

Bezpieczne wakacje naszych dzieci

W okresie letnim dzieci rzadziej niż w pozostałych miesiącach uczęszczają do przedszkola. I słusznie, przedszkolaki również potrzebują odpoczynku po wielu miesiącach wczesnego wstawania i uczestniczenia w zajęciach przedszkolnych.

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. 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 przedszkolak jest jeszcze zbyt mały, aby właściwie ocenić sytuację niebezpieczną i stopień zagrożenia własnego zdrowia czy życia. Dlatego obowiązkiem rodziców jest nauczanie 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:

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

Zachowanie na ulicy

Przedszkolak nie powinien sam 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 malucha, aby pokazał nam jak bezpiecznie przechodzić przez jezdnię. Przeprowadzajcie z dzieckiem rozmowy profilaktyczne na temat zagrożeń, z którymi może się spotkać (zaczepki nieznajomych, obietnica pokazania czegoś szczególnie atrakcyjnego w odległym od domu miejscu, propozycja przejażdżki samochodem, branie od obcych słodyczy). Dowiedzcie się, z kim dziecko przebywa podczas zabawy poza domem (wypytajcie o koleżanki, kolegów - co robią, gdzie mieszkają, czy mają w domu telefon),

Zachowanie w domu

Nauczcie swoje dzieci, aby podczas Waszej nieobecności w domu nikomu nie otwierały drzwi. Zapewnijcie dziecku bezpieczną zabawę w domu - zadbajcie o odpowiednie zabezpieczenie instalacji gazowej i elektrycznej oraz urządzeń, które są do nich podłączone. Uprzedzajcie o niebezpieczeństwach wynikający z niewłaściwej ich obsługi. Poproście zaufanych sąsiadów, aby zwracali uwagę na obcych. W domu, obok telefonu, pozostawiajcie informację z odnotowanymi numerami telefonów do pracy: rodziców lub bliskich członków rodziny (np. dziadków). Warto również wskazać numery do: Policji, Pogotowia Ratunkowego i Gazowego, Straży Pożarnej. Wskażcie jak należy przeprowadzać rozmowę telefoniczną w sytuacji zawiadomienia o niebezpieczeństwie (przedstawienie się, udzielenie informacji o adresie, rodzaju niebezpieczeństwa).

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. Przyswyczaj 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.

Odpoczynek nad wodą

Popularnym miejscem letnich wyjazdów są okolice akwenów wodnych. Dzieci lubią kąpiele, plażowanie, czy budowanie zamków z piasku. Niestety, zdarza się, że oddający się słonecznym rozkoszom opiekunowie zapominają o własnych pociechach. Tymczasem wystarczy kilka chwil, aby ciekawo świata maluch zgubił 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. aby kąpało się tylko w miejscach odpowiednio oznaczonych i pod opieką dorosłych. Gdy zdecydujemy się wybrać nad jakikolwiek akwen wodny z dzieckiem, musimy pamiętać o następujących rzeczach:

- dziecko nie zdaje sobie sprawy z potencjalnych zagrożeń,
- maluchy nie czują strachu przed wodą, zwykle jedynie fascynację i ciekawość, rolą opiekuna jest spokojne wyjaśnienie dziecku zasad bezpieczeństwa nad wodą; to my ustalamy co można, a czego nie można robić (nie wchodziło do wody wbrew zakazom ratownika, oraz w czasie, kiedy wywieszona jest czerwona flaga, jeśli dzieci są w wodzie miejcie nad nimi ciągły nadzór, również wtedy gdy potrafią pływać: zwykle zachłyśnięcie wodą może skończyć się utonięciem, w czasie kąpieli nie krzyczało i dla zabawy nie wzywało pomocy, jeśli faktycznie nie jest mu potrzebna),
- zadbaj o to, by dziecko umiało powiedzieć jak się nazywa. Zaopatrz je również w bransoletkę bądź opaskę z numerem telefonu do rodzica,
- korzystając ze sprzętu wodnego, upewnij się, że jest on sprawny. Osoby z niego korzystające powinny mieć na sobie kamizelki asekuracyjne,
- nauczmy dziecko, by w czasie zabawy w wodzie i pływania nie zanieczyszczać wody, nie śmiecić, nie wrzucać do niej ostrych przedmiotów czy butelek,
- statystycznie podczas 90% przypadków utonięć dzieci rodzice byli w odległości 10 metrów od tragicznego wydarzenia, nie wystarczy więc bierne stać obok. Należy czujnie obserwować swoją pociechę i reagować w każdej podejrzanym sytuacji.

Oczywiście po wyjaśnieniu zasad panujących nad wodą nie możemy oczekiwać, że żywiołowy dwu- czy czterolatek wszystko zapamięta i - co najważniejsze - zda sobie sprawę z niebezpieczeństwa. Musimy natomiast pamiętać, że maluszkowi wystarczy brodzik, a nawet większa kałuża, by się utopić.

