

Dr. Kiss Katalin



Balesetmentes gyermeknevelés

Útmutató szülőknek

nka
Nemzeti Kulturális Alap

**ABETEG-
TÁJÉKOZTATÁSÉRT
KFT.**

- Mit kell beszerezni a megfelelő biztonsághoz?
- Milyen a biztonságos babaágy, pelenkázó, babakocsi?
- Mire kell figyelni a házban, a ház körül és a közlekedésben?
- Mit kell tenni, ha mégis megtörténik a baj?

DR. KISS KATALIN

BALESETMENTES GYERMEKNEVELÉS

ÚTMUTATÓ SZÜLŐKNEK, NEVELŐKNEK

- Milyen a biztonságos babaágy, pelenkázó, babakocsi?
- Mire kell figyelni a házban, a ház körül és a közlekedésben?
- Mit kell tenni, ha mégis megtörténik a baj?

© Dr. Kiss Katalin, 2009, 2021

© A Betegtájékoztatásért Kft., 2021 (Első kiadás: 2009. SpringMed Kiadó)

DR. KISS KATALIN

BALESETMENTES GYERMEKNEVELÉS

ÚTMUTATÓ SZÜLŐKNEK, NEVELŐKNEK

ISBN 978-615-01-2417-9

PDF – ISBN 978-615-01-2418-6

Minden kiadói jog fenntartva! A könyv sokszorosítása, másolása csak a Kiadó és a Szerző előzetes értesítésével lehetséges.

Az E-könyv az NKA támogatásával jött létre.

A könyv megjelenését a Nemzeti Kulturális Alap támogatta



A Betegtájékoztatásért Kft.

Felelős kiadó: Simonné Végh Rita

Kiadói szerkesztő: Dr. Böszörményi Nagy Klára

Fotók: Dr. Kiss Katalin

Terjesztés: Simonné Végh Rita

A SZERZŐRŐL

Dr. Kiss Katalin
dr.kiss.katalin@invitel.hu



A Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karán végzett 2004-ben, majd Ph.D. tanulmánya során gyermekbalesetek megelőzésével foglalkozott. Nemzetközi és hazai kutatási eredményeiből több magyar és külföldi közleménye született. 2010 óta családjával Svájcban él, jelenleg a Zürichi Iskolaorvosi Szolgálat egyik praxisának vezető iskolaorvosa, fő szakterülete továbbra is a népegészségügy és a megelőzés.

Könyvajánló

A baleset okozta sérülés korunk egyik legjelentősebb egészségügyi problémája. Tudta, hogy 1-24 éves kor között ez jelenti a legnagyobb veszélyt gyermekeire nézve? A baleset nem csak a test sérülése miatt nagy jelentőségű, de sokszor kihat a gyermek és a család egész életére is. Természetesen kicsiny, banális sérülések minden gyermek életében előfordulnak, azonban nagyobb balesetek elszenvédése nem törvényszerű.

A könyvben a szerző ismerteti a leggyakoribb, gyermekekre leselkedő veszélyforrásokat, a megelőzés lehetőségeit, valamint az elsősegélynyújtás alapjait arra az esetre, ha mégis megtörténne a baj.

A könyv minden gyermekes családban hasznos segítség lehet. Célja, hogy hozzásegítse olvasóit az ismeretek elsajátításához, és ezáltal hozzájáruljon a családi tragédiák elkerüléséhez.

TARTALOM

1. Bevezetés

2. Tanácsok kismamáknak

2.1. Kormány mögött várandósként

2.2. Sportolás várandósként

3. Biztonság a házban

3.1. A csecsemő ágya és a biztonság

3.2. Pelenkázás biztonságosan

3.3. Biztonságos étkezés etetőszékkel

3.4. Emeletes ágy, lépcső, ablak

3.5. Veszélyhelyzetek játék közben

3.6. Veszélyes helyzetek a konyhában és a nappaliban

3.7. Égés, forrázás

3.8. Mérgeзések

4. Biztonság a ház körül

4.1. Udvari játszósarok

4.2. Játszótéren

4.3. Farmon

4.4. Lótarítás, lovaglás

4.5. Kutyatartás

5. Biztonság nyári vakáció alatt

5.1. Vízparton

5.2. Veszélyek a medence körül

6. Téli sportok és biztonság

6.1. Szánkózás

6.2. Síelés, snowboardozás

6.3. Korcsolyázás

7. Biztonságos közlekedés

7.1. Közlekedés babakocsival

7.2. Gyalogos közlekedés

7.3. Rollerezés

- 7.4. Kerékpározás
- 7.5. Gyermekek szállítása kerékpáron
- 7.6. Gyermekek szállítása autóban
- 7.7. Utazás iskolabusszal
- 7.8. Diszkóbalesetek

8. Iskolai balesetek

- 8.1. Iskolaút
- 8.2. Sport
- 8.3. Kísérletek, barkácsolás

FÜGGELÉK 1.

KRESZ SZABÁLYOK

- 1. Gyalogosok közlekedése**
- 2. Gyermekek szállítása autóban**
- 3. Kerékpározásra vonatkozó szabályok**

FÜGGELÉK 2.

HÁZTARTÁSBAN ELŐFORDULÓ MÉRGEZŐ ANYAGOK, NÖVÉNYEK

FÜGGELÉK 3.

SEBEK ELLÁTÁSA, VÉRZÉSCSILLAPÍTÁS

SZÍNES MELLÉKLET (ÖSSZEÁLLÍTOTTA: DR. KISS KATALIN)

1. BEVEZETÉS

Egy gyermek világrahozatala és felnevelése nagy feladat. Biztos Ön is mindent megtesz azért, hogy gyermeke egészségesen és boldogan fejlődjön.

Tudta Ön, hogy a baleset jelenti a legnagyobb veszélyt gyermekére nézve?

És tudta-e, hogy a balesetek nagy százaléka szülői odafigyeléssel, gondossággal megelőzhető?

Természetesen kicsiny, banális sérülések minden gyermek életében előfordulnak, ez hozzátartozik a tapasztalatgyűjtéshez. Azonban nagyobb balesetek elszenvedése nem törvényszerű.

A baleset korunk egyik legjelentősebb egészségügyi problémája. A gyermekbalesetek, és a halálos balesetek száma Magyarországon nagyon magas. Évente 100-135 gyermek veszíti életét baleset következtében, és átlagosan félmillió azon gyermekek száma, akiket kórházban baleset miatt ápolnak. A 18 éves kor alatti halálos balesetek döntő többsége motoros-járműbaleset következménye. Ezt követi a vízbefulladás, az egyéb okból bekövetkezett fulladás, illetve esés. De jelentős, és a halálos esetek nagy számát teszik ki a mérgezés, a füst, tűz, áramütés okozta, illetve a kerékpárral elszenvedett balesetek.

A baleset nemcsak a test sérülése miatt nagy jelentőségű, de sokszor kihat a gyermek és a család egész életére is. Maradandó károsodást okozhat például az égés csúnya, torzító hegekkel; életre szóló mozgáskorlátozottságot okozhat egy nem tökéletesen gyógyult törés; súlyos neurológiai problémák maradhatnak vissza egy fejsérülésből. Ezekhez - nem is ritkán - társulhat valamilyen elhúzódó pszichés zavar (félelem, rémálom, tanulási zavar, magatartás zavar stb.).

A balesetek döntő többsége megelőzhető. A balesetmegelőzésben és ennek oktatásában nagy szerepe van a szülőknek és a tanároknak. Ehhez sok ismeretre, illetve egyéni tapasztalatra is szükség van. Ennek a könyvnek egyik fontos célja, hogy minél több információt eljuttasson a szülőkhöz és az oktatókhoz, ezáltal is hozzájárulva a balesetek számának csökkentéséhez.

Köszönetnyilvánítás

A könyv egyes fejezetei a Grosse Schützen Kleine (Safe Kids Austria) osztrák balesetvédelmi szervezet, és Grazi LKH Gyermekklinika Sebészeti Osztály kutatásainak feldolgozásával készült.

Köszönetet mondok a Pécsi Gyermekklinika Sebészeti Osztály dolgozóinak az adatgyűjtésben nyújtott segítségért. A Klinika beteganyaga lehetővé tette magyar felmérések elvégzését.

A kézirat első megjelenése óta eltelt több mint 10 év. A könyvet kiegészítettem azokkal az információkkal, melyeket munkám során iskolaorvosként, a balesetmegelőzés területén is fejlett országban, Svájcban szereztem. Egyes fejezetek megírásában a gyermekeim és egyéni tapasztalataim is inspiráltak.

Köszönet illeti férjemet és három gyermekemet, akik támogattak a könyv elkészítésében.

2. TANÁCSOK KISMAMÁKNAK

2.1. KORMÁNY MÖGÖTT VÁRANDÓSKÉNT

A legtöbb kismama szeretne terhessége alatt is mobilan és függetlenül élni. A vezetés hasznos tanácsok betartása mellett nem jelenthet veszélyt a mama és a baba számára. Egy normális terhesség nem csökkenti a vezetési képességet, a terhesség előre haladtával nem változik a kismamák koncentrációs képessége, figyelme és reakcióideje. Persze mindenki másképp éli meg terhességét. Valakinek semmilyen panasza sincs, viszont vannak, akiket émelygés, fejfájás, rosszullét kínoznak, másoknak a vérnyomása, illetve a vércukorszintje ingadozhat. Ezért a legbiztosabb, ha minden kismama saját nőgyógyászát kérdezi meg arról, hogy vezethet-e biztonságosan autót.

Néhány szempontot érdemes szem előtt tartani:

- ✓ Egyes gyógyszerek terhesség alatt a megszokottól eltérő, esetleg az autóvezetésben veszélyes reakciókat válthatnak ki. Ezt a nőgyógyással érdemes mindig megbeszélni.
- ✓ A terhesség alatt fellépő kellemetlen panaszok a kismamát stresszessé és feszültté teszik. Ekkor érdemes kerülni az autóvezetést, mert tapasztalatok alapján ilyenkor megnő a balesetek száma.
- ✓ Kerülni kell a stresszes szituációkat a vezetésben, mert a stressz nem jó sem a magzatnak, sem anyukájának. Inkább érjünk később a célhelyre, vagy válasszuk a hosszabb, de nyugodtabb utat.
- ✓ A terhes kismama soha ne üljön éhesen a kormány mögé. A vércukorszint erős csökkenése és a fellépő éhségérzet miatt a reakcióidő meghosszabbodik, a figyelem lankad, akár látásproblémák, gyengeségérzet, rosszullét is felléphet. Nagyon fontos továbbá az is, hogy a leendő anyuka kellő mennyiségű folyadékot fogyasszon.
- ✓ Hosszú utazás és ülés során fennáll a trombózis veszélye. Ilyenkor iktassunk be rövid időközönként szüneteket, nyújtóztassuk meg végtagjainkat és szívjunk friss levegőt. Ez abban is segít, hogy a megszokottnál fáradékonyabb kismama kicsit felfrissüljön.

- ✓ Természetesen ezen tanácsok betartása akkor is fontos, ha az anyuka csak utasa az autónak.
- ✓ Az utolsó trimeszterben a kismama a lehető legkevesebb időt töltsse a kocsiban. A kilencedik hónapban pedig egyáltalán ne autózzon. Ilyenkor a magzatvíz ütést felfogó védőfunkciója kisebb.
- ✓ A második és a harmadik trimeszterben hajlamosak lehetnek a kismamák méhösszehúzódásokra. Ez többségében egy normális jelenség. Egyenetlen utakon megnövekedhet a méhösszehúzódások gyakorisága és intenzitása, ez felesleges aggodalmakhoz vezethet. Érdemes a hepehupás utakat terhesség alatt elkerülni.

Biztonsági öv

Sokan tévesen azt gondolják, hogy a biztonsági öv árthat a magzatnak a kismama hasában. Terhesség és szülési komplikációk, illetve egészségügyi következmények jóval gyakrabban lépnek fel abban az esetben, ha a leendő édesanya nincs becsatolva. Ütközéskor a terhes nő pocakját nem szabad nagy megterhelésnek kitenni. Emiatt fontos az öv helyes vezetése. A medencét átívelő öv a has alatt fusson, a vállöv pedig oldalt a has mellett. Hasznos kiegészítő a biztonsági övlehzó, amely a hárompontos biztonsági öv medencetájéki részét a csípő és a comb találkozásánál vezeti el. Ezáltal a fékezéskor megfeszülő öv nem a has tájékánál okoz nyomást. Már két hónapos terhességtől ajánlott, és egészen a szülésig jó szolgálatot tesz (*Kép1, Kép2*).

2.2. SPORTOLÁS VÁRANDÓSKÉNT

Egészséges terhességben a testmozgás kifejezetten kívánatos, ha a kismama nem fárasztja túl magát. Több sportág abbahagyását semmi sem indokolja egészen addig, amíg a gömbölyödő has bizonyos mozdulatokat bonyolulttá vagy kényelmetlenné nem tesz.

A terhesség alatti sportolás sokáig tabu volt. Ma már tudjuk, hogy a rendszeres testmozgás nem csak a legjobb szer a fájdalmak ellen, hanem jobb közérzetet ad, és nem utolsó sorban a hangulatot kiválóan javítja. Edzett anyukák kisbabái különösen egészségesen jönnek a világra. A mozgás nagyon jó hatással van a keringésre, és a légzésre, aminek köszönhetően a magzat vérellátása is javulni fog. A mozgás ugyanakkor elősegíti az anyukák

helyesebb testtartását, a hát-, és derékfájdalmakat csökkenti. A terhesség alatt jelentkező problémákat (vénapangás, izomgörcsök, aranyér, hízás) akár meg is lehet előzni testmozgással. Azért is érdemes jó kondícióban maradni, mert az erős has-, és gátizom a szülést megkönnyítheti, ill. a mozgás a szülés alatti fájdalmakra jótékony hatással van.

Ez nem vonatkozik azonban minden sportágra. Egyik fontos alapelv az, hogy ne űzzünk olyan sportot, amit korábban nem csináltunk. Másik pedig a mértékletesség: nem szabad túl erőltetnünk magunkat.

Ajánlott mozgásformák

Kimondottan javasolt testmozgás kismamáknak az úszás, mivel minden ízületet, izmot megmozgat, ezáltal a szülés is könnyebbé válhat. Legjobb, ha langyos vízű uszodát választunk, nem jó sem a túl meleg, sem a túl hideg víz, ezek ugyanis méhösszehúzóadásokat okozhatnak. Természetesen az is nagyon fontos, hogy a víz kellő tisztaságú legyen.

Ajánlott a friss levegőn való séta, könnyű túra. Tornagyakorlatokat az a kismama is végezhet, aki előtte nem sportolt. Nekik kimondottan hasznos lehet a terhestorna, ami kíméletesen átmozgatja az izmokat. A terhesjóga testileg és lelkileg is felkészíti a kismamát a szülésre, illetve korai kapcsolatot hoz létre a pocaklakó és édesanyja között.

Mérlegelendő sportok

Alapelv a mértékletesség. Csak annyit és úgy sportoljunk, hogy az még kellemes legyen, és semmiképp ne erőltessük meg magunkat. Kerülni kell a hasprés fokozódását okozó (emelés), erős rázkódást kiváltó mozgásokat (terepen biciklizés), illetve a jelentős fizikai megterheléssel járó sportokat. A biciklizés, rázkódás, zötyögés miatt vetélést, koraszülést idézhet elő, ezért nem javasolt. Ugyanakkor sima terepen, szobabiciklin megengedett a használata, természetesen a kismama túlerőltetése nélkül. A futás is erős fizikai megterhelést jelent, azonban a gyenge, rövid ideig tartó kocogás nem árthat.

