



## SAUGI VASARA

Netyčiniai sužalojimai yra viena didžiausių grėsmių Lietuvos vaikų sveikatai ir gyvybei. Dažniausiai juos lemia daugybė aplinkybių: supanti aplinka, vaikų elgesys, juos prižiūrinčių žmonių elgesys. Visi netyčiniai sužalojimai yra nuspėjami ir išvengiami. Žinant sužalojimų aplinkybes ir atliekant paprastus veiksmus, daugelio jų galima išvengti.

### TRANSPORTO PRIEMONIŲ PREVENCIJA

Į ką atkreipti dėmesį prieš perkant ar naudojant dviratį

Sėdėdamas ant dviračio turėtų abiem rankomis liesti vairą ir abiem kojų pėdomis – žemę.

Pirmasis vaiko dviratis turėtų būti su kojiniiais stabdžiais.

Atšvaitai ir šviesos turėtų atitikti Kelių eismo taisyklių reikalavimus. Kuo daugiau atšvaitų, tuo geriau.

Atstumas tarp vaiko tarpkojo ir dviračio kartelės, kai vaikas stovi turėtų būti 2,5 – 5 cm (plento dviračiu), ir 7 – 10 cm (kalnų dviračiu). Sėdynė – nugaros lygyje. Sėdint ant sėdynės ir numynus pedalą iki žemiausio taško kojos sąnarys būtų ištiestas, bet neįsitempęs.

Balansiniai dviratukai tinka vaikams nuo 2 metų. Svarbu, kad vaikui atsėdus ant dviratuko kojytės siektų žemę (balansinių dviratukų sėdynės gali būti reguliuojamos).

### ELEKTRINIAI PASPIRTUKAI

Elektriniai paspirtukai (greitis iki 25 km/val., galia didesnė kaip 1 kW) pagal KET priskiriami motoriniams dviračiams, todėl jų vairuotojai turi elgtis taip pat kaip dviratininkai ir laikytis dviratininkų kelių eismo taisyklių.

Jų ratai mažesni, todėl jie jautresni kelio nelygumams.

Būtina dėvėti šalną.

Prieš kiekvieną kelionę pasitikrinti paspirtuko techninę būklę – stabdžius, ratus ir kt.

Gerbti kitus eismo dalyvius ir laikytis eismo kultūros.

**Elektrinis paspirtukas skirtas važiuoti vienam asmeniui, vežti keleivį šia transporto priemone griežtai draudžiama!**

**Saugumo prevencija:**

Pirkite vaiko galvai **pritaikytą šalną (būtinai iki 18 metų!)**, neturintiems gerų įgūdžių, patartina dėvėti rankų ir kojų apsaugas.

Vaikus aprengti **ryškios spalvos** drabužiais.

Patikrinkite oro slėgį padangose ir ar veikia stabdžiai.

Važiuodami dviračiu vaikai daiktus turėtų vežti ant dviračio bagažinės ar krepšyje.

Vaikai turėtų saugotis kelio netolygumų, slidžių vietų, nukritusių lapų. Turėtų perspėti kitus vaikus apie pastebėtus pavojus.

Vengti važinėti dviračiu naktį.

## NEGYVŲ JĖGŲ MECHANINIO POVEIKIO PREVENCIJA

Išsiaiškinkite ar aplinkoje nėra pavojingų daiktų, kurie gali kristi, prispausti ar kitaip sužaloti.

**Žaidimų aikštelių saugumas.**

**Futbolo vartai** turi būti montuojami pagal gamintojo instrukciją.

Negalima leisti vaikams **žaisti su fejerverkais**, būti arti jų.

**Aštrius daiktus** laikyti vaikams neprieinamoje vietoje.

Atkreipti dėmesį, ar yra durų fiksatoriai, stalčių užraktai, ar baldai stovi stabiliai.

Būti atsargiems kur yra stiklas.

Nukritimo pavojų slepia:

**Kambario baldai.**

**Žaidimo aikštelių įranga.** Rekomenduojama, kad ikimokyklinio amžiaus vaikams skirti žaidimų aikštelių įrenginiai nebūtų aukštesni nei 1,5 m aukščio, vyresniems - ne aukštesni nei 2,5 m aukščio, turi būti padengtos smūgius sugeriančia danga.

**Sporto įrengimai.**

**Langai.** Turi būti užraktai, atsidarymo ribotuvai.

**Laiptai.** Neslidus paviršius, jokių nepritvirtintų kilimų, pašalinių daiktų, geras apšvietimas.

**Batutai.**

Paaugliams – **darbo aplinka, ekstremalus sportas.** Naudojama įranga turi būti kokybiška, naudoti reikalingas apsaugos priemonės, mokyti vaikus darbo saugumo.

## SAULĖS, ŠILUMOS SMŪGIS

Vaikai mažiau prakaituoja, jų atsivėsimo mechanizmas prasčiau išvystytas ir užtrunka ilgiau, jie turi didesnę riziką perkaisti.

**Perkaitęs/šilumos smūgį gavęs vaikas:** skauda galvą, įrausta veidas, pykina, nori vemti, karščiuoja iki 38C. Jei nešalinamos perkaitimo priežastys, temperatūra kyla, vaikas nustoja prakaituoti, oda išbąla, vemia, būklei sunkėjant gali atsirasti traukuliai, vaikas gali netekti sąmonės.

Perkaitusį žmogų kamuoja stiprus troškulys, apima vangumas, sutrinka orientacija aplinkoje, sunku eiti. Būdinga ir paraudusi karščiuojanti oda, padažnėjęs širdies plakimas.

**Prevencija:**

**Parinkti aprangą.** Lengvi, natūralaus pluošto drabužiai, kepurė.

**Gerti daug skysčių.** Vaikams reikia pasiūlyti!

Jeigu įmanoma, karščiausiu paros metu likti viduje, ypač, nuo 11 val. iki 16-17 val.

Nedangstyti vaikų vežimėlių, nesirinkti tamsių spalvų.

## VABZDŽIŲ ĮGĖLIMAI

Repelentai neatbaido visų vabzdžių!

Gamtoje **nesikvėpinkite kvėpalais**, skleidžiančiais stiprų, ypač gėlių, kvapą.

Gamtoje **uždenkite maistą** dangčiu ar specialiais tinkleliais.

Įdėmiai apžiūrėkite vaikams paduodamą maistą.

Gėrimus gerkite **iš permatomos taros**.

**Išmokykite vaikus** nespausti, nebandyti nuvyti vabzdžių. Sprogus nuodų pūslelei, kvapas yra kaip pavojaus signalas, kuris vilioja vabzdžius.

**Atvykę į sodybą apžiūrėkite** ar pastogėse, sandėliukuose ir palėpėse neatsirado vapsvų ir širšių lizdų. Radę neardykite, kvieskite pagalbą.

**Išvykę į kitas šalis**, pasidomėkite, kokių pavojingų gyvūnų ten esama, venkite kontakto su jais.



Pagal <http://smplc.lt> parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Rasa Dunajevienė