Ostrożnie ze słońcem

W upalne dni pamiętajmy o właściwej ochronie przed słońcem i zapobiegajmy oparzeniom. Lekarze są zgodni, że delikatna 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 stosuj kremy ochronne z filtrami UVA o wysokim faktorze przeznaczone dla dzieci nawet w mniej słoneczne dni. Wykorzystujmy 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. Starszego przedszkolaka warto zachęcać do samodzielnej dbałości o skórę proponując mu np. , aby wysmarował się kremem ochronnym barwiącym ciało. Będzie to dla niego wspaniała zabawa. W upalne dni należy pamiętać o dostarczaniu organizmowi dziecka wystarczającej ilości płynów. Używaj kremu z wysokim filtrem po każdym wyjściu z wody, uchroni on skórę dziecka przed poparzeniem. Pamiętaj o nakryciu głowy chroniącym przed ostrym słońcem i stroju kąpielowym zakrywającym delikatne ciało malucha. Nie pozwól, aby dziecko wbiegało do wody rozgrzane słońcem. Organizm może zareagować szokiem termicznym. Pamiętaj, że powinno się powoli przyzwyczajać ciało do temperatury wody, np. chwilę pospacerować po brzegu morza, zanurzając tylko kostki. Przed wejściem do wody dobrze jest schłodzić twarz, okolice karku i serca, a następnie trochę się ochłapać. Dopiero potem można stopniowo zmoczyć całe ciało.

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 sprawdźmy, 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 podając dziecku picie sprawdzajmy, czy na obrzeżu lub wewnątrz naczynia nie ma pszczoł czy os. Przestrzegajcie swoje dziecko przed kontaktami z dzikimi zwierzętami, bezpańskimi psami, które choć miłe i spokojne mogą być niebezpieczne, uczcie dziecko, że: nie wolno podchodzić do zwierzęcia, które nie ucieka przed nim, nie wolno go głaskać lub drażnić w jakikolwiek sposób. W razie kontaktu z psem należy zachować spokój, nie uciekać, nie krzyczeć, nie patrzeć mu w oczy, nie wykonywać szybkich ruchów. Jeżeli pies zaatakuję należy przyjąć postawę "żółwia": ukucnąć, zwinąć się w kłębek chroniąc głowę, szyję i brzuch, spleść dłonie palcami do wewnątrz zakładając je na głowę.

Na plaży

Przede wszystkim należy zadbać o właściwe przygotowanie się do plażowania. Na plażę zabieramy nie tylko zabawki do kąpieli i koce, ale i kremy z filtrem, wodę

do picia i nakrycie na głowę. Idąc z dzieckiem w upalny dzień na plażę, zapewniamy maluchowi cień - przynajmniej do godziny 14-15. Stosujemy krem z wysokim filtrem - u dzieci nawet faktor 50. Najlepiej posmarować się nie na plaży, ale jeszcze przed wyjściem na dwór - jakieś 20 minut przed ekspozycją na słońce. Pamiętajmy, że kremu przeciwsłonecznego używamy nawet w pochmurny dzień - słońce i tak opala. Jeśli dziecko będzie się kąpać, należy stosować krem wodoodporny. Ciało dziecka smarujemy kremem co dwie godziny. Podczas pobytu na plaży dbamy o ciągłe nawodnienie - poimy dzieci wodą. Nie zapominamy o przewiewnym nakryciu głowy. Jeśli zamierzamy się kąpać, wybieramy plażę strzeżone przez ratownika. Stosujemy się do zaleceń - przestrzegajmy zakazu wchodzenia do wody nawet wtedy, gdy morze nie wydaje się nam zbyt wzburzone. Przy dużych falach nie pływajmy na pontonach i materacach, które woda może łatwo porwać. Dziecko musi się kąpać zawsze pod opieką osoby dorosłej. Nie pozwólmy bez opieki wchodzić dziecku do wody nawet jeśli chce tylko zmoczyć nogi.

W górach

Idąc w góry, nawet na najprostszy szlak, weźmy ze sobą odpowiednie wyposażenie. Na wycieczkę wybierzmy się tylko w dobrą pogodę, musimy być pewni, że na szlaku nie zaskoczy nas deszcz czy burza. Dodatkowe ubranie, wygodne buty, naładowany telefon z zapisanym numerem alarmowym, mapa, jedzenie i picie - to podstawa. Jeśli dziecko jest małe i może mieć problem z długim chodzeniem, warto zabrać również nosidło. Wychodząc w góry, zawsze trzeba o tych planach poinformować kogoś jeszcze np. gospodarzy ośrodka, w którym mieszkamy lub rodzinę. W górach należy szczególnie uważać na dzieci, które lubią zbaczać ze szlaku. Pilnujmy, by trzymały się blisko nas i nie podchodziły do krawędzi urwiska, które mogą być niestabilne. Nie pozwalajmy dzieciom na wspinanie się po skałach.