Nem ajánlott sportágak

Kockázatos, és a sérülés veszélyét hordozó, nagy fizikai megterhelést igénylő sportok nem ajánlottak. Ezek közé tartoznak a vízisportok (szörfölés, vízisí), bűvárkodás, extrém sportok, harci, önvédelmi sportok, hegymászás, sielés, lovaglás stb. Az aerobik, és

kondizás sem a kismamának való, kerülni kell a has megfeszítésével járó lábemeléses, felülékes gyakorlatokat, mert ezáltal megnő a méhszájra nehezedő nyomás, ami ugyancsak vetélést, koraszülést okozhat. Labdajátékokat azért érdemes kerülni, mert adott esetben a kismama hasa megsérülhet a labdától, vagy a másik játékosától.

Bármilyen testmozgást is folytat terhessége idején, sohase feledkezzék meg az óvatosságról, és hagyja abba, ha fáradtnak érzi magát, szédül, vagy nehezen veszi a levegőt. Ugyanez vonatkozik arra az esetre is, ha hüvelyi vérzés, görcs lépne fel. Azonnal keresse fel nőgyógyászát, bármi rendelleneset tapasztal. Mivel mindenkinek egyéni módon zajlik le terhessége, ezért sportolással kapcsolatban érdemes kikérni saját nőgyógyásza véleményét.

3. BIZTONSÁG A HÁZBAN

3.1. A CSECSEMŐ ÁGYA ÉS A BIZTONSÁG

Nem mindegy, hogy az újszülöttet és a csecsemőt hova, milyen ágyba fektetjük. A mózeskosár, a babakocsi, vagy a szülők saját ágya nem szolgálhat állandó fekhelyként. A csecsemő ágyának megválasztása egy fontos feladat: legyen a baba sajátos igényeihez alkalmazkodó, de higiéniai, gondozási és balesetvédelmi szempontoknak is feleljen meg.

Balesetvédelmi szempontok

- ✓ A rácstávolság legalább 4,5 cm, legfeljebb 6,5 cm legyen. Ha túl közel vannak egymáshoz a rácsok, könnyen beszorulhat a csecsemő keze, vagy lába. Ha viszont túl messze vannak, akkor a fejét átdugja rajta, és esetleg magától már nem tudja visszahúzni (*Kép3*).
- ✓ Legyen a rács kellően magas, hogy a baba ne tudjon azon keresztül kimászni. Ugyanezen okok miatt ne legyen a matrac 10 cm-nél magasabb. A függőleges rácsokon ne legyen keresztrács, mert a nagyobb csecsemők felmászhathatnak rajta.
- ✓ Amint tud ülni a baba, a matracot a legalsó pozícióba kell állítani.
- ✓ Legalsó helyzetben a matrac felső szélé és a rács legfelső pontja között minimum 50 cm távolság legyen. Legfelső állásban ez a távolság legalább 20 cm legyen.
- ✓ Ha a rács magassága állítható, a csecsemő ne férjen hozzá a zárószerkezethez.
- ✓ Ne legyen a matrac és a rács között rés, mert esetleg beszorulhat a csecsemő keze, vagy lába.
- ✓ A csecsemő ágya legyen megbízható anyagból (masszív fa, stabil műanyag).
- ✓ A sarkok és élek legyenek simák és lekerekítettek.
- ✓ Ne legyenek az ágyban kiálló részek, csavarok, amikben a baba ruhája fennakadhat.
- ✓ Praktikus, ha olyan ágyat veszünk, amiben néhány rács kiszerezhető, ha a gyermek már nagyobb lesz. Így nem felül akar kimászni az ágyból, hanem a résen keresztül.
- ✓ Ha kerek az ágy, akkor legyenek a kerekek fékezhetőek, vagy leszerelhetőek, hogy elkerüljük a baleseteket.
- ✓ A babaágy felülete egészségre nem ártalmas festékekkel, lakkal legyen kezelve.

- ✓ A párna használatát mellőzzük. Ha mégis szükség van rá, akkor a lepedő alá tesszük. Az ágyba ne helyezzünk egyéb légzést akadályozó puha tárgyat (puha plüss baba, stb.). Tilos a hálósapka!
- ✓ Apró tárgyakat távolítsunk el a baba közeléből.

Gyakorlati szempontok

- ✓ A matracot tartó aljzat magassága legyen állítható. Így, ha a gyermekünk nagyobb lesz, méreteinek megfelelően lejjebb lehet engedni a matrac magasságát. Később akár járókaként is használhatjuk az ágyat.
- ✓ Praktikus, ha a gyermekágynak kerekei vannak (megfelelő fékekkel ellátva), így könnyen áthelyezhető az ágy más helyiségbe.
- ✓ Az ágyat világos helyre állítsuk. Jó, ha kevés természetes fény szűrődik be reggelente. De figyeljünk arra, hogy az ablak kinyitásánál ne közvetlenül a gyermekre áramoljon a kinti levegő. Nem jó, akár veszélyes is a kiságyat közvetlenül ablak alá, kályha vagy fűtőtest közelébe állítani.

A csecsemő gerincének egészséges fejlődéséhez az alábbiakra érdemes figyelni

- ✓ A gyermek ágyának felszíne, a matrac legyen sima, és tömött, ne rugózzon, és ne süppedjen.
- ✓ A matrac ne csomósodjon, ne keletkezzenek benne besüppedések, mert a gyermek gerince kórosan fejlődhet a helytelen testhelyzet miatt.
- ✓ Ne használjunk párnákat vagy fejemelő ékeket.
- ✓ A csecsemőt nemzetközi ajánlásoknak megfelelően, a szabad légutak biztosítása érdekében, a hátán altassuk. Az oldal- és a hason fektetést kerüljük. A mozgásfeljődéshez, illetve a nyaki és a háti izmok erősítéséhez azonban ajánlott a csecsemőket 3 hónapos koruktól éber állapotban, felügyelet mellett a hasára fordítani (*Kép 4*).

Higiéniai szempontok

- ✓ A matracot megóvhatjuk az átnedvesedéstől, ha gumilepedővel fedjük, majd efölé nedvszívó lepedőt terítünk.
- ✓ Terítsünk a csecsemő feje alá nedvszívó (azonban szellőző) réteget, ami a bukásból származó nedvet felszívja.

✓ Vékony pamuttakaróval takarjuk be a csecsemőt a mellkasig. Tolltakarót ne használjunk, mert nehezen tisztítható, túlmelegedést is okozhat. A takarónál ajánlottabb az alvózsák, ugyanis használata során a fej biztosan szabadon marad.

3.2. PELENKÁZÁS BIZTONSÁGOSAN

Az egyik leggyakoribb csecsemőkori sérülés a pelenkázóról való leesés.

A baleset oka általában az, hogy a szülő alulbecsüli csecsemője mozgáskéességét, és akárcsak másodpercekre, felügyelet nélkül hagyja gyermekét. De felügyelet mellett is fennáll a veszély, ha a csecsemő „hisztizik”, rúgkapál. Sokszor a nedves, vizes vagy bekrémezett bőr akadályozza meg a gyermek biztos megtartását. Legveszélyeztetettebbek a mozgékony 1 éves életkor körüliek, akik hirtelen megfordulnak, vagy akár fel is ülnek a pelenkázón. De a pár hetes csecsemő is képes forgolódva leesni a pelenkázó asztalról. A csecsemő fejének a testéhez viszonyított aránya sokkal nagyobb, mint felnőttek esetében, így érthető, hogy eséskor általában a fej sérül. Gyakori az agyrázkódás, vagy a koponyacsonttörés. Gyermek egy éves korban még nem képesek arra, hogy a fej sérülését eséskor a kezükkel kivédjék. A pelenkázáskor bekövetkező balesetek nagy százaléka a fürdőszobában történik, ahol a kisdéd legtöbbször kemény járólagra esik, ami súlyosabb sérülést idézhet elő. Az oldalmagasítókka ellátott pelenkázók biztonságot nyújtanak az oldalirányú leeséssel szemben. Szem előtt kell azonban tartani, hogy az esetek több mint felében a gyermek az anya felé esik le és nem oldal irányban.

Balesetmegelőző tanácsok

- ✓ Soha ne hagyjuk gyermekünket a pelenkázón egyedül, felügyelet nélkül, rövid időre sem.
- ✓ Az ápolószerek, krémek, illetve a pelenka és a ruha mindig kézzel elérhető távolságban legyenek, hogy a gyermeket legalább egy kézzel tartani lehessen. A pelenkázás előtt minden hozzávalót készítsünk oda. Legpraktikusabb, ha a pelenkázó polcos, vagy fiókos komódra van felszerelve.
- ✓ Ha feltétlenül el kell mennünk, a gyermeket tegyük le egy takaróra a talajra. A legbiztonságosabb az, ha ebben az esetben magunkkal visszük őt is.

- ✓ A nagyon izgága és mozgékony kisgyermeket inkább pelenkázzuk a szőnyegen, így az esés 100%-osan megelőzhető.
- ✓ Soha ne becsüljük alá a gyermek erejét, a krémes, vagy vizes bőrű gyermek két kezünk közül is könnyen kicsúszhat. Töröljük szárazra a baba bőrét, és csak pelenkázás után krémezzük be testét babakrémmel.
- ✓ Terítsünk szőnyeget vagy párnát a pelenkázó köré a talajra, ami az esetleges esésből adódó sérülést felfogja.
- ✓ Csak a magasított oldalakkal ellátott pelenkázókat használjuk. Ha a pelenkázót sarokba állítjuk be, a gyermek már két oldalról védve van (Kép 5).

3.3. BIZTONSÁGOS ÉTKEZÉS ETETŐSZÉKKEL

A csecsemők 6-8 hónapos korban támaszkodás nélkül biztosan megülnek, 7-9 hónaposan kapaszkodva, majd 12 hónapos korban segítség nélkül megállnak, 12-15 hónaposan pedig önállóan megtanulnak járni. Az ülés- és járástanulás időszakában a rutin hiánya és az anatómiailag meghatározott, magasán elhelyezkedő súlypont miatt a gyermekek hamar elveszítik egyensúlyukat. Erre a korosztályra jellemző az is, hogy a környezetüket azáltal próbálják felfedezni, hogy mindent megfognak, mindent kipróbálnak. Villámgyorsan mozognak, nem tudják mi a veszélyes, mi nem. A háztartási balesetek száma ebben a korosztályban kiemelkedően magas, ezek közül is érdemes kiemelni az etetőszékkel kapcsolatos esések, illetve a tipikus konyhai balesetek magas számát.

Az etetőszékeket előszeretettel használjuk, mivel több előnye is van: megkönnyíti a gyermek etetését, illetve lehetővé teszi, hogy az asztalnál velünk együtt étkezzen. Az etetőszékeket átlagosan a gyermek 8 hónapos korától 2,5 éves koráig használjuk. Külföldi felmérések alapján az etetőszéket használó gyermekek körében 6%-ban fordul elő ezzel kapcsolatos baleset.

A baleset általában úgy következik be, hogy a gyermek feláll a székben és kiesik abból. Ilyenkor (hasonlóképp a pelenkázóról való leeséshez), leggyakrabban a fej sérül. Ennek oka általában az, hogy a gyermek nincs övvel becsatolva. Egy másik baleseti mechanizmus abban az esetben fordul elő, ha a széket méreteinél fogva nem lehet betolni az asztal alá. Ekkor a gyermek lábával ellökheti magát az asztal szélétől, és felborulhat az

etetőszékkel együtt. Az állítható, vagy asztalra erősíthető székeknél előfordulhat, hogy a részek nincsenek jól összeszerelve, így a gyermek kizuhanhat az etetőszékből.

Balesetmegelőzési tanácsok

- ✓ Fontos, hogy övvel ellátott etetőszéket használjunk gyermekünk etetéséhez, és az övet a gyermek testméretének megfelelően rögzítsük. A legbiztonságosabb az 5 pontos biztonsági öv.
- ✓ A vásárlásnál figyeljünk arra, hogy megfelelő magasságú kar- és háttámlája legyen a székeknek, hogy elkerüljük a gyermek kiesését. Továbbá a széles lábakon álló etetőszékek kevésbé tudnak felborulni.
- ✓ Vásároljunk olyan etetőszéket, ami az asztal alá tolható. Így megakadályozható, hogy a gyermek ellökje magát lábával az asztaltól.
- ✓ Az állítható székeket mindig gondosan szereljük össze.

3.4. EMELETES ÁGY, LÉPCSŐ, ABLAK

A csemeték nagyon kíváncsiak, mindenhova veszélyérzet nélkül felmásznak, minden érdekesnek tűnő eszközt ki akarnak próbálni. Az ágyról, emeletes ágyról, lépcsőről és galériáról történő leesések száma ebben a korban kiugróan magas. Ablak mellé helyezett székek, bútorok, ülögarnitúrák megnövelik az ablakból történő kiesések veszélyét, különösen akkor, ha a gyermek felügyelet nélkül van az adott helyiségben (*Kép 6*).

Balesetmegelőző tanácsok

- ✓ Emeletes ágy használata 7 éves kor alatt nem ajánlott.
- ✓ Helyezzünk az ágy és az emeletes ágy mellé vastag szőnyeget, párnákat, ami tompítja az esésből származó ütést.
- ✓ Kisgyermeket nem szabad felügyelet nélkül galériára engedni.
- ✓ A korlát stabilitása a galérián és kapaszkodó a lépcsőn elengedhetetlen. A fából készült lépcső különös óvatosságot igényel.
- ✓ 3 év alatti gyermekek előtt a lépcsőt legjobb teljesen elzárni megfelelő, erre készített záró szerkezetekkel, rácsokkal.

✓ Az ablakokra fel lehet szereltetni olyan szerkezeteket, amik korlátozzák kinyithatóságukat, a bukóablakok is ezt a célt szolgálják.

3.5. VESZÉLYHELYZETEK JÁTÉK KÖZBEN

A kisgyermek úgy akarják felfedezni és megismerni környezetüket, hogy mindent a szájukba vesznek. Ha nem vagyunk elővigyázatosak, az idegentestet a kisgyermek lenyelheti, vagy rosszabb esetben belélegezheti. Ez a veszély különösen a 6-7 hó – 3 év közötti gyermekeket fenyegeti. Ajándékok vásárlásánál nagyon figyelmesnek kell lennünk! Nem célszerű a gyermekeknek apró méretű tárgyakat, játékokat vásárolni (gyöngy, kis ékszer stb.), mert az apróságok mindent a szájukba akarnak venni, esetleg az orrukba, fülükbe dugják a kis tárgyakat, és a baleset egy szempillantás alatt megtörténhet (*Kép 7*).

Játékok lenyelése

Leggyakrabban lenyelt tárgyak közé tartoznak a pénzérmék, műanyag kis tárgyak, elemek, ékszerek, ritkán hajszálak (hajszálcsozó). Egyes tárgyak a gyomor falát súlyosan károsíthatják, legrosszabb esetben a gyomor fala átlukadhat. A nyál nagy oldó hatással rendelkezik, a feloldott játékbevonat komoly mérgezést is okozhat. Ezért nem szabad elbagatellizálni a dolgot. Ha az idegentest a nyelőcsőben elakad, mellkasi fájdalom, hányinger jelentkezik, viszont, ha lejjebb jut az emésztő rendszerben, akkor általában nem okoz tüneteket. Elsősegély nyújtásként a jól látható idegen testet eltávolítjuk a száj és az orr elülső feléből ujjal vagy csipesszel (pl. szálka). Ezt csak akkor tesszük, ha az idegen testet biztosan nem toljuk hátrébb. Ha az idegen test a száj hátsó részében vagy a garatban helyezkedik el, a következő pontban (Játékok belélegzése) részletezett elsősegélyt kell alkalmazni. Hánytatással semmiképp ne próbálkozzunk, mert visszafele az adott anyag, játék életveszélyes nyelőcsősérülést okozhat. Ha az idegen test a gyomorba kerül, hashajtót adni tilos, lehet próbálkozni sűrű táplálékokkal (burgonya, kenyér, rizs fogyasztásával), hogy a lenyelt anyag mielőbb kiürüljön a széklettel. Bár a lenyelt tárgyak rendszerint néhány nap alatt probléma nélkül kiürülnek a szervezetből, mégis néha elakadhatnak a tápcsatornában. A fémes tárgyakat az orvos röntgen segítségével könnyen megtalálja. Abban az esetben, ha nem távozik természetes úton, ún. endoszkópos eszközzel kórházban el kell távolítani.

Játékok belégzése

Aspirációnak nevezzük az olyan esetet, amikor a szájba vett étel, ital vagy bármilyen apró tárgy a nyelőcső helyett a légutakba kerül. 3 éves kor alatti gyermekek köhögési reflexe még nem fejlődött ki tökéletesen. Így ebben a korcsoportban az aspiráció lehetősége nagyobb. Az aspirált anyag lehet az étel darabos vagy folyékony összetevője. Leggyakrabban apró magvakat (bab, kukorica) lélegeznek be a kisbabák. Ezek különösen veszélyesek, mert a légutakba kerülve megduzzadnak. Nagyon gyakori a kis ékszerek, vagy kis játékszerek aspirációja.

Ha szokatlan anyag kerül a légutakba, erős reflexes köhögési rohamot vált ki, és szerencsés esetben az idegen test minden következmény nélkül valóban kikerül onnan. Ha azonban az idegen anyag egy kisebb vagy nagyobb hörgőben elakad, légszomj, súlyosabb esetben légzési elégtelenség léphet fel. A légcsere elől elzárt tüdőszövetben előbb-utóbb gyulladás is kialakul. Gyors beavatkozással az aspiráció komoly következményeit megakadályozhatjuk. A csecsemő agya kb. 3 percig tartó oxigénhiányos állapot után még tartós károsodás nélkül felépül.

ELSŐSEGÉLY 1 ÉVES KOR ALATT

Fontos! A csecsemőt soha ne rázzuk!

1. **lépés:** A babát fejjel lefelé alkarunkra fektetjük (a nyakát, állát a tenyerünkkel stabilizáljuk úgy, hogy közben a légutak szabadon maradjanak). A baba feje lejjebb helyezkedjen el, mint a teste.
2. **lépés:** Másik kezünk tenyérpárnájával (nem ököllel) 5-ször ütést mérünk a lapockák közé.
3. **lépés:** Amennyiben az idegentest nem távozik, ugyanezt megismételjük háton fekvő helyzetben. Kezünkkel a nyakat, fejet stabilizálni kell, a csecsemő feje lejjebb legyen a testénél.
4. **lépés:** Ebben a helyzetben másik kezünk mutató és középső ujjával erőteljesen rányomunk a szegycsont középső-alsó harmadára 5-ször.
5. **lépés:** Az első négy lépést megismételjük. Amennyiben az idegentest nem távozik, azonnal hívunk mentőt (Magyarország: 104, nemzetközi segélyhívószám: 112)
(Kép 8, Kép 9).

ELSŐSEGÉLY 1 ÉVES KOR FELETT

1. **lépés:** Amennyiben a gyermek köhög, várunk, hogy az idegentest a köhögés során eltávolodjon. Az esetek döntő többségében a probléma meg is oldódik.
2. **lépés:** Ha a gyermek nem köhög, és nem kap rendesen levegőt, a Heimlich-műfogást alkalmazzuk (*Kép 10*): a gyermek mögé állva átöleljük a karok alatt a törzsét. Egyik kezünket ökölben a köldök és a szegycsont közé, a gyomor fölé helyezzük. Másik kezünkkel ökölbe szorított kezünket megfogjuk, és a gyermek hasára magunk és felfelé irányuló hirtelen nyomást fejtünk ki. A tüdőre kifejtett nyomás kiemeli az idegentestet a légutakból. Ezt a beavatkozást adott esetben 3-5 alkalommal ismételjük meg, amennyiben az idegentest nem távozik, hívjunk azonnal mentőt.

Akár sikerült a félrenyelt anyagot eltávolítani, akár nem, mindenképpen mutassuk meg a gyermeket orvosnak! Nem egyszer ugyanis a tárgy lejjebb csúszik, ezáltal a köhögési reflex kioltódik, és a beteg megkönnyebbül. Ilyenkor csak hosszabb idő (hetek, hónapok) múlva derülnek ki a késői szövődmények. Kórházi körülmények között speciális eszközzel (bronchoscóppal = hörgőtükrözéssel) távolítják el az idegen testet. Eszméletlen, nem lélegző gyermeknél újraélesztést kell alkalmazni.

3.6. VESZÉLYES HELYZETEK A KONYHÁBAN ÉS A NAPPALIBAN

Egyik leggyakoribb veszélyforrás a konyha. Általában akkor történik baleset, ha a gyermek fel-alá szaladgál a konyhában, vagy netalán egyedül van gőzölgő edények társaságában. A balesetek nagyrészt a járás megindulásával kezdődnek, amikor a gyermek már elég mozgékony ahhoz, hogy a tűzhelyről magára rántsón forró folyadékkal teli edényeket. Ha a forró kávé, tea a gyermek számára elérhető helyen van, vagy az abrosszal lerántható az asztalról, a baleset nagyon hamar bekövetkezhet. Gyakran a szülők forrázzák le gyerekeiket, ha forró italt fogyasztanak, miközben a kicsit a kezükben tartják. Hűtés céljából a földre helyezett edénybe a csöppség beleeshet, vagy beleléphet. A forrázás kisgyermekek körében sajnos nagyon gyakori baleset, és súlyos hosszútávú következményei vannak. Torzító, életre szóló hegeket hagynak maguk után a felsőtesten, kezeken, arcon.

Nagyobb gyermekek előszeretettel utánozzák a szüleiket a konyhában is, a zörgő, csörgő eszközöket ők is szívesen kipróbálják. Következményként előfordulhat, hogy a konyhában késsel belevágnak kezükbe. Ritkábban konyhai robotgépek okozhatnak komoly,

roncsoló sérüléseket. Ha poharak, üvegek cipelése közben esnek el a kicsi gyermekek, az üvegszilánkok súlyos ín-, ideg-, és érsérülést is okozhatnak a kezükön (*Kép 11*).

Égés, forrázás

Az égés és forrázás kisgyermekek körében, különösen 3 éves kor alatt nagyon gyakori baleset. Karácsony környékén jelentősen megnövekedik ezen balesetek száma. Súlyos, hosszútávú pszichés és testi következményei lehetnek: torzító, életre szóló hegeket hagynak maguk után, leggyakrabban a felsőtesten, kezeken, arcon. Nagyon intenzív orvosi kezelést igényelnek. Egy ilyen baleset anyagilag is nagyon megterhelheti a családot.

A kisgyermekek bőre sokkal vékonyabb és érzékenyebb, mint a felnőtteké, így már kevésbé forró víz, vagy kevésbé meleg fűtőtest is súlyos égési sérülést eredményezhet. Egy 2 év alatti kisded fél másodperc alatt 65 C° fokos forró víztől akár harmadfokú égési sérülést is szenvedhet.

Pár hasznos információ és jó tanács segíthet abban, hogy megóvjuk gyermekünket az ünnepek alatti tipikus és sajnos gyakran súlyos balesetektől.

Gyertya, petárda és a kisgyermek

A karácsonyfa-gyertya és az adventi gyertya nagyon meghitt hangulatot tud teremteni karácsonykor a lakásban. Kisgyermekek számára viszont nagy veszélyforrást jelentenek: súlyos fokú égési sérülést szenvedhetnek annak hosszú távú következményeivel.

A kisgyermek mindig nagy érdeklődéssel figyeli a tüzet, szívesen kísérletezik gyufával, gyertyával, csillagszóróval. A kisbabák azáltal akarják megismerni környezetüket, hogy minden új dolgot megérintenek, megfognak.

Gyakori veszélyforrás a petárda, és a házi tűzijáték is. Veszélyes és tilos közel állni a petárdához vagy tűzijátékhoz, vagy azokkal játszani (*Kép 12*).

Balesetmegelőző tanácsok

- ✓ Gyermeinket soha ne hagyjuk egyedül égő gyertyával, nyílt tűzzel.
- ✓ A gyufát és tüzelőeszközöket mindig gondosan dugjuk el.
- ✓ A karácsonyfán gyertya helyett inkább égőket használjunk.

- ✓ Ne hagyjuk, hogy gyermekünk tűzijátékkal és gyújtóeszközökkel játsszon.
- ✓ Legalább 15-20 m távolságból figyeljük a tűzijátékot gyermekünkkel.
- ✓ Soha ne kerüljön petárda a kisgyermekhez. Akár a zsebben is felrobbanhat súrlódás következtében.
- ✓ Szereljünk fel tűzjelzőket lakásunkba, legalább egyet szintenként. Így tűz esetén a túlélési esélyeket 3-szorosára növelhetjük. Nagyon fontos, hogy rendszeresen ellenőrizzük a tűzjelző elemét.

Leforrázás veszélye a konyhában

Egyik leggyakoribb veszélyforrás a konyha. Általában akkor történik baleset, ha a gyermek fel-alá szaladgál a konyhában, segíteni akar az ünnepi vacsora főzésében, vagy egyedül marad gőzölgő edények társaságában. A balesetek nagyrészt a járás megindulásával kezdődnek, amikor a gyermek már elég mozgékony ahhoz, hogy a tűzhelyről magára rántsion forró folyadékkal teli edényeket. Ha a forró kávé, tea a gyermek számára elérhető helyen van, vagy az abrosszal lerántható az asztalról, a baleset nagyon hamar bekövetkezhet. Gyakran a szülők forrázzák le gyerekeiket, ha forró italt fogyasztanak, miközben a kicsit a kezükben tartják. Hűtés céljából a földre helyezett edénybe a csöppség beleeshet, vagy beleléphet.

Balesetmegelőző tanácsok

- ✓ Ne hagyjuk, hogy gyermekünk a konyhában szaladgáljon, miközben mi az ünnepi ebédet főzzük, vagy süteményeket sütünk.
- ✓ Soha ne hagyjuk egyedül a kicsit a konyhában, ha el kell mennünk, vigyük őt is magunkkal.
- ✓ Használjunk tűzhelyvédő-rácsot, hogy gyermekünk véletlenül se érhesse el a tűzhelyen álló forró edényeket. Az edények fogantyúját mindig fordítsuk befele a tűzhelyen.
- ✓ Használjunk sütővédőt, ami meggátolja, hogy a kisbaba kinyithassa a sütő ajtaját (*Kép 13, Kép 14*).
- ✓ Forró kancsókat, forró ételeket, italokat soha ne tegyünk az asztal szélére vagy a földre. Olyan helyre rakjuk, ahol gyermekünk biztosan nem éri el.
- ✓ Az asztalra ne tegyünk abroszt, mert a kicsi könnyen magára ránthatja a forró ételt, italt.
- ✓ Ne fogyasszunk forró italokat, ételeket, miközben a gyermekünket az ölünkben tartjuk.

- ✓ Édességet, játékokat soha ne helyezzünk tűzhely fölé.

Az égés fokozatairól

Az égés súlyossága függ az égés mélységétől, kiterjedésétől, elhelyezkedésétől, az immunrendszer állapotától stb.

- **Elsőfokú égési sérülés:**

A hám felső rétege sérül. A bőr piros és fájdalmas, hólyagok nincsenek. A fájdalmas rész heg nélkül, 5-10 nap alatt, általában nyomtalanul gyógyul.

- **Másodfokú felületes égési sérülés:**

A bőr legfelső és az irha felületi rétege sérül. Néhány hólyag jelenik meg. A seb piros, fájdalmas, nedves, vérzésre hajlamos. A seb általában két hét alatt, heg nélkül gyógyul.

- **Másodfokú mély égési sérülés:**

Irha mélyebb rétegei is károsodnak. Részlegesen károsodnak a hajszálerek, idegvégződések, a seb alapja fehéres színű, száraz. Kevesebb fájdalommal jár. 3-8 hét alatt gyógyul. Késői következményként hegek maradhatnak vissza.

- **Harmadfokú égési sérülés:**

A bőr teljes vastagsága sérül, a szövetek szétroncsolódnak. A bőr érzéketlen, mivel az idegvégződések elpusztulnak. Torzító hegek kialakulásával gyógyul.

- **Negyedfokú égési sérülés:**

Az elszenenedés stádiuma. Legsúlyosabb esetben a bőr alatti szövetek, izmok, csontok is végérvényesen elpusztulhatnak. Fájdalomérzet nincs.

Elsősegély

Ha már megtörtént a baj, legjobb az, ha az égési sérülésnél az elsősegélynyújtást azonnal, már a baleset helyszínén megkezdjük. Égés, forrázás esetén azonnal hideg vízzel kell hűteni a sérült területet. Ha lehetséges, tartsuk az égett területet hideg folyóvíz alá 10-15 percen át. Ez megakadályozza, hogy a sérülés mélyebb szövetek felé terjedjen, illetve így csökkenthetjük a szövetek gyulladásának mértékét és a fájdalmat. Hűtésre soha ne használjunk jeget, mert ez további sejtkárosodást okozhat. A seb környékéről a ruhát, ékszereket el kell távolítani. Ha a ruha odatapadt, semmiképpen se tépjük le, hanem minél előbb menjünk kórházba, vagy várjuk meg, amíg a mentők megérkeznek. A sebek kezelésére ne használjunk kenőcsöket, krémeket, mert ezek hátráltatják a gyógyulás folyamatát. A sérült bőrt kötszerrel vagy tiszta vasalt lepedővel takarjuk le, ne használjunk vattát, vagy olyan

kötszert, ami beleragadhat a sebbe. Adjunk fájdalomcsillapítót a beteg életkorától függően (cseppek vagy tableta). Bőven itassuk meg a gyermeket, majd vigyük orvoshoz.

3.7. ÁRAMÜTÉS

A mai modern háztartásokban számtalan, villamos energiával működő eszköz található. Amellett, hogy az ember kényelmét, segítségét szolgálják, sok veszélyt hordoznak magukban. Az áramütéses balesetek nagy száma azt mutatja, hogy a háztartási eszközök használata még több körütekintést igényel. A szenvedő alany gyakran maga a gyermek. Az elektromos készülékek nagyon vonzóak egy kíváncsi gyermek számára, főleg akkor, ha használatuk tiltva van.

Balesetmegelőző tanácsok

A házban az egyik leggyakoribb veszélyforrás a konyha. Konyhai robotgépeket súlyos sérüléseket okozhatnak, ezért ezeket lehetőleg használat után mindig zárjuk el, vagy olyan helyen tartsuk, ami a gyermek számára nem elérhető. A csatlakozó dugót a dugaszoló aljzatból minden esetben húzzuk ki. Ha nincs biztonságos helyen, a dugaszoló aljzatba tegyünk bele „vakdugót”. Ez megakadályozza, hogy gyermek beledugjon bármilyen fémrudat, kötőtűt. A vezeték ne lógjon le elérhető magasságig, mert a gyermek nehéz tárgyakat magára ránthat. Balesetet okozhat, ha a készülék vezetéke sérült. A gyermek játszótérén soha ne tartsunk elektromos készüléket! A fürdőszoba is egy veszélyes hely. A fürdőkádban, víz közelében tilos elektronikai eszközöket használni (hajszárító). Nagyfeszültségű vezetékek is okozhatnak súlyos áramütést. Előfordulhat egy vihar, villámcsapás következtében, hogy a vezetékek elszakadnak, és a földre lógnak le elérhető magasságig. Ha ilyet látunk, gyermekünket ne engedjük a közelébe se.

Elsősegély

A sérültet az áramkörből azonnal el kell távolítani 1000 V alatt. Ennek több módja van. Kapcsoljuk ki a biztosítékot, vagy húzzuk ki az elektromos készüléket a szigetelt zsinórjánál fogva (ha vizes, akkor már nem biztonságos!). A sérültet közvetlenül az áramforrástól egy farúd (partvisnyél) segítségével távolíthatjuk el. Értesítsük a mentőket, amilyen gyorsan csak lehet!

Az áramütés a szervezetre különböző hatással lehet. Ha súlyos, akkor eszméletvesztéshez, a légzés, keringés leállásához vezethet. Emellett az áramütés súlyos bőrégéseket okozhat. Ha eszméletlen a sérült, hátára kell fektetni, és szabad légutat kell biztosítani a fej hátraszegésével. Ha nem lélegzik, el kell kezdeni az újraélesztést. Kisebb áramütés esetén, akkor is, ha a sérülés nem tűnik komolynak, meg kell mutatnunk a gyermeket orvosnak! Apró külsérelmi nyomok mögött súlyos sérülések is rejtőzhetnek. Az áramütés kapcsán egy kis idő múlva felléphet szívritmuszavar is, ezért EKG-val alaposan meg kell vizsgálni a gyermeket. Az égési sérülés enyhítése hideg folyó vízzel történjen, a sebet steril gézzel fedjük.

3.8. MÉRGEZÉSEK

A mérgezés a háztartási balesetek egyik gyakori formája. Mérgezés történhet könnyen hozzáférhető, otthoni gyógyszerek (vérnyomáscsökkentő, központi idegrendszerre ható szerek, fogamzásgátlók, "fogyasztószer" stb.), cigaretta, alkohol, valamilyen háztartási tisztítószer (mosogató-, mosó-, fehérítőszer, légtisztítók), kozmetikumok, mérgező szoba- és kerti növények, kerti, barkácsoláshoz, vagy autó ápolásához használt vegyszerek, mérges gombák elfogyasztása, vagy mérgező gázok (kipufogógáz), füst belégzése által.

A mérgezés különösen a 3 éves kor alatti kisgyermeket érinti, akik úgy próbálják felfedezni környezetüket, hogy mindent a szájukba vesznek. Újszülöttek körében is előfordulhat mérgezés, ilyenkor általában a felnőttek rosszul adagolják a gyógyszereket, vagy összekeverik azokat. Felelőtlenség, mérgező anyagot ásványvizes üvegbe vagy pohárba tölteni, amibe valaki könnyen beleihat.

A mérgezésekből általában teljesen meggyógyulnak a kis betegek, de néha előfordulnak súlyos mérgezési tünetek, hosszú távú következmények, vagy akár halál is.

Mikor gondoljunk mérgezésre?

Ha bármilyen, mérgező anyag fogyasztására utaló jelet találunk (üres gyógyszeres doboz stb.), vagy a gyermek nem szokványos betegségi tüneteket produkál, azonnal forduljunk orvoshoz. A különböző mérgek különböző tüneteket okozhatnak. Általános tünetként felléphet émelygés, hányás, hasfájás, hasmenés, fejfájás, szédülés, öntudat zavarok, légzési problémák, mozgási zavarok, álmoság vagy izgatottság. Az időben adott kezelés megnöveli a

teljes gyógyulás esélyét és csökkenti a következményes károsodások kialakulásának veszélyét. Ha már csak a mérgezés gyanúja is fennáll, azonnal forduljunk orvoshoz.

Elsősegély

Ha a mérgező anyagot a gyermek belélegezte, azonnal gondoskodjunk szabad levegőről. Ha a mérgező anyag a szembe került, alaposan mossuk ki a szemet folyó vízzel. Ha bőrrel vagy ruhával érintkezett a mérgező anyag, a ruhadarabot azonnal távolítsuk el, és mossuk le a bőrt vízzel. Amennyiben a gyermek fogyasztott valamilyen ismert anyagot, szert, de nem tudjuk annak a várható hatását, forduljunk segítségért a Toxikológiai Tájékoztató Szolgálatához (0-24 órában, díjmentesen hívható szám: +36 80 201 199). A kezelés eredményessége függ attól, hogy mit és mekkora mennyiségben fogyasztott a gyermek, mennyi idő telt el a mérgező anyag bevétele óta.

Ha biztosan tudjuk, hogy a gyermek gyógyszert fogyasztott, és nem eszméletlen, hánytassuk meg a garatfal ujjal történő izgatásával. Minden esetben forduljunk orvoshoz, vagy hívjunk mentőt, és vigyünk magunkkal az érintett gyógyszert. A gyógyszer ismerete az orvos számára fontos, mert ebben az esetben célzottan tudja kezelni az adott szer okozta mérgezést.

Savak és lúgok esetében semmi esetre se hánytassuk meg a gyermeket, és házi szerekkel ne próbálkozzunk, mert akár ronthatunk is a gyermek állapotán.

Balesetmegelőző tanácsok

- ✓ Kisgyermekek jelenlétében soha ne vegyünk be gyógyszereket. Ezek bonbonokra, cukorkákra emlékeztethetnek, ami miatt a gyermek meg fogja azt kóstolni.
- ✓ Gyógyszereket mindig gyermekek elől elzárt helyen tároljunk.
- ✓ Mérgező kémiai anyagokat, tisztítószeret mindig olyan (elzárt) helyen tartsunk, ahol a gyermekek nem érik el.
- ✓ Soha ne töltsünk mérgező anyagokat egyébként mindennap használatos edényekbe, pohárba (pl. Coca Colás üveg).
- ✓ A postával küldött ajándék kozmetikai tesztmintákkal is vigyázni kell, mert gyorsan a kisgyermek keze ügyébe kerülhet.
- ✓ Az alkoholt és dohányt távolítsuk el fogyasztásuk/élvezetük után.
- ✓ Zárjuk el az illóolajokat, lámpaolajokat is, mert vonzó illatukkal a gyermeket kóstolásra csábíthatják.

- ✓ A kertben kerüljük a mérgező növények ültetését, termesztését. Erősen mérgező lehet az akáckéreg, akácmag, az aranyeső termése, a borostyán bogyója, a gyöngyvirág és a pipacs minden része, a sárgaviola magja, a vadgesztenye termése stb. (ld. X. Függelék).
- ✓ Füstmérgezés elkerülése miatt szereljünk fel lakásunkban füstérzékelőt.

4. BIZTONSÁG A HÁZ KÖRÜL

4.1. UDVARI JÁTSZÓSAROK

Ha lehetőségünk van rá, építsünk a kertünkben gyermekeinknek játszósarkot. Ezt lehetőleg úgy rendezzük be, hogy ne legyen zsúfolt, a játékhoz ugyanis tér kell. Lényeg a mozgás, az ügyesség fejlesztése (*Kép 15*).

A játék lényege és öröme a mozgásból származik. Sokszor ennek a célnak már egy **fűves udvar** is megfelel, ahol lehet bújócskázni, futkározni, ugrókötelezni. Lehetőleg ne legyen a közelben sziklakert, vagy szúrós növény, mert a kicsik még nem ismerik a bennük rejlő veszélyeket. A fű önmagában nem véd az ütések ellen, ezért a játszósarok aljzatának szakemberek a fűrácsot és a gumitéglát javasolják.

A kisebbek legkedveltebb helye a **homokozó**. Erre a célra ma már lehet kapni műanyag kagylókat. Ha nem használjuk, takarjuk le a homokot, hogy a háziállatok azt ne fertőzzék meg ürülékükkel, ugyanis a macskák és a kutyák ilyen módon súlyos fertőzéseket terjeszthetnek. Homokozás közben soha ne feledkezzünk el a nap elleni védelemről, hiszen az önfeledt játszás közben az idő gyorsan elszalad, a csemete egyébként is érzékeny bőre nagyon hamar megég. Védekezhetünk napszúrás ellen például egy a homokozó mellé felállított ernyővel, vagy paravánnal. Emellett – különösen meleg napokon - gondoskodjunk a kicsi megfelelő mennyiségű folyadékbeviteléről.

A másik nagyon közkedvelt, és a legtöbb kertes háznál előforduló kellék a **hinta**. Többféle módon elkészíthető: fel lehet lógatni fára, állványra, sokan kert híján a lakás egy megfelelő sarkában függesztik fel a hintát. Az összeszerelésnél mindig gondosan járunk el, fontos, hogy a hinta stabil legyen, és a kicsi ne essen ki belőle hintázás közben.

Nyáron nem hiányozhat játszóterünkből a **medence** sem. Sokan nem tudják, hogy fulladásos balesetek már a legsekélyebb (akár 10cm mély) állóvizeknél is előfordulhatnak. Ne hagyjuk egyedül a kicsit a medencében, és ügyeljünk a nap elleni védelemre, víz közelében ugyanis még fokozottabb a nap sugárzó hatása.

Leggyakoribb balesetek közé tartozik az esés **mászókáról**, **csúszdáról**. Mivel a kisgyermek fejének testéhez viszonyított aránya nagy, és a kar ütést felfogó képessége még nem tökéletes, ezért eséskor általában a fej sérül. Gyakran a kicsi agyrázkódás diagnózisával kerül orvoshoz. Ha a fej beütése után a gyermek eszméletét veszti, nem emlékszik a történetekre, zavart, hány, szédül, vagy a feje fáj, vigyünk feltétlenül orvoshoz, mert igaz ritkán,

de az agyrázkódásnak súlyos következményei lehetnek. Rövid ideig szorosabb orvosi megfigyelésre lehet szükség.

A **trambulinok** száma az utóbbi években megszorodott a háztartásokban, ezzel együtt a trambulin-balesetek száma is folyamatosan emelkedik. A trambulin kiválóan alkalmas a gyermekek mozgásigényének kielégítésére, a koordináció, erő és kitartás fejlesztésére (*Kép 16*). Fontos azonban tudni, kinek is való, és mely szabályokat kell betartani ahhoz, hogy a súlyos sérüléseket elkerüljük. Kisebb gyermekeknek a feje sérül leggyakrabban, nagyobb gyerekekre jellemző a végtagok sérülése.

Balesetmegelőzési tanácsok trambulin használatához

- ✓ 6 éves kor alatt trambulin használata nem javasolt. Ők ugyanis még nem rendelkeznek megfelelő koordinációs és motorikus képességekkel, csontozatuk, izomzatuk még gyenge, súlypontjuk túl magasan van.
- ✓ Szabályok otthon is fontosak! Mindig egy gyermek ugráljon a trambulinban. Ha már két gyermek ugrál, előfordulhatnak nem betervezett ugrások, illetve összeugrások.
- ✓ Cipő használata tilos, ugyanis a boka könnyebben kifícamodhat.
- ✓ Szaltók végzése csak profiknak ajánlott.
- ✓ A gyermekek tartsanak rendszeresen szünetet, és fogyasszanak kellő mennyiségű folyadékot.
- ✓ Tartsuk a gyermekeket mindig szem előtt, és magyarázzuk el nekik a szabályokat.
- ✓ Technikai szempontok: A trambulin egyenes, csúszásmentes terepen legyen felállítva. Fontos a trambulin rögzítése, ugyanis erős vihar akár fel is kaphatja azt. Legalább 2 m távolságra álljon faltól, bokroktól. A 1.5 m átmérőnél nagyobb, nem földbe épített trambulinokhoz zárható biztonsági hálót kell használni. Rendszeresen ellenőrizni kell a trambulin állapotát: az ugrófelület, a háló, a cipzár, a rugóvédő épségét. Csak az ép trambulin ad kellő védelmet.

4.2. JÁTSZÓTÉREN

A növekvő gyermekek egyre nagyobb mozgásigénnyel rendelkeznek, amit a lakás egy idő után már nem tud kielégíteni. Ezért fontos, hogy legyen olyan közterület, ahol a kicsik

tiszta környezetben, nyugodt, és nem utolsó sorban balesetmentes körülmények között élvezhessék a mozgás örömeit. A lakótelepi négy fal közül kimozdulva a gyermek számára nincs is jobb, mint egy kellemes játszótéren, sok más kisgyerekek társaságában eltöltött pár óra.

Biztonságosak a játszótérek?

A játszótéret ma már szakértők vizsgálják, hogy megfelelnek-e a biztonsági előírásoknak és európai normáknak. Ezen vizsgálatok célja az, hogy a korszerűtlen és balesetveszélyes játékot elzárásra/elbontásra kerüljenek. Az ellenőrzések, az elbontás és a felújítás egy elhúzódó folyamat, mivel nagyobb összegeket igényel, ezért nagyon fontos, hogy mi magunk is kellő körültekintéssel járjunk el, ha játszótérre visszük csemeténket.

Gyakori sérülések

Gyermekbalesetek nagy százalékát játszótéren elszenvedett sérülések teszik ki, ezek közül is leggyakrabban fejsérüléssel, végtagok törésével találkozunk. A gyerekek nagyon kreatívak, a játékokat nem csak arra használják, amire valók. Mászókáról, hintáról és csúszdáról történő esés a leggyakoribb baleseti ok, Ez sokszor figyelmetlenségből, a játékok esetleges rossz minőségéből, nem életkornak megfelelő eszközök használatából származik. Természetesen nem lehet minden kis horzsolást, vagy zúzódást kivédeni, ezek a kisgyermek mozgékony mindennapjainak normális velejárói, de a súlyosabb sérülések és balesetek megelőzése rajtunk is múlik.

Balesetmegelőző tanácsok

✓ Figyeljünk a játékok alatti aljzatra. A föld vagy fű magában még nem védi meg kicsinyünket az esésből származó ütéstől. Különösképp veszélyes a köves talaj, a beton, vagy a fagyott talaj télen. Az aljzat akkor biztonságos, ha puha; gumi, vagy kerékszálalék jól véd a sérülésektől.

✓ Ügyeljünk arra, hogy gyermekünk csak olyan mászókára mászzon fel, ami jó állapotban van, amin nem hiányoznak a lépcsőfokok, nem korhadt a fa, nincs kitörve a korlát. Ez ugyanúgy érvényes minden egyéb játszótéri eszközre. Ha bármilyen hibát észlelnénk, a játszótér gondozójának ezt jelentsük.

✓ A játszótér legyen lekerített. Ha esetleg ez hiányzik, soha ne hagyjuk a kicsit felügyelet nélkül. Különösképp veszélyes a játszótér forgalmas utak, folyók, vasutak mellett.

- ✓ Nagyon fontos a játszótér higiénája. Nézzük meg a homokozót, nincs-e benne állati ürülék, mert ezek súlyos betegségek terjesztői lehetnek. A szennyezett homokot ki kell cseréltetni (*Kép 17*).
- ✓ Törött üvegek, sérülést okozó eszközök sajnos gyakoriak a játszótér területén. Nem árt felmérni a terepet, mielőtt a kicsit játszani engedjük.
- ✓ Ellenőrizzük, hogy a játszótéri berendezések stabilan állnak-e a helyükön.
- ✓ Ne öltöztessük gyermekünket olyan ruhába, aminek valamilyen darabja (pl. kabátból lógó zsinór) fennakadhat a játékokban. Legjobb, ha a sálát is a kabát alá dugjuk el.
- ✓ Mérjük fel, hogy gyermekünk elég érett-e az egyes játékokhoz. Pl. ne engedjük mászókára, ha kis kezével még nem tudja biztonságosan átfogni a kapaszkodót.

4.3. FARMON

A mezőgazdaságokban, gazdaságokban előforduló halálos gyermekkori balesetek döntő többsége az 5 éves kor alatti gyermekeket érinti. A használt mezőgazdasági gépek nagy része elavult, és nem rendelkezik biztonsági felszerelésekkel. Leggyakoribb halálok a gépek okozta sérülés, gázolás (általában tolatáskor), de ide tartozik még a csatornába, ülepítőbe, vizes árokba esés, állatokkal való érintkezés. Gyakran fordul elő, hogy kíváncsiságból a gyermek a traktorra, annak tartozékaira, vagy magas bálákra, silóra mászik fel, és onnan leesik. A gazdaságokban veszélyforrás lehet még a zaj, a vegyszerekkel folytatott munka, tárolórendszerek, szerszámok stb. A gazdálkodók, szülők szeretik korán bevonni gyermeküket a gazdasági munkába. Fontos, hogy tisztában legyünk a veszélyes helyzetekkel és gyermekünket kellőképpen világítsuk fel.

Balesetmegelőző tanácsok

- ✓ A használaton kívüli vizes árkokat és csatornákat szüntessük meg.
- ✓ A kutakat, tartályokat, csatornákat, gödröket kerítsük be, vagy fedjük le.
- ✓ A gazdasági gépeket zárjuk el erre kialakított tárolóban, hogy a gyermek ne férjen hozzájuk. Veszélyes alkatrészeit fedjük le. Legyen a gépekben biztonsági kapcsoló, és nagy visszapillantó-tükör, amivel a vezető a gép környékét jól belátja.
- ✓ Zárjuk el a veszélyes anyagokat, vegyszereket olyan helyre, ahol gyermekünk biztosan nem fér hozzájuk.

- ✓ Gyermekünk felügyeletéről gondoskodjunk. Ne engedjük, hogy egyedül szaladgáljon gazdasági területen, gépek társaságában. Biztosítsunk neki biztonságos játszóterületet.
- ✓ Világosítsuk fel gyermekünket a gazdaságban előforduló veszélyes helyzetekről és biztonsági kérdésekről. Tanítsuk meg nekik, hogyan kell az állatokkal bánni.

4.4. LÓTARTÁS, LOVAGLÁS

A lovaglás hazánkban is, hasonlóan más nemzetekhez a lányok közkedvelt sportja. A lovasbalesetek különösen a 9-14 éves korosztályt érintik. Ebben életkorban a gyermek legtöbbször úgy sérül, hogy lovaglás közben leesik a lóról. Kisebb gyerekek általában a lovak simogatása, helytelen megközelítése, etetése közben sérülnek. A lovak megismeréséhez, reakcióik kiszámításához sok időre, rengeteg tapasztalatra van szükség. Ugyanakkor a lovaglás fortélyainak megtanulásához is kell némi idő. A tapasztalatlanok gyakrabban sérülnek, a tapasztaltak pedig vakmerőek, és emiatt súlyosabb sérüléseket szenvednek el. Gyakoriak a fej, a hosszú csöves csontok, a gerincoszlop, illetve a lábfej taposás által okozott sérülései. Emiatt a védőfelszerelések használatán nagy hangsúly van: nemcsak lovaglás alatt, de a ló gondozása, megközelítése során is.

Balesetmegelőzési tanácsok

- ✓ Szükség van a lovaglás, a lovakkal való bánásmód szakszerű oktatására. Ha gyermekünk lovagolni szeretne, írassuk őt be megfelelő szakképesítéssel rendelkező lovas oktató mellé.
- ✓ Ne hagyjuk soha felügyelet nélkül gyermekünket, akkor sem, ha csak simogatni szeretné a lovat.
- ✓ A védőfelszerelések használata nagyon fontos. Ezek közé tartozik a kobak (védősisak), a gerincet védő mellény, a csizma, a tenyér védelmét szolgáló kesztyű.
- ✓ A sisak, és csizma viselése célszerű a ló gondozása, etetése, tisztítása alatt is.

4.5. KUTYATARTÁS

Sok családban a kutyák a barát, családtag, testőr, vagy házőrző fontos szerepét töltik be. Nagyon ragaszkodó, okos állatokról van szó; kevesen vannak, akik nem szeretik őket. Sajnos ez a kapcsolat nem mindig problémamentes. A gyerekek sokszor alulértékelik a kutyákkal kapcsolatos veszélyeket. Egy kutyával való „érintkezés” óvatosságot és sok tapasztalatot igényel. A legveszélyeztetettebbek az 5 - 9 éves gyerekek. Figyelemre méltó az a felmérés, miszerint minden második gyermek életében elszenved valamilyen súlyosságú kutyaharapást! A legtöbb balesetet a saját, családi kutyus okozza. Leggyakrabban az okozza a balesetet, ha a gyermek fut egy kutya után, megijeszti az állatot, zavarja étkezés közben, vagy meghúzza a farkát (*Kép 18*).

Egy kutya támadása általában a gyermek arcát, fejét, nyakát éri. Egy ilyen támadás – a sérülés súlyosságát tekintve - felér egy fegyvertelen felnőtt medvetámadásával! A harapások okozta sérülések és maradandó károsodások mellett nem elhanyagolható a baleset okozta pszichés hatások késői következménye (rémálmok, félelmek stb.).

Mely kutyák veszélyesek?

A hím, és nem ivartalanított kutyák veszélyesebbek, mint a szuka és az ivartalanított ebek. A média mindig is sokat foglalkozott a harci kutyák veszélyeivel, mely az emberek nagyobb tudatosságát eredményezte velük szemben. Talán ennek is köszönhető az a tény, hogy a harci kutyák nem támadnak gyakrabban, mint egyéb más kutyafajták. Felmérések igazolták, hogy a legagresszívebb ebek a németjuhászok és dobermannok. Nemcsak a nagy testű, de a kisebb kutyák is veszélyesek lehetnek. Kicsiny gyermekekkel szemben ugyanis fölényben érzik magukat. Egy, a családba már beilleszkedett kutyus nehezen viselheti el egy új családtag jövetelét. Ösztönei alapján ezt a helyzetet úgy érzékelheti, mint eddigi pozíciójának elvesztését. Ilyen szituációkban jobban oda kell figyelni rájuk.

Balesetmegelőző tanácsok

- ✓ Lehetőleg akkor vegyünk kutyák, amikor a gyermekünk már elég nagy hozzá.
- ✓ Legyen szemünk előtt a gyermek, ha a kutyával játszik.
- ✓ Ne csak gyermekünket tanítsuk a kutyával való megfelelő viselkedésre, de a kutyákat is oktassuk.

Mire hívjuk fel a gyermekünk figyelmét?

- ✓ A kutya megérintése előtt hagyjuk, hadd szagoljon meg minket.
- ✓ Ne fussunk kutya után, és ne előzzük le őket.
- ✓ Soha ne zavarjunk kutyákat etetés közben, és ne etessük őket kezünkből.
- ✓ Maradjunk nyugodtak, ha egy kutya közeledik felénk.
- ✓ Ne öleljünk, és ne csókoljunk meg ebeket.
- ✓ Kerüljük a közvetlen szemkontaktust.
- ✓ Ha támad a kutya, próbáljunk meg zárt lábakkal csendben maradni, és igyekezzünk kezeinkkel a nyakunkat és fejünket védeni.
- ✓ Ha közeledik a kutya, álljunk fel. Ha fekvé támad minket, akkor arccal lefelé próbáljuk meg kezeinkkel a fülünket, fejünket védeni, és ne mozogjunk.
- ✓ Verekedő kutyákat soha ne próbáljunk meg „szétszedni”.

5. BIZTONSÁG NYÁRI VAKÁCIÓ ALATT

5.1. VÍZPARTON

A típusos, kisebb „medencés” sérülések száma megnövekedik a nyári szezonban, melyeket kivédeni nem mindig lehet. Ugyanakkor az utóbbi időben sajnos egyre gyakoribbá váltak a fulladásos balesetek. Egy kisgyermek akár 10 cm-es mélységű vízben is megfulladhat. Egy négyévesnél fiatalabb kisgyermek nem fog a felnőttekhez hasonlóan reflexesen kapálózni és kiabálni, hanem mozdulatlanná, és hangtalanná válik.

Természetesen az ember nem azért megy el tengerparti, vagy tóparti nyaralásra, hogy egy esetleges baleset miatt végigizgulja a pihenésre szánt időt. Néhány jó tanács hozzásegít ahhoz, hogy a veszélyes helyzeteket elkerüljük nyaralásunk alatt (*Kép 19*).

Balesetvédelmi tanácsok

- ✓ Megérkezéskor a szülőnek fel kell mérni a terepet, fel kell deríteni az esetleges veszélyforrásokat, ilyen lehet pl. a gyermek számára gyalogosan is elérhető kis tavacska, patak, vagy kerítéssel el nem zárt medence.
- ✓ **Nagyon fontos, hogy kisebb gyermekünket még egy percre se veszítsük szem elől! Se a vízben, se a víz partján.**
- ✓ Érdemes megtudakolni a helyi mentők hívószámát, ez mindig legyen egy biztos helyre rakva.
- ✓ Bizonyosodjunk meg róla, hogy van a helyen elsősegély-felszerelés. Adott esetben, kisebb sérüléseknél mindig jól jön a gyors segítség.
- ✓ Olyan helyen telepedjünk le a víz partján, ahol fa, bokor, vagy egyéb árnyékot adó eszköz áll rendelkezésünkre. A kisgyermekek bőre a felnőttekéhez képest sokkal érzékenyebb, kisebb erősségű napsugárzás hatására is létrejöhet súlyos napégés. Használjunk a gyermek bőrére magas faktoros naptejet. Tanácsos 11 és 15 óra között a napsütéstől kicsit távol pihenőt beiktatni.
- ✓ Egy nehéz ebéd után mindig tartsunk kis pihenőt, és ne menjünk bele a vízbe.

5.2. VESZÉLYEK A MEDENCE KÖRÜL

- ✓ Vizsgáljuk meg, hogy van-e a medencének olyan sekély része, ahol a gyermek szabadon lubickolhat, és a szülő is közben ott lehet mellette. Soha nem árt, ha mi magunk győződünk meg először a víz mélységéről.
- ✓ Ne engedjük, hogy gyermekünk sekély vízbe ugráljon bele a medence széléről. Egy a medence aljához történő erős ütdéstől a gyermek gerince súlyosan megsérülhet.
- ✓ Ugyanilyen veszélyes az ugrálás egy emberekkel teli medencébe. Egy rosszul kiszámított ugrás könnyen eltalálhat és súlyosan megsebesíthet valakit.
- ✓ A legtöbb balesetet akkor történik, amikor a kisgyermek szaladgál a medence körül, és a medence széléről belecsúszik a medencébe. Figyeljünk arra, hogy a gyermek a medencétől mindig távolabb játszadozzon. A medence közvetlen közelében lehetőleg ne játsszunk labdajátékokat.
- ✓ Ha van a medencének úszómestere, dupla biztonságban érezhetjük gyermekünket.

Gumimatrac és karúszók

- ✓ Soha ne hagyjuk kisgyermekünkkel mély vízben egyedül. Gumimatracról, vagy az úszógumiból nagyon könnyen le/kicsúszhat a csemete (*Kép 20*).
- ✓ Érdeemes, és nagyon tanácsos olyan úszószárnyacsákat venni, mely több egymástól elválasztott rekeszből áll. Így, ha az egyik ereszti is a levegőt, a másik része fenntarthat a vízen. Emellett a biztonsági szelep is nagyon fontos.
- ✓ Érdeemes a gyermeknek már korán megtanítani az úszás fortélyait. De tudni kell, hogy vészhelyzetben a gyermek úszási képességeivel nem lehet számolni! Nagyobb, úszni tudó gyermekek is bepánikolhatnak.
- ✓ A parti jelzések, zászlók jelentésével legyünk tisztában. Jelentésük változhat országonként.
- ✓ Érdeemes utazás előtt megérdeklődni, hogy az adott országban a mentőmellény használata kötelező-e.
- ✓ Ha csónakázni, vagy vízi biciklizni megyünk, a gyermekünket, és adott esetben magunkat is szereljük fel mentőmellénnyel. Legtöbb helyen már lehet bérelni mentőfelszerelést.

✓ A gyermeknek el kell magyarázni már a nyaralás elején, hogy mit szabad, és mit nem szabad tennie, mire kell vigyáznia.

A következő alapszabályokat érdemes az eszükbe vésni:

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Soha ne menjen egyedül, szülői felügyelet nélkül a vízbe2. Soha ne menjen be ismeretlen mélységű vizekbe3. Ne lökdössön másokat, és ne ugorjon rá más kisgyerekekre a vízben |
|---|

6. TÉLI SPORTOK ÉS A BIZTONSÁG

A téli sportok nagyon egészségesek, hiszen friss levegőn, gyönyörű környezetben űzhetjük őket, ugyanakkor téli hónapokban sajnos megszorodik a tipikus téli balesetek száma is. Már a legártalmatlanabbnak tűnő játéknak is súlyos következményei lehetnek. Gyakran találkozunk pl. jeges hógolyó által okozott súlyos szemsérülésekkel.

6.1. SZÁNKÓZÁS

A szánkózás kisgyermekek körében az egyik legkedveltebb téli sportág. Egyre nagyobb divatba jön a műanyag bob használata, de a klasszikus szánkót is még mindig előszeretettel használjuk.

A balesetek ritkábbak, de sokkal súlyosabbak lehetnek, mint síeléskor. Egy kicsi gyermek nagy sebesség mellett könnyen elveszíti a szánkó feletti kontrollját. Az irányítás elvesztése miatt a szánkó kemény akadályhoz (fal, kerítés, gödör stb.) ütközhet, vagy hirtelen fékezéskor és kormányzáskor nagy sebesség mellett felborulhat. Nagyon gyakori sérülések a végtagok zúzódásai, törései, a fej, mellkas és hasi sérülések. A sérülések egy része a gerincoszlopot és a medencét érinti annak minden további súlyos következményével. Pici gyerekeknél már kis sebesség is elegendő egy súlyos sérüléshez. Különösen veszélyes szánkózni úttest melletti domboldalon, vagy magán az úttesten. Súlyos fej és mellkasi sérüléseket okozhat egy autóval történő karambol, és külföldi felmérések alapján minden harmadik ilyen baleset halálos kimenetelű.

Ezekkel az adatokkal nem szeretnénk senkit sem elriasztani ettől a kedvelt szabadidőtöltéstől, hisz kellő figyelem és körültekintés mellett, még ha a kisebb horzsolásoktól nem is, de a súlyos balesetektől megóvhatjuk csemetéinket.

Balesetmegelőző tanácsok

✓ A legkisebb, 1-2 éves csemetékkal tanácsos csak sík terepen szánkózni, miközben esetleg valaki tartja őket (*Kép 21*).

- ✓ A 2-3 éves gyermekeket csak olyan területen hagyjuk szánkózni, ami nem túl meredek. Ne legyenek akadályok sem a meredek oldalban, sem a szánkó kifutási szakaszán. Legyen kellő hosszúságú hely arra, hogy a szánkó a lejtő szakasz után lefékeződjön.
- ✓ Járjuk be előzőleg a terepet, és győződjünk meg személyesen arról, hogy nem fut-e rá betonútra, nincs-e rajta kerülendő farönk, kő, jeges folt, kiálló vasrúd stb.
- ✓ A hó ne legyen fagyott, mert sokkal nehezebb a szánkót vagy a bobot kormányozni és lefékezni.
- ✓ Biztonsági szempontból adjunk fel a csemetére bukósisakot, hogy a nagyon gyakori fejsérüléseket kivédjük.
- ✓ Erdőben sokkal nagyobb az esélye annak, hogy akadálnak ütközzön a szánkó. Lehetőleg kerüljük ezeket a helyeket.
- ✓ Úttesten tilos a szánkózás. Egy karambol személygépkocsival visszafordíthatatlan következményekkel járhat.
- ✓ Nem szabad szánkózni sípályán sem, mert a különböző sportok üzői nem feltétlenül tudják kiszámítani egymás mozgását.
- ✓ Legalább 20 m-es követési távolságot mindig tartsunk.
- ✓ Hívjuk fel gyermekünk figyelmét arra, hogy a szánkót a pálya szélén kell felhúzni.
- ✓ Nagyobb gyerekeknek hosszabb szánkópályákra érdemes gerincvédő mellényt adni. Kijelölt, hosszú szánkópályákon ugyanis nagyobb sebességre gyorsíthatunk fel, gyakoriak az éles, beláthatatlan kanyarok, kisebb szakadékok.

6.2. SÍELÉS, SNOWBOARDOZÁS

A síelés és a snowboardozás közkedvelt téli sport gyermekek körében. A gyermekek nagyon hamar megtanulnak természetesen mozogni a sítalpakkal, és ha fel is borulnak, nem esnek akkorát, mint a felnőttek. Ugyanakkor kisgyermekek fejének testéhez viszonyított aránya sokkal nagyobb, mint felnőtteknél, így a fejsérülések gyakoribbak és súlyosabbak. Ehhez hozzájárul az is, hogy kezükkel még nem tudják hatékonyan kivédeni az esésből származó ütést. Másik gyakori sérülés a gerincoszlop sérülése, mely a hátra eséskor vagy ütközéskor keletkezik. Régi, rossz kötések bokaszalag szakadást, húzódást, lábszártörést okozhatnak. Különösen nagy terhelésnek van kitéve a térd síelés alatt, ezért a térd védelmére, és a megfelelő bemelegítésére nagy hangsúlyt kell fektetni, főleg akkor, ha a térd már egyébként sérült.

A síelést 4-5 éves kortól javasolják. Érdemes a gyermeket síiskolába beíratni, hogy a helyes technikát eltanulja. Vannak már kimondottan gyermekek számára kialakított lankás gyakorló pályák (*Kép 22*).

Balesetmegelőző tanácsok

- ✓ Baleset legtöbbször a nyaralás kezdetén lép fel, mert a szervezet még nem alkalmazkodott a számára szokatlan terheléshez, és hozzá kell még szokni a felszereléshez és a terephez. A rossz kondíció növeli a baleset rizikóját. Készüljünk fel a síelésre, valamilyen módon eddzzük magunkat, ez ugyanúgy érvényes a felnőttekre, mint gyermekekre. Végezzünk gyermekünkkel bemelegítő gyakorlatokat a síelés kezdetén.
- ✓ 2-3 óránként tartsunk szünetet, ne terheljük túl a gyermeket. Ha látjuk, hogy a kicsi koncentrálóképessége, figyelme lankad, mindenképpen meg kell állni egy pihenőre.
- ✓ Étkezzünk rendszeresen, vegyünk magunkhoz megfelelő mennyiségű energiát.
- ✓ Ellenőriztessük minden síelés előtt a felszerelésünket, hogy a biztonsági kioldás jól működik-e. Ne használjunk régi, elavult síkötést.
- ✓ A gyerekeket lássuk el bukósisakkal, a gerincvédő mellény is ajánlott..
- ✓ A sípályán fontos szabály, hogy mindig figyelni kell a többi ember mozgását is az elütések, összeütközések elkerülése miatt. Soha ne álljunk meg sípálya közepén, illetve egy hóbucka/domb mögött pihenni.

6.3. KORCSOLYÁZÁS

Közkedvelt téli sport, hasonlóképp a síeléshez és a szánkózáshoz, már egészen kicsi gyermekek körében is (*Kép 23*). A már korábban említett okok miatt ennél a sportágnál is a feji és a felső végtagi sérülések teszik ki a balesetek legnagyobb hányadát. Fontos megemlíteni a kezujjak vágásos sérülését: eleséskor megtörténhet, hogy átcsúsznak korcsolyával a kinyújtott ujjakon. Tudjuk, milyen éles a korcsolya éle! Ennek következménye lehet az ujjak ínsérülése, vagy súlyosabb esetben az ujj amputációja. Minél hamarabb orvoshoz kell fordulni, lehetőleg 6 órán belül.

Balesetmegelőző tanácsok

- ✓ Oktassuk gyermekünket a korcsolyázásra, ne hagyjuk felügyelet nélkül, vagy vigyük csoportos oktatásra.

- ✓ A jég nagyon kemény, bukósisak használata mindenképp ajánlott.
- ✓ Adjunk a kicsire vastag kesztyűt, hogy kivédjük a vágásos sérüléseket.
- ✓ A korcsolya élvédőjét ne a csemeténk vigye kezében, mert eleséskor, ügyetlen mozdulatnál könnyen megsértheti vele magát.

Agyrázkódás, fejsérülés

A felsorolt téli sportok mindegyikénél fennáll a veszély a fejsérülésre. Számtalan esetet felsorolhatnánk: nekicsúszás a fának szánkóval, sílécce, elcsúszás a jégen stb. Nem csak direkt traumával sérül a fej, hanem akkor is, ha nagy erővel fenekünkre esünk. Feltétlenül forduljunk orvoshoz, hogy ha a gyermek elveszti eszméletét, ha zavarttá válik, látászavara, emlékezetkiesése van. Gyengébb agyrázkódásra utal a fejfájás, szédülés, hányinger. A felsorolt tünetek mindegyikénél orvosi kivizsgálásra van szükség, mert igaz ritkán, de az agyrázkódásnak súlyos szövődményei lehetnek.

7. BIZTONSÁGOS KÖZLEKEDÉS

7.1. KÖZLEKEDÉS BABAKOCSIVAL

A friss levegőre mind a babának, mind a mamának nagy szüksége van. Így, ha tehetjük, és az időjárás megengedi, minden nap menjünk el sétálni kicsinyünkkel. Ehhez nem kell más, mint egy kényelmes, biztonságos, praktikus, a baba életkorának megfelelő babakocsi és egy alkalmas hely a sétára.

Hova menjünk sétálni?

A forgalmas helyeket több szempont miatt érdemes kerülni. Poros, szmogos levegő belégzése nem tesz jót a baba egészségének, a hangos, zajos környezet ártalmas, miatta nem tud nyugodtan pihenni, ellazulni. Nagy forgalom mellett balesetek is gyakrabban bekövetkezhetnek. Sétára a legalkalmasabbak a parkok, nyugodt, zajtalan helyek.

Sajnos gyakran látni, hogy anyukák babakocsit tolva rohannak át a piros lámpán, vagy gyermeküket a kezükben tartva gázolnak át forgalmas utakon. Azon túl, hogy ezek a helyzetek egyértelmű veszélyt jelentenek (egyébként is) minden ember számára, a szülő a gyerekkel nem tud elég hamar reagálni a veszélyes helyzetekre, a babakocsi az út egyenetlenségeibe bármikor felborulhat, elakadhat, így fokozottabb kockázatnak teszik ki magukat.

A tökéletes babakocsi

Újszülött érkezésekor az egyik legfontosabb és leghamarabb beszerezendő kellékek közé tartozik a babakocsi. Hiszen nélküle otthonról nem is tudnánk kimozdulni. Számos szempontot figyelembe vehetünk a vásárlásnál. Mégis talán a legfontosabb az, hogy a babakocsi kényelmes, biztonságos, praktikus, a baba életkorának és testméreteinek, illetve egészségügyi kívánalmainak megfelelő legyen.

Néhány évtizeddel ezelőtt még használatban voltak a klasszikus, fémvázaz, nagy kerekű, nagy belső terű és nagyméretű babakocsik, amik ugyan jól vették az akadályokat, de közben nem lehetett közlekedési eszközökre szállni velük, a kocsi csomagtartójába betenni,

vagy tetemes súlyuk miatt lépcsőzéskor felemelni őket. Ma már a technika fejlődésének és a balesetvédelmi, egészségügyi szempontok szigorú figyelembevételének köszönhetően az egy-két funkciós modellektől kezdve a luxuskivitelig bármilyen típusban megbízhatunk.

A csecsemő korának és testméreteinek megfelelően más és más típusú babakocsit kell használni.

A kis csecsemőket 6-9 hónapos korig hordozóban vagy mózeskosárban szállíthatjuk. A mózeskosárnak hívjuk a hagyományos, mély babakocsit, melyben a csöppség fekvő, vagy kissé döntött helyzetben, a gyenge gerinc és nyak terhelése nélkül utazhat. Mikor a pici már megtanul önállóan ülni, és a gerincizomzata megerősödik, válthatunk a sportkocsikra. Ezekben a gyerekek már ülő helyzetben utazhatnak, de vannak már olyan babakocsik is, melyek háttámlája dönthető, így kényelmes, átmeneti fekvőhelyként is szolgálhatnak.

A babakocsi nem nő a gyermekünkkel, de a legmodernebb változatokat már úgy variálhatjuk, hogy akár 3 éven át is kiszolgálhatnak minket.

Egészségvédelmi szempontok

Fontos, hogy a csecsemő a mózeskosárban mindig friss levegőt lélegezzon be, ezt a babakocsikba beépített szellőző rendszerek biztosítják. Figyeljünk arra - különösen meleg nyári napokon -, hogy a csecsemőt ne takarjuk be a szükségesnél jobban. A mózeskosár hamar felmelegszik, és hamar túlmelegedhet a csöppség. A picit óvjuk a naptól, mert különösen érzékeny bőre már enyhébb napsugárzástól is leéghet. Védelmet nyújthat a káros sugárzástól a babakocsi napteteje, vagy a sportkocsikra felszerelhető napernyő.

Higiéniai szempontból nagyon hasznos, ha a babakocsi huzata levehető és mosható. Így a káros baktériumok elszaporodását, kellemetlen szagok kialakulását elkerülhetjük.

A kocsi választásánál mindig vegyük figyelembe a gyermek korát és fejlődését. Nem szabad a csöppséget túl korán felültetni, sportkocsiba ültetni, mert árthatunk a gerincének. Korai ültetés következménye lehet, hogy a gerinc normális dupla S alakú formája nem fejlődik ki rendesen, vagy oldal irányú görbületek alakulnak ki rajta.

A jó minőségű babakocsik már nagyon kényelmesek és komfortosan beállíthatók a kisgyermek igényei szerint, de állandó fekhelyként ne használjuk őket. A csemetének ugyanis szüksége van mozgástérre, a gerincének legmegfelelőbb fekhelyre és a friss levegő mozgására, amit állandó jelleggel csak a gyermekágy biztosíthat.

Praktikus szempontok

Érdemes a vásárlásnál praktikus szempontokra is figyelni, mert ezzel megkönnyíthetjük a mindennapjainkat. Ki kell választanunk azt a babakocsit, ami életvitelünknek a legmegfelelőbb. Ha sokszor visszük ki gyermekünket a szabadba, és sok időt töltünk el a friss levegőn, érdemes dönthető támlájú sportkocsit vásárolni, így a pici kényelmesen, a gerinc terhelése nélkül alhat is benne. Ha autóval sokat utazunk, megkönnyíti a használatot egy a csomagtartóba könnyen behelyezhető, összecsucskozható babakocsi, vagy egy többfunkciós mózeskosár, ami a vázról könnyen leszerelhető és biztonsági gyermekülésként berögzíthető az autóba. A nagyobb gyerekek szeretnek ki-be mászni a kocsiból-kocsiba, ezért számukra is praktikusabb egy olyan könnyű változat, ami akár egyetlen mozdulattal összecsucskozható.

Megkönnyíti a szülők dolgát, ha van a babakocsi alatt beépített bevásárló kosár, így nem kell a babakocsi stabilitását csökkentve a fogantyút terhelni súlyokkal.

Balesetvédelmi szempontok

A legtöbb babakocsival kapcsolatos baleset a szülők tudatos odafigyelésével és gondosságával megelőzhető. A biztonsági öveket azért építették bele a babakocsikba, mert bizonyítottan védenek a kizuhanástól, kieséstől, és ezáltal a súlyos balesetektől. A biztonsági övet minden esetben használni kell, még akkor is, ha csak a szomszédba kell átugranunk. Egy esésből adódó balesetnek komoly következményei lehetnek. Legtöbbször a kisbaba feje sérül, mivel a fejnek a testhez viszonyított aránya csecsemőkorban nagy. Sajnos gyakran tapasztaljuk, hogy a csöppségek agyrázkódással, vagy koponyacsonttöréssel kerülnek be a kórházba egy babakocsiból történő kiesés után. Előfordul, hogy a leleményes kisbaba saját magát kicsatolja, így nem árt mindig résen lenni. A jó minőségű babakocsik 5 pontos biztonsági övvel vannak ellátva, ezt a gyermek már nem tudja olyan könnyen szétkapcsolni *(Kép 24)*.

Balesetet okozhat, ha a babakocsit nem rendeltetésének megfelelően használjuk. Ha táskát, bevásárló csomagot akasztunk a fogantyújára, a kocsi labilissá válhat, felborulhat.

A baleset másik gyakori oka a babakocsi technikai hibája. Ellenőrizzük, hogy a felső levehető részt jól rögzítettük-e az alsó vázhoz. Ellenőrizni kell azt is, hogy jól rögzíthető-e, stabilan áll-e, stabilan tolható-e egyenetlen talajon. Legstabilabban a nagy kerékkel rendelkező babakocsik gurulnak. Fontos, hogy a fék jól működjön. Különösképp veszélyes

lehet a rosszul lefékezett kocsi lejtőkön, vagy tömegközlekedési eszközökön. A baba lábtartója legyen stabil, különben előfordulhat, hogy a gyermek lecsúszik az öv alatt, és az öv maga okoz szorítása által sérüléseket. Sok kocsit fejszűkítővel látnak el, ami védi a kisebbek nyakát és fejét zötykölődés közben.

Nagyon fontos, hogy sétálás közben biztonságosan közlekedjünk. Ha úttesten kelünk át, ne magunk előtt, hanem magunk mellett toljuk a gyermekünket, mert a vezetők nehezebben veszik észre az alacsony babakocsit. Természetesen célszerű friss levegőre és nyugodt környezetbe menni, a baba sem szereti a benzingőzt, és a város nagy zaját.

Kisebb gyermekektől még nem várhatjuk el, hogy biztonságosan közlekedjenek a forgalomban. A biztonságtudatosság ugyanis egy hosszabb fejlődési folyamat eredménye. Technikailag a balesetek felét a gyermekek okozzák, ugyanis figyelmük könnyen terelhető, koncentrációjuk még nem olyan fejlett. Csupán 8-9 éves kortól tudják a gyermekek megbízhatóan megállapítani, hogy bizonyos zajok mely irányból jönnek, a sebességet 10-12 éves kortól tudják helyesen megítélni. 8-10 éves kor körül tudatosulnak először a veszélyhelyzetek. A közlekedés egyéb résztvevői a balesetek elkerülésében nagy szerepet játszanak.

7.2. GYALOGOS KÖZLEKEDÉS

A motoros járművek számának robbanásszerű növekedése miatt a gyalogosokra sok veszély leselkedhet az utakon. Magyarországon, – bár törvény írja elő, a vezetési morálhoz a gyalogosokkal kapcsolatos előzékenység még nem egyértelmű. Sajnos még mindig vannak autóvezetők, akik nem állnak meg a zebra előtt, amint a gyalogos átkelni készül. A másik probléma ugyancsak a gépkocsivezetők hibájaként róható fel: ha közel parkolnak a zebrához, az úttest beláthatóságát nagymértékben rontják, emellett a gyerekek időben történő észrevételét is gátolják. Máshol a gyalogosok biztonságos közlekedési feltételeinek (járda) hiánya jelent veszélyforrást.

A balesetek megelőzésében azonban nagy szerepe van a gyalogosoknak is. Veszélyes, ha a szülők az úttesten, a közlekedő járművek felőli oldalukon vezetik gyermeküket. A megfelelő éjszakai láthatóság jelentőségét még ma is sokan alábecsülik. Fényvisszaverő ruhák, iskolatáskák nappal, ködös időben is nagyon hasznosak lehetnek,

ugyanis a zebra-balesetek nagy része rossz időben, hóesésben, ködben, vagy szürkületben történik, ami a jobb láthatóság fontosságát hangsúlyozza.

Tanácsok gépkocsivezetőknek

- ✓ A KRESZ szabályait tartsuk be. Ez vonatkozik a lakott területen belüli sebességkorlátozásra, a gyalogosok úton történő átkelésére, a parkolásra stb.
- ✓ Iskolák, óvodák közelében mindig fokozottabban kell figyelni.
- ✓ Ugyanez vonatkozik autóbuszok megelőzésére is. Gyakran körülnézés nélkül kiszaladnak a gyermekek a busz mögül. A balesetet azzal tudjuk kivédeni, ha lassabban megyünk, és ha nagyobb ívben kerülünk.
- ✓ Várjuk meg, amíg a gyermek átkel az úton. Gyakran előfordul, hogy megijednek, és visszafordulnak.

Tanácsok gyalogosoknak

- ✓ Tanítsuk meg gyermekünknek az úttesten való biztos átkelés szabályait (*Kép 25*).
- ✓ Kisebb gyermekek kezét mindig fogjuk meg, amikor átkelünk az úttesten.
- ✓ Az egyik veszélyforrás az iskolába vezető út. Ezért az első hetekben kísérvük el iskolába gyermekünket, hogy megszokja az útvonalat, és megtanuljon a veszélyes útszakaszokon biztonságosan közlekedni. De arra ügyeljünk, hogy ne keltsünk benne félelmet, szorongást.
- ✓ Válasszuk ki gyermekünk számára a legbiztonságosabb iskolába vezető utat. De a gyerek lehetőleg ne egyedül menjen, hanem csoportban. Ez a járművezetőket nagyobb óvatosságra inti.
- ✓ Fényvisszaverő ruházat, iskolatáska használata nemcsak sötétben fontos. Nappal, rossz látási viszonyok között is segíti a jobb láthatóságot, és a biztonságos közlekedést.
- ✓ Ha gyermekünkért megyünk, ne az út túlsó oldalán várjuk őt (*Kép 26*).
- ✓ Ha járda nincs, és az úton gyalogolunk, szembe haladjunk a forgalommal, és gyermekünket mindig kívül vezessük, azaz a forgalommal ellentétes oldalunkon.
- ✓ Tanítsuk meg gyermekünket arra, hogy úttest mellett nem szabad játszani, különösen a labdajátékok veszélyesek. Sok balesetet adódott már abból, hogy a gyermek a guruló labda után rohanva ugrott ki autó elé (*Kép 27, Kép 28*).

- ✓ Esős időben biztonságosabb, ha a gyerekek esernyő helyett esővédő öltözékben mennek iskolába. Az ernyő csökkentheti a gyermek látóterét, a viharos szél kicsavarhatja a gyermek kezéből az ernyőt. Ezután szaladni pedig ugyanannyira veszélyes, mint a kiguruló labda után.
- ✓ Ha babakocsit tolunk, lehetőleg próbáljuk meg az útesten átkelve magunk mellett tolni gyermekünket, ugyanis a babakocsit a sofőrök nehezen veszik észre.

7.3. ROLLEREZÉS

2000 óta ismét reneszánszát éli a rollerek modern változata (*Kép 29*). A rollereknek nagyon sok fajtája van, ezek közül megemlíteném a városi, a sport (freestyle), illetve az elektromos rollereket. Sokan alábecsülik a rollerben leselkedő veszélyeket. Vannak olyan országok, ahol a motoros rollert már be is tiltották. A mai rollerekre jellemző, hogy kis kerekekkel rendelkeznek, könnyű fémből készülnek, és összecsuksukhatók. A keskeny és kicsi kerekek hozzájárulnak egy baleset elszenvedéséhez. A roller a talaj kis egyenetlenségeiben könnyen fel tud borulni, a kis kerekek beszorulhatnak a csatornarácsok réseibe.

Balesetmegelőző tanácsok

- ✓ Megbízható és jó minőségű, életkornak, illetve célnak megfelelő rollert vásároljunk gyermekünknek. Ne csukódjon össze, lehetőleg a kerekek kellő nagyságúak és szélesek legyenek, a kerékcsapágyat ellenőrizzük.
- ✓ A gyermek rollereknél 50 cm-től kezdődik a kormány magassága. A roller kormányának a csípőig kellene érnie. Az alacsonyabb kormány megterheli a hátat, a magasabb megnehezíti az irányítást.
- ✓ A nagyobb kormány könnyebben kezelhető, és biztonságosabb.
- ✓ Minden típusú rollerhez alap védelmi eszköz a bukósisak. Trükkök végzéséhez a térd- és könyökvédő is ajánlott.
- ✓ A teleszkópos, rezgés csillapítóval ellátott rollerek az ütések jobban ki tudják védeni.
- ✓ A rollerezőkre a gyalogosok szabályai vonatkoznak. Az elektromos rollerekre vonatkozó jogszabályok átdolgozás alatt állnak.
- ✓ Az elektromos rollerek használata közben bukósisak viselése jelenleg nem kötelező, azonban mindenképp javasolt. A biztonságos használathoz elengedhetetlen a megfelelő világítás. Ajánlott életkor alacsonyabb teljesítményű elektromos rollerek esetében 13 év.

7.4. KERÉKPÁROZÁS

A biciklizés egy közkedvelt, egészséges időtöltés. A tavasz beköszöntével előkerülnek a biciklik a garázsból, sokan indulnak a jó időben biciklis családi kirándulásokra. A kerekezésnek hazánkban egyre nagyobb lesz a kultúrája, a feltételek is egyre javulnak és bővülnek. Mivel gyermekkorban a kerékpáros sérülések aránya magas, emiatt fontos a KRESZ-szabályok korai ismerete/ismertetése, a megfelelő minőségű kerékpárok használata, a védelmi eszközök (sisak, biciklis gyermekülés, megfelelő kivilágítottság, fényvisszaverő ruha, vagy ruházati kellék stb.) helyes viselése. Ugyanakkor nagyon fontos az is, hogy a közlekedés egyéb résztvevői körültekintőek legyenek kerékpározó gyermekekkel szemben. Szerencsére a balesetek többsége apró sérüléseket eredményez, melyeket kivédeni nem is mindig lehet. Jó hír azonban, hogy a súlyosabb sérüléseket el lehet kerülni! (Kép 30)

A nagyobbak már önállóan kerekezhetnek – természetesen 12 év alatt főútvonalon csak szülői felügyelet mellett! Ebben az esetben fontos, hogy a kerékpár műszaki állapotát a kirándulások előtt mindig ellenőrizzük. Nagy hangsúlyt kell fektetni a kerékpár megfelelő kivilágítottságára – elöl-hátul-oldalt egyaránt! Persze az a legbiztosabb, ha sötétben már nem indulunk útnak. De ha mégis ezt tennénk, vegyünk fel mindannyian láthatósági mellényt!

A szülők és az iskolai oktatás feladata, hogy a gyermekeknek, forgalomba engedésük előtt, meg kell tanítani a közlekedési szabályokat, és a technikai fortélyokat. Erre igen alkalmasak a gyermekek számára kialakított KRESZ gyakorló közlekedési parkok. Tudatosítani kell bennük, hogy ők is a forgalom aktív résztvevői, alkalmazniuk kell a megfelelő kézjeleket, és a közlekedési lámpák nekik is jeleznek. A gyerekek félelemérzete kicsi, ezért hajlamosak hajmeresztő mutatványokat tenni, elengedett kormányval kerekezni, ezért a veszélyforrásokat időben tudatosítsuk velük.

Ha hosszabb kerékpárútra indulunk, soha ne feledkezzünk el az UV sugárzás elleni megfelelő védelemről. A kerékpáron kevésbé lehet érezni a nap perzselő hatását, de mindig gondolni kell rá. Ezért célszerűbb a déli órákat inkább árnyékban tölteni.

7.5. GYERMEK SZÁLLÍTÁSA KERÉKPÁRON

Magyarországon évente kb. 2500 gyermek sérül, vagy hal meg súlyos közlekedési balesetben, közel 500-an biciklizés közben.

A kerékpározás világszerte közkedvelt sport és szabadidős tevékenység, több országban a legfőbb közlekedési mód. Szerencsére egyre nagyobb körben terjed hazánkban a biztonsági felszerelések használata, jobb minőségű bicikliket vásárolhatunk meg, és újabb törvényi szabályozások lépnek életbe biztonságunk érdekében. A gyermekek biztonságos szállítására is számos balesetvédelmi eszközt fejlesztettek már ki. Ezek közé tartoznak a lábvédelemmel ellátott biztonsági gyermekülések, küllővédők, utánfutók, bukósisakok, térd és könyökvédők, láthatósági mellények, újabban találkozhatunk a piacon gyermekek számára kifejlesztett szélvédő pajzzsal és különböző védőszemüvegekkel is. A KRESZ szabályok szerint kerékpár pótlásán a 16. életévét betöltött vezető egy, tíz éven aluli gyermeket szállíthat. Egyébként kerékpáron személyt szállítani nem szabad.

Küllős sérülések

Néhány évtizede Európa szerte még magas volt az ún. „küllős balesetek” száma. Ez alatt azt értjük, ha küllővédő és biztonsági gyermekülés hiányában a csomagtartón szállított gyermek lába a mozgó kerék küllői közé szorul, és súlyosan károsodik. A boka, a lábfej és a lábujjak akár roncsolódhatnak is. A beakadt láb a bicikli kerekét blokkolja, emiatt szinte minden esetben a baleset eséssel végződik. Mivel a gyermekek fejmérete a testükhöz viszonyítva nagy, ezért az esés kapcsán leggyakrabban a kobakjukat ütik be. Európa számos országában a gyermekülések használatának köszönhetően ez a típusú baleset ma már csak egy rossz emlék. Ausztriában szinte 0-ra csökkent a „küllős sérülések” száma.

A gyerekek szállításának helyes módjai

Két lehetőség van csemeténk helyes utaztatására: az egyik a biciklis gyermekülés, a másik pedig a gyermekszállító utánfutó. Mindegyiknek megvan a maga előnye. A gyermekülés nagyon jó védelmet biztosít, ugyanakkor kényelmetlen, ha a kicsi elalszik. Az utánfutó akár két gyermek szállítására is alkalmas, és nagyon komfortos szállítási lehetőség. Különböző vizsgálatokkal igazolták, hogy az utánfutó biztonságosabb, mint a gyermekülés. Bár nagyon alacsony, egy autó ütközés során csupán arrébb tolja és nem sodorja el.

Hasznos tanácsok a biciklis gyermekülések vásárlásához és használatához

- ✓ Csak akkor ültessük gyermekünket biztonsági gyermekülésbe, ha már stabilan ül, meg tudja tartani gerincét. Ne szállítsunk egynél több gyermeket egyszerre.
- ✓ A csomagtartóra és a vázra is szerelhető ülések közül ezen utóbbi ajánlott, ugyanis stabilabb és rugalmasabb.
- ✓ Használat előtt ellenőrizzük, hogy megfelelően lett-e rögzítve. Első használat előtt érdemes kipróbálni rövidebb távra.
- ✓ A gyermekülés ne korlátozza a bicikli vezetőjének mozgását és a biztonságos közlekedést.
- ✓ Olyan gyermekülést válasszunk, ami lábvédővel ellátott, és a láb rögzítése biztosított.
- ✓ Az ülés támlája érjen nyak magasság fölé, hogy a nyakat és fejet védje és tartsa.
- ✓ A bukósisak mind a gyermeknek, mind a szülőnek elengedhetetlen.
- ✓ A jobb láthatóság érdekében legyen a gyermekülésen fényvisszaverő prizma.
- ✓ Biztonsági övet mindig csatoljuk be az ülésen, és állítsuk be megfelelő méretre.
- ✓ Hosszú utakra ne vállalkozzunk. A gyermekülés bármennyire is kényelmes, hosszú távon megterheli a gerincet. A gyermek ugyanakkor nem végez aktív mozgást, így kihűlhet mögöttünk a hűvös szélről.
- ✓ Rejtsük el a nyereg rugóit, nehogy biciklizés közben összenyomja, beszorítsa a kicsi ujjait.
- ✓ Melegben gondoskodjunk a megfelelő UV sugárzás elleni védelemről is, és kellő folyadék beviteléről.
- ✓ Soha ne hagyjunk gyermeket egyedül a gyermekülésben. Egy apró mozdulattól is felborulhat a kerékpár.

Jó tanácsok utánfutó használatához

- ✓ A KRESZ szabályainak megfelelően legyen az utánfutó megvilágítva – a vontató kerékpártól függetlenül.
- ✓ A gyártó ajánlásait a szállítandó gyermekek nagyságáról, számáról mindig tartsuk be.
- ✓ Az utánfutót egy gömbcsuklóval csatlakoztassuk a kerékpárhoz. Ennek az a feladata, hogy egy esetleges borulás során az utánfutó a „talpán” maradjon.
- ✓ Legyen felszerelve egy legalább 1.5 m-es, hajlékony, sárgalobogós zászlórúddal.

- ✓ Akkora utánfutót válasszunk, amiben gyermekünk kényelmesen elfér, ami fejének, és lábainak elegendő teret biztosít.
- ✓ Bizonyosodjunk meg róla, hogy a gyermekünk nem tud a küllők közé nyúlni.
- ✓ Rendelkezzen az utánfutó napfény, eső, szúnyog elleni védelemmel.
- ✓ Természetesen a biztonsági öv és a bukósisak használata az utánfutó utasára is vonatkozik.

Bukósisak

Bukósisakot mind a bicikli vezetőjeként, mind utasaként hordani ajánlott, ugyanis komoly balesetben életet menthet. Sajnos a gyermekek kis hányada visel rendszeresen védősisakot biciklizéshez, és ennek köszönhetően hazánkban gyakoriak a súlyos fejsérülések. A sisak mellőzésének számos oka van: a sisak még nem népszerű, a gyerekek „cikinek” tartják viselését, kényelmetlen, meleg lehet. Mivel a gyermeknek mindig is a szülő az első példakép, úgy tudjuk a sisak viselését ösztönözni, ha mi magunk is hordjuk azt. A sisak csak akkor kényelmetlen és meleg, ha a mérete és nagysága nem megfelelő, illetve, ha nem rendeltetésszerűen viseljük.

Nem elegendő, hogy a gyermekek viseljék a sisakot, fontos, hogy az előírásoknak megfelelően használják azt. Ugyanis, ha a biciklisek helytelenül alkalmazzák a fejbédőt, kétszeresére emelkedhet a fejsérülés rizikója. Fontos, hogy vízszintes helyzetben (a mellső perem kb. 2 ujjnyira a szemöldök fölött helyezkedjen el) (*Kép 31*), biztosan, de kényelmesen illeszkedjék a fejre, a fülek körül a pántok V alakot formáljanak, és egy csat tartsa helyben. Rögzített legyen, de ne túlságosan szoros (becsatolás után 1-2 ujj még beférjen a csat és az áll közé) (*Kép 32*). Rendelkezzen szellőzőnyílásokkal. Fontos, hogy megfelelő méretű sisakot viseljenek a gyerekek, ne billenjen előre-hátra, egyik oldalról a másikra, ne forduljon el a fejen. Ha a sisak előre billen, befolyásolhatja a látóteret. Ha a sisak egyszer már szolgálatot tett, egy újat kell helyette beszerezni, ugyanis védelmi funkciójából egy sérülés után sokat veszít. Trükkök végzéséhez, terepbiciklizéshez hasznos lehet gyermekeknek a térd- és könyökvédő használata is.

A fej súlyos sérülését elkerülhetjük bukósisak viselésével. Sem a gyermekülés sem az utánfutó önmagában a fejsérülést nem tudja kivédeni.

7.6. GYERMEK SZÁLLÍTÁSA AUTÓBAN

Biztonsági gyermekülés

Az autóbalesetek okozzák a legtöbb gyermekkori halálos sérülést. Ennek egyik oka az, hogy a gyermekülést sokan nem, vagy helytelenül használják. Sajnos még ma is előfordul, hogy a kisgyermek szabadon mászik, elfekszik a hátsó ülésen, vagy az első ülések mögött állva kapaszkodik. Sokszor azért nincs bebiztosítva, mert az iskolatáska már a hátán van. A szülők a rövid iskolaút miatt nem gondoskodnak a megfelelő védelemről, mondván, hogy úgylis csak a szomszédba utaznak, nincs rá szükség. Helytelenül hiszik azt, hogy a becsatolt felnőtt ölében a gyermek biztonságban van; nagy fékezésnél még a kis súlyú csecsemőt sem lehet megtartani és előre repülhet.

A legsúlyosabb balesetek frontális és oldalütközésnél keletkeznek. Gyermekülés nélkül már egy 15 km/h-val bekövetkező ütközés is halálos lehet. A súlyos és halálos sérülések gyakorisága használatuk nélkül 7-szeresére növekszik. Egy 50 km/h-s ütközés megfelel egy 10 m-es magasságból való kizuhanásnak, ha a gyermek nincs helyesen bebiztosítva. Gyermekülés szabályos használatnál a halálos balesetek száma csecsemőknél 70%-al, nagyobb gyermekeknél 50%-al csökkenhet. Így legalább annyira biztonságban lehetnek a gyermekek, mint a három pontos biztonsági övvel becsatolt felnőttek.

A gyermek bebiztosításának hibái és helyes formái

A felnőttek biztonsági öve gyermekülés hiányában a kisgyermeknek önmagában nem nyújt megfelelő védelmet. A kétpontos biztonsági öv (csípőöv) súlyos fej, mellkas, has és gerincsérülést okozhat a felsőtest előreesése miatt. A hárompontos biztonsági öv súlyos hasi sérüléseket idézhet elő, mivel a gyermek „alácsúszik” a medencét átívelő övnek. A vállöv viszont a testmérethez viszonyítva túl magasban helyezkedik el, a nyakra feszül, így súlyos nyaki sérüléseket, nyakcsigolya-törést okozhat. Ennek elkerülésére szolgál a nagyobb gyermekek esetében alkalmazott ülésmagasító. Használatával a hárompontos biztonsági öv már megfelelő lefutás mellett rögzíti a kicsit.

Azokat a mózeskosarakat, amiket a menetiránynak háttal szerelnek fel, nem szabad légzsákkal ellátott első ülésen használni. Ütközéskor a légzsák másodpercek törtrésze alatt felfújódik, és a csecsemőülést hátra nyomja, vagy széttöri. Nagyobb gyermekek esetében is veszélyes a gyermekülést légzsákkal ellátott oldalra behelyezni, mivel a gyermek

testmagassága miatt a légzsák teljes erővel az arccsontoknak csapódik, és súlyos sérülést okozhat. Ha nincs légzsák, akkor is részesítsük előnyben a hátsó ülést. Hátraléte az esélye annak, hogy balesetkor az üvegszilánkok és törmelékek sérülést okozzanak.

Alapszabály: minél messzebb van a gyermek az ütközés helyétől, és minél erősebben van az ülés a kocsihoz rögzítve, annál kisebb a sérülés kockázata. A legbiztonságosabb hely hátul és középen van.

Tanácsok a gyermekülés kiválasztásához

- A gyermekülés legyen a gyermek korának, magasságának és súlyának megfelelő. A súlyhatárokat felfelé nem jó kicentizni, idejében kell váltani, nem érdemes kipróbálni

Csoportok				
Csoport	Súly (kg)	Hogyan	Hova	Életkor
0	0-10	Menetiránynak háttal	Előre* v. hátra	6-9 hónaposig
0+	0-13	Menetiránynak háttal	Előre* v. hátra	12-15 hónaposig
1	9-18	Menetirányban	Előre v. hátra	9 hónaptól 4 évesig
2	15-25	Menetirányban	Előre v. hátra	3 évesről 6 évesig
3	22-36	Menetirányban**	Előre v. hátra	6-11 évesig

az ülés teljesítőképességének határát.

* Csak ha nincs utaslégzsák az autóban. ** Ülőmagasító.

- 0. csoport: Mózeskosarak külön biztonsági övvel ellátva. A baba fekvő vagy kissé döntött helyzetben, a gyenge gerinc és nyak terhelése nélkül utazhat bennük.
- 0+ csoport: Mózeskosár külön biztonsági övvel ellátva.
- 1. csoport: Menetiránnyal megegyezően beállított gyermekülés saját övvel ellátva.
- 2. csoport: Ebbe a kategóriába tartozó néhány modellnek nincs saját öve, a gyermeket a mellkas magasságában átívelő „asztalka” fogja meg.
- 3. csoport: Ülőmagasító. Használata során a hárompontos biztonsági övvel be lehet csatolni a megemelt gyermeket. A kétpontos biztonsági öv ebben az esetben nem ajánlott.
- Az ECE R44/04 tanúsítványnak megfelelő biztonsági gyermeküléseknek meg kell felelniük az előírásoknak.

- Nem minden ülés illeszthető be minden autóba. Vásárláskor fontos szempont a beszerelhetőség és megfelelő rögzíthetőség. Választáskor az autót is vigyük el, és próbáljuk bele az ülést.
- Ellenőrizzük minden utazás előtt, hogy a gyermekülés megfelelően van-e rögzítve. Beszereléskor rá kell térdelni, és az autó ülésébe nyomva kell feszesen meghúzni a rögzítő öveket. A leszorítás feszségét a gyermekülés jobbra-balra mozgásával lehet ellenőrizni.
- Ügyeljünk arra, hogy az öv feszesen legyen beállítva és megfelelő helyen fusson (nem a kar alatt vagy nyakon stb.).
- Az ülésmagasító használatakor - ahol az autó biztonsági öve szolgál a gyermek rögzítésére -, a keresztpánt simuljon csavarodásmentesen a vállhoz, távol a nyaktól, a vízszintes öv pedig minél lejjebb helyezkedjen el, elkerülve a hasi tájékot.
- A gyermek, életkortól függetlenül, a hátsó ülés közepén van a legbiztonságosabb helyen.
- A mózeskosarakat, amiket menetiránnyal ellentétesen szerelünk fel, nem szabad légszákkal ellátott első ülésen szállítani.
- Állítsuk az autóülést a lehető leghátulsó helyzetbe, ha a gyermek menetirányban utazik az első ülésen.
- A kalaptartón ne tartsunk semmit, mert ütközéskor bármilyen apró tárgy súlyos sérülést okozhat.
- Legyünk gyermekeink mintaképei: mindig csatoljuk be magunkat, még akkor is, ha nagyon rövid távra indulunk.
- A gyermeket soha ne hagyjuk egyedül az autóban. A kocsi elindításának fortélyait ugyanis hamar eltanulják, és kíváncsiság miatt ki is fogják azt próbálni. Nyáron az autó nagyon hamar, akár percek alatt is 40 fok fölé melegedhet, ez a gyermeket életveszélybe is sodorhatja.

Milyen a jó gyermekülés?

Vásárlásnál figyeljünk arra, hogy a gyermekülés biztonsági, egészségi és praktikai elvárásoknak is megfeleljen.

Védelmi szempontból az egyik legfontosabb, hogy kicsi mindig be legyen csatolva, és az öv megfelelő feszséggel tartson. A gyermekülések 3, vagy 5 pontos biztonsági öve ma már úgy van kiképezve, hogy a gyermek ne tudja azt könnyedén kikapcsolni. Ennek ellenére

azért nem árt résen lenni. Az újabb gyermeküléseknél az öv több magasságban állítható, és központi övfeszítő rendszer biztosítja az öv feszesen tartását.

Érdemes olyan ülést választani, ami el van látva fej-, és oldalvédelemmel. Így az oldalirányú ütközésnél a gyermek teste védetté válik súlyos sérülésekkel szemben. A fejtámasz csak akkor véd, ha a csemeténk feje megfelelő magasságban fekszik rá. Ez biztosítja azt is, hogy a biztonsági öv optimális pozícióban fusson. Adott esetben veszélyessé válhat, ha a gyorsan növekvő kicsinyünk feje „kilóg” a fejtámaszból. Ez megelőzhető a praktikai szempontból is nagyon hasznos állítható fejtámlával.

Higiéniai szempontból érdemes mosható, levehető huzattal ellátott ülést vásárolni. Autóban a gyermekülések gyorsan koszolódnak a baba étkezésekor, vagy játékaitól, kellemetlen szagok hamar elszaporodnak. A gyermeknek nem csak a komfortérzését, de a fertőzésektől való védelmét is biztosítja a tisztán tartott ülés, huzat.

Ha sokat utazunk autóban, kényelmi, és a gerinc egészségét megőrző szempontokat mindig vegyük figyelembe a gyermekülés választásánál. Vannak már a gerinc tehermentesítését biztosító, így alvásakor nagyon hasznos, menet közben is dönthető háttámlájú ülések. Hasonló életvitelnél megkönnyítheti mindennapjainkat egy többfunkciós mózeskosár is, ami a babakocsi vázáról könnyen leszerelhető és biztonsági gyermekülésként berögzíthető az autóba. Olyan gyermekülések is forgalomban vannak, amik extráik segítségével még jobban és hatékonyabban hozzájárulnak kicsinyünk védelméhez. Egyik ilyen a felborulás gátló védelmi rendszer, ami maximális biztonságot jelent bármely irányú ütközés esetén.

7.7. UTAZÁS ISKOLABUSSZAL

A mai modern buszokban az automata buszajtók már szenzorokkal vannak ellátva, ami védi az utasokat az „odacsukások” ellen. Sok olyan busz van még forgalomban, amik nem rendelkeznek ilyen szenzorokkal, vagy éppenséggel az érzékelők nem működnek. Az iskolabuszos balesetek egy része az odacsukásból adódik. Ezt a vezető legtöbbször nem veszi észre, és mire megáll, addig a balesetnek már komoly következményei lehetnek. A balesetek nagy részét teszi ki a gyerekek iskolabusz melletti elgázolása, amikor a gyermek a busz mögül nem eléggé körültekintően lép elő. A balesetek elkerülésében nagy szerepe van az említett szenzoroknak, a buszsofőr számára felszerelt nagy visszapillantónak, amivel belátja a busz

egész területét. A túlsúlyolt buszok nagymértékben hozzájárulnak a fenti balesetek kialakulásához.

Balesetvédelmi tanácsok

- Világosítsuk fel gyermekünket a buszon és busz mellett való helyes közlekedésről és magatartásról. Tudassuk velük a veszélyes helyzeteket.
- Lehetőleg olyan ruházatot adjunk rájuk, amikből nem lógnak ki az ajtó közé esetleg becsípődő zsinórok, kötők, kabalák. A sálát is inkább a kabát alatt kössük meg.
- Tanítsuk meg gyermekünknek, hogy az úttesten, zebrán csak akkor keljen át, ha a busz már elment, és az úttest jól belátható. Az autóvezetőknek is körültekintőbben, nagyobb figyelemmel kell elhaladniuk egy iskolabusz mellett.

7.8. DISZKÓBALESETEK

A diszkóbalesetek többsége hétvégén következik be, évente számos esetről lehet hallani. Ebbe a kategóriába tartozik az autóval elszenvedett szerencsétlenség (lesodródás az útról; fának, oszlopnak ütközés; karambol stb.), és a diszkóból hazatartó, az út mellett szabálytalanul közlekedő gyalogosok elgázolása is.

A diszkóban elfogyasztott alkoholok és drogok hatása mindenki számára ismert. A tiltás ellenére sajnos még ma is sok fiatal volán mögé ül alkoholos befolyásoltság alatt. A balesethez hozzájárul a barátok bátorítása, a kocsiban hallgatott hangos zene, éneklés, vagánykodás, a fiatalok vezetési tapasztalatlansága. A vezető fiatalok sokszor még jogosítvánnyal sem rendelkeznek. A diszkó hangos zenéje, a fényhatások egy ideig még tompítják az emberek figyelmét, a reakcióidőt megnyújtják. Diszkóból hazatartó fiatalok elgázolása gyakran azért következik be, mert az út menetirány szerinti jobb oldalán haladnak, gyakran sötét ruhában, fényvisszaverő hiányában, nagyobb társaságba verődve, a veszélyhelyzeteket figyelmen kívül hagyva.

Tanácsok

- Csak akkor adjuk oda gyermekünknek az autót, ha meg vagyunk róla győződve, hogy azt nagy felelősséggel és biztonságosan tudja vezetni.
- Világosítsuk fel gyermekünket a diszkóbaesetek veszélyeiről. Figyelmeztessük arra, hogy csak „tiszta” egyén mellé üljön be az autóba.

8. ISKOLAI BALESETEK

8.1. ISKOLAÚT

A gyermekeknek a biztonságos közlekedéshez szükséges képességei folyamatosan alakulnak ki. Kisebb gyermekek (óvodától az 5. osztályig) figyelme az iskolaúton könnyen terelődik, a veszélyeket nem képesek még minden esetben felismerni. A távolságot és a sebességet még nem tudják biztosan megítélni, a hangok irányát még nem képesek beazonosítani. A gyermekek testmagasságuknál fogva kisebb látómezővel rendelkeznek, mint a felnőttek. Nagyobb gyermekeknél is előfordulhat figyelmetlenség, egy rossz manőver, nem megfelelő sebesség és a kivilágítottság, védelmi felszerelések hiányos, vagy nem megfelelő viselése.

A gyermekek képességeinek és tudásának fejlesztésében, a biztonságos közlekedés elsajátításában nagy szerepe van a pedagógusoknak, az iskolai közlekedésoktatási programoknak, illetve a szülőknek.

Balesetmegelőzési tanácsok részletesen a 6. fejezetben találhatók.

8.2. SPORT

A tornaórák, az iskolai aktivitások fontos szerepet játszanak a gyermekek egészséges fejlődésében, a mozgás örömeinek és a mozgásban gazdag életmód kialakulásában. Évente több tízezer gyermek sérül meg tornaórán és egyéb iskolai aktivitás keretében. A balesetek megelőzésében nagy szerepe van a hivatalos szerveknek, az iskