy udarem słonecznym. Starszym dzieciom zawsze przypominaj o zapinaniu pasów, one w razie nieszczęścia mogą uratować życie, pamiętajcie rodzice o tym! Dzieci zawsze bacznie obserwują dorosłych, warto więc świecić dobrym przykładem i również zapinać pasy bezpieczeństwa.



## III. Odpoczynek nad wodą

Popularnym miejscem letnich wyjazdów są okolice akwenów wodnych. Dzieci lubią kąpiele, plażowanie, czy budowanie zamków z piasku. Niestety, zdarza się, że oddając się słonecznym rozkoszom opiekunowie zapominają

o własnych pociechach. Tymczasem wystarczy kilka chwil, aby dziecko zgubiło się w tłumie wypoczywających, bądź, aby skusiła go ciepła woda. Mając świadomość ewentualnych niebezpieczeństw, wybierając miejsce do pływania decydujemy się na kąpieliska z ratownikiem, który profesjonalnie zareaguje w sytuacji zagrożenia. Starszym dzieciom zawsze przypominajmy, że woda to jednak żywioł i należy podchodzić do niego z szacunkiem i pokorą.



#### IV. Ostrożnie ze słońcem

W upalne dni pamiętajmy o właściwej ochronie przed słońcem i zapobiegajmy oparzeniom. Lekarze są zgodni, że skóra dziecka nie jest jeszcze odporna na intensywne promieniowanie słoneczne. Radzą, aby unikać długiego przebywania w pełnym słońcu między godz. 10 a 15. W tym czasie dzieci powinny się bawić w miejscach zacienionych. Wiedząc, że znaczna część promieni przenika przez chmury stosujemy kremy ochronne z filtrami UVA o wysokim faktorze przeznaczone dla dzieci nawet w mniej słoneczne dni.

Wykorzystujemy parasole. Dbajmy o właściwe ubranie, przede wszystkim o przewiewne nakrycie, które będzie chroniło głowę i wrażliwy kark.

Pamiętajmy, że mózg bardzo szybko się nagrzewa, a ponieważ jest organem dobrze ukrwionym łatwo dochodzi do przegrzania całego organizmu. Starsze dzieci warto zachęcać do samodzielnej dbałości o skórę proponując. W upalne dni należy pamiętać o dostarczaniu organizmowi wystarczającej ilości płynów.

Dla uzupełnienia traconych w przy poceniu się elektrolitów warto podawać wodę z solą i cukrem (płaską łyżeczkę cukru i szczyptę soli na szklankę wody).



## V. W lesie i na wsi

Obawy osób wypoczywających w okolicach leśnych budzą owady, głównie komary, kleszcze i pszczoły. Najlepszą ochroną przed tego typu zagrożeniem jest ubieranie dziecka w spodnie i koszulkę z długim rękawem, a na głowę - czapkę (unikajmy jaskrawych kolorów). Nieosłonięte części ciała warto posmarować preparatem chroniącym przed intruzami.. Wychodząc z domu sprawdzimy, czy ubranie nie jest poplamione słodkimi produktami. Po powrocie z lasu dokładnie oglądajmy skórę, czy nie ma w niej kleszcza. Poza tym, unikajmy jedzenia słodczy na powietrzu, a przed piciem sprawdzimy czy na obrzeżu lub wewnątrz naczynia nie ma pszczoł czy os.

Spędzając czas na wieś sprawdzimy, czy w miejscach, gdzie bawi się dziecko nie ma niebezpiecznych maszyn i urządzeń rolniczych.



## VI. Nie rozmawiaj z obcymi

Strach przed tym, że osoba obca zaczepi nasze dziecko towarzyszy wielu rodzicom, tu potrzebna jest rozmowa z dzieckiem. Nie strasz dziecka. Ciągłe przypominanie, że wszędzie czyhają źli obcy, w niczym mu nie pomoże. Wręcz przeciwnie, obudzi tylko nieufność do całego świata, która mu utrudni rozpoznawanie, jaka sytuacja jest rzeczywiście ryzykowna, a jaka bezpieczna.

A przecież nie każdy człowiek, który zagadnie Twoje dziecko, to bandzior. Powiedz dziecku, że jeśli ktoś kiedykolwiek próbowałby je chwycić albo gdzieś zaciągnąć, powinno jak najgłośniejszy krzyknąć (warto to trochę potrenować w ustronnym miejscu). W takiej sytuacji może też, a nawet powinno, bronić się na wszelkie możliwe sposoby. Ostrożność nie zawadzi. Naucz dziecko, że jeśli ktoś częstuje je słodyczami, daje mu pieniądze albo jakiś prezent, zawsze powinno najpierw zapytać rodziców, czy może to przyjąć.

A jeżeli ich nie ma w pobliżu, musi odmówić.



## VII. Media

Wszechobecność mediów sprawia, że dzieci już od najmłodszych lat mają z nimi niemal codzienny kontakt. Dostęp do telewizji, radia, czasopism dziecięcych i młodzieżowych, także komputerów jest tak powszechny, że młodemu pokoleniu początku XXI wieku trudno wyobrazić sobie bez nich rzeczywistość. Zaproponuj dziecku alternatywę np. sport, książki, spotkania z kolegami i pamiętaj, że dla dziecka jesteś autorytetem, więc daj mu dobry przykład.



Już teraz warto się upewnić, czy nasze dziecko zna numery alarmowe, wie gdzie mieszka i ewentualnie zna numer domowego telefonu. Mamy nadzieję, że po wakacjach spotkamy się zdrowi i wypoczęci, czego serdecznie życzymy.

Ewa Walczak - Janki