W hotelu

Po pierwsze upewnijmy się, że miejsce spania dziecka jest bezpieczne. Jeśli jest zlokalizowane blisko okna lub balkonu - odsuńmy je nieco dalej, by dziecko samodzielnie się nie wspięło. Na noc zamykajmy okna i drzwi, nie zostawiamy dziecka nawet na chwilę samego w pokoju. Może się obudzić, gdy nas nie będzie i przerażone wyjść z pokoju w poszukiwaniu rodziców. Nie zostawiamy również dziecka bez opieki w ciągu dnia, nawet jeśli teren hotelu jest ogrodzony

i zamknięty. Na terenie hotelu jest wiele niebezpiecznych miejsc, w których dziecko nie powinno się znaleźć np. okolice basenu, kotłowni czy rozdzielni elektrycznej. Trzeba uważać również na innych turystów, którzy są dla nas obcymi ludźmi i nie możemy mieć pewności, że bawiąc się z naszym dzieckiem, mają dobre intencje. Jeśli musimy zostawić dziecko na chwilę, najlepiej zrobić to w specjalnych hotelowych przedszkolach, w których będzie miało zapewnioną właściwą opiekę.

W restauracji

Szczególną uwagę zwracamy na to, co nasze dziecko je na wakacjach, szczególnie jeśli mamy do czynienia z lokalną kuchnią, nieznaną nam wcześniej. W przypadku małych dzieci, nakarmienie alergizującym jedzeniem może mieć zgubne skutki, a o właściwą opiekę medyczną może nie być tak łatwo, jak w swoim miejscu zamieszkania. Jeżeli nasze dziecko jest na coś uczulone - warto przetłumaczyć sobie alergeny na język kraju, do którego jedziemy na wakacje. Pomoże nam to m. in. zamówić właściwy posiłek w restauracji. Pamiętaj również o odpowiednim przygotowaniu medycznym. W bagażu zawsze powinny się znaleźć najważniejsze leki dla dzieci - przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, przeciwzapalne, elektrolity, środki dezynfekujące, lekarstwa na problemy żołądkowe, plastry czy spreje na oparzenia. W obcym kraju ciężko znaleźć odpowiedniki znanych nam leków.

Spacer do lasu lub na łąkę

Wchodząc do lasu, poruszamy się po wydeptanych ścieżkach. Każde miejsce wygląda podobnie, więc łatwo się zgubić, chodząc na przelaj. Jeśli dostrzeżemy dzikie zwierzę, nie zbliżamy się do niego. Jeśli to ono idzie w naszym kierunku, zatrzymajmy się i poczekajmy lub zróbmy powoli kilka kroków do tyłu. Nie rzucajmy się do ucieczki (zwierzę może ruszyć w pościg), nie patrzymy zwierzęciu w oczy ani nie pokazujemy mu zębów (odczyta to jako przejaw agresji).

- Nie dokarmiamy dzikich zwierząt! To dla nich niezdrowe.
- Stosujemy preparaty przeciw komarom, kleszczom, szerszeniom oraz osom.
- Nie rozpalajmy ognisk w lesie i jego pobliżu.
- Jeśli zauważymy pożar - dzwońmy po straż pożarną. Nie podchodźmy do ognia.

Drodzy Rodzice! Gdziekolwiek planujemy się wybrać, pamiętajmy o naładowaniu przed wyjściem telefonu lub noszeniu ze sobą przenośnej ładowarki typu power bank - tym bardziej, jeśli planujemy dłuższą wędrówkę, spacer, podróż. Dodatkowo zawsze miejmy w telefonie zapisane numery alarmowe, a także w odpowiedni sposób zapisane numery bliskich osób. Przed imieniem bliskiej osoby powinno znaleźć się słowo „ICE”. Jest to znak dla ratowników medycznych, kogo poinformować w razie wypadku.

WAŻNE TELEFONY

112 - telefon alarmowy Służb Ratowniczych

997 - telefon alarmowy Policji

998 - telefon alarmowy Straży Pożarnej

999 - telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego

601 100 100 - telefon alarmowy WOPR

Mamy nadzieję, że po wakacjach spotkamy się zdrowi i wypoczęci, czego serdecznie życzymy!

Bibliografia:

<https://podlaska.policja.gov.pl/pod/dzialania/prewencja/programy-profilaktyczn/wakacyjne-feryjne-pogot/bezpieczne-wakacje/28749,Porady-dla-rodzicow.html>

<https://smilyplay.pl/bezpieczne-wakacje-wesolkiem-zabawa-nad-woda/>

<http://dobre-przedszkole.edu.pl/bezpieczne-wakacje-naszch-dzieci>