Όπου και να είμαστε στις διακοπές, να μάθουμε στα παιδιά μας να αποφεύγουν τις αλλοιωμένες τροφές, τα λιωμένα παγωτά και τα ληγμένα προϊόντα. Με τις υψηλές καλοκαιρινές θερμοκρασίες υπάρχει μεγάλος κίνδυνος δηλητηρίασης. Δεν βάζουμε ποτέ πίσω στην κατάψυξη τρόφιμα που έχουν ήδη αποψυχθεί.

Τα παραπάνω είναι γνωστά σε όλους μας. Δυστυχώς όμως, είναι τόσο απλά που παραβλέπονται. Όλοι πιστεύουμε ότι δεν θα συμβούν σε εμάς και επαναπαυόμαστε, με αποτέλεσμα να έχουμε πολλά ατυχήματα κατά την διάρκεια του καλοκαιριού.

Ας μην ξεχνάμε ότι για τα μικρά παιδιά πρέπει να υπάρχει πάντα σωστή επίβλεψη.

**Ο Σωτήρης** σας εύχεται καλές και ξεκούραστες διακοπές



WIN

www.pedtrauma.gr

Το Σωματείο
«Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος»
είναι μη κερδοσκοπικός Οργανισμός
που έχει σκοπό να συμβάλει
στην καθοριστική μείωση των Παιδικών
Ατυχημάτων και των συνεπειών τους,
σε συνεργασία με τον Κρατικό
και Ιδιωτικό Φορέα.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

Γυθείου 1Α, 152 31 Χαλάνδρι
Τηλ.: 210 6741 933, 210 6740 118, Fax: 210 6743 950
www.pedtrauma.gr, e-mail: info@pedtrauma.gr
www.facebook.com/pedtrauma/

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

# Καλοκαίρι & διακοπές με ασφάλεια!



Με την ευγενική χορηγία
INTERAMERICAN

# Καλοκαιρινές διακοπές με ασφάλεια!

**Είναι αποδεδειγμένο ότι τα περισσότερα παιδικά ατυχήματα συμβαίνουν το καλοκαίρι. Την εποχή αυτή κλείνουν τα σχολεία και αυτό σημαίνει περισσότερος ελεύθερος χρόνος για τα παιδιά, συχνά χωρίς επιτήρηση. Είναι επίσης εποχή διακοπών στο βουνό ή στη θάλασσα.**

**Για το λόγο αυτό, πρέπει να μάθουμε στα παιδιά μας, όσο το δυνατόν νωρίτερα, να αναγνωρίζουν τους κινδύνους και να προφυλάσσονται από αυτούς. Ασφάλεια όμως, δε σημαίνει υπερπροστασία. Η υπερπροστασία συχνά προκαλεί το αντίθετο αποτέλεσμα.**

**Ασχέτως προορισμού, οι διακοπές προϋποθέτουν συχνές μετακινήσεις. Τα παιδιά πρέπει πάντα, να κάθονται στο πίσω κάθισμα σωστά δεμένα. Οι αντιπροσωπείες αυτοκινήτων και τα μαγαζιά με αξεσουάρ αυτοκινήτων, μπορούν να ενημερώσουν για το κάθισμα ή τη ζώνη ασφαλείας που χρειάζεται ένα παιδί, ανάλογα με το ύψος και το βάρος του, για να ταξιδεύει με ασφάλεια.**

## Διακοπές στην θάλασσα

- Το κολύμπι σώζει ζωές. Ας μάθουμε στα παιδιά μας να κολυμπούν σωστά από την πιο μικρή ηλικία.
- Ποτέ να μην αφήνουμε τα παιδιά μας κοντά στο νερό χωρίς επίβλεψη, ακόμα και αν ξέρουν να κολυμπούν.
- Να μην βασιζόμαστε σε φουσκωτά αντικείμενα, π.χ. μπρατσάκια, κουλούρες κλπ. για την ασφάλεια των παιδιών μας.
- Ποτέ να μην κολυμπάνε τα παιδιά μας με γεμάτο στομάχι.
- Είναι επικίνδυνο το κολύμπι σε πολύ ταραγμένη θάλασσα και σε περιοχές όπου υπάρχει δυνατό θαλάσσιο ρεύμα.
- Όταν τα παιδιά ασχολούνται με θαλάσσια αθλήματα και όταν βρίσκονται σε σκάφη, να φροντίζουμε να φοράνε πάντα εγκεκριμένα σωσίβια και να ακολουθούν τους κανόνες ασφαλείας.
- Να μάθουμε στα παιδιά να μην κάνουν βουτιές, αν δεν σιγουρευτούν πρώτα, ότι τα νερά είναι βαθιά και δεν υπάρχουν εμπόδια.
- Ο ήλιος είναι πολύ επικίνδυνος. Πάντα καπέλο, άσπρη μπλούζα και αντηλιακή προστασία στα παιδιά μας. Να αποφεύγουμε την παραμονή στον ήλιο μεσημεριανές ώρες.
- Εάν τα παιδιά ψαρεύουν, ας τους μάθουμε τη σωστή χρήση του εξοπλισμού (ψαροντούφεκο, καλάμι, καθετή κλπ.) και να αναγνωρίζουν τα δηλητηριώδη ψάρια. Τα μεγαλύτερα παιδιά που κάνουν υποβρύχιο ψάρεμα πρέπει να ακολουθούν πιστά τους κανόνες ασφαλείας, να είναι πάντα συνδεδεμένα με την ειδική σημαδούρα για να διακρίνονται από διερχόμενα σκάφη και να είναι πάντα συνοδευόμενα.
- Εφόσον υπάρχουν μικρά παιδιά σε σπίτι με πισίνα, τότε η πισίνα πρέπει να είναι σωστά περιφραγμένη.

## Διακοπές στο βουνό



- Να μάθουμε στα παιδιά να αναγνωρίζουν τα δηλητηριώδη έντομα και ερπετά της περιοχής και πώς να αποφεύγουν ατυχήματα που προέρχονται από αυτά. Να αποφεύγουν να περπατούν μέσα σε ψηλά χόρτα, αλλιώς να κάνουν θόρυβο για να απομακρύνουν τα φίδια που μπορεί να κρύβονται σε αυτά. Να μη χώνουν τα χέρια τους σε χαραμάδες και κάτω από πέτρες, γιατί εκεί μπορεί να βρίσκονται φίδια και δηλητηριώδη έντομα όπως οι σκορπιοί.
- Να μάθουμε στα παιδιά ότι γενικά τα ζώα γίνονται επικίνδυνα όταν αισθάνονται ότι απειλούνται, είναι άρρωστα ή προστατεύουν τα μικρά τους, την τροφή τους, την κατοικία τους, ακόμα και το αφεντικό τους. Κατά κανόνα τα παιδιά πρέπει να μάθουν να σέβονται όλα τα ζώα.
- Στην εξοχή τα παιδιά μπορεί να συναντήσουν ζώα μη κατοικίδια, όπως τσοπανόσκυλα, μουλάρια, γαϊδούρια κ.α. που δεν είναι συνηθισμένα σε κόσμο. Στην περίπτωση αυτή, θέλει προσοχή εκ μέρους των παιδιών για να μην προκληθούν σοβαρά ατυχήματα.
- Να βεβαιωθούμε ότι στην περιοχή δεν υπάρχουν ποτάμια, πηγάδια, στέρνες και άλλα μέρη αποθήκευσης νερού. Σε περίπτωση που υπάρχουν, να εξηγήσουμε την επικινδυνότητά τους στα παιδιά και να τα αποτρέψουμε να παίζουν δίπλα τους.
- Τα παιδιά μακριά από σπίρτα, φωτιά και γκαζάκια. Όταν κρίνουμε ότι είναι πλέον ώριμα και υπεύθυνα, να τους μάθουμε πώς να τα μεταχειρίζονται σωστά.
- Να βεβαιωθούμε ότι δεν υπάρχουν δηλητηριώδη φυτά στην περιοχή πχ. μανιτάρια, και ας μάθουμε στα παιδιά μας να τα αναγνωρίζουν και να μην τα αγγίζουν.
- Να προσέχουμε τις καλοκαιρινές καταιγίδες. Ας μάθουμε στα παιδιά μας να μη στέκονται κάτω από δέντρα και ηλεκτρικά καλώδια και να μην κολυμπούν, όταν πέφτουν κεραυνοί.

**Οι διακοπές στο βουνό είναι ιδανικές για πεζοπορία, ποδηλασία, rafting και άλλα αθλήματα. Για να αποφύγουμε τα ατυχήματα πρέπει πάντα τα παιδιά μας να έχουν τη σωστή εξάρτηση**

**α) στην πεζοπορία** κατάλληλα υποδήματα και καπέλλο
**β) στην ποδηλασία** κράνος ασφαλείας και σωστά παπούτσια
**γ) στο rafting** εγκεκριμένα σωσίβια και κράνος.

Γενικά όλα τα αθλήματα του βουνού, όπως αναρρίχηση, ανάβαση, ελεύθερη πτώση κλπ. καλόν είναι να γίνονται σε οργανωμένες ομάδες υπό την επιτήρηση ειδικών, να ακολουθούνται αυστηρά οι κανόνες ασφαλείας και να χρησιμοποιείται ο κατάλληλος εξοπλισμός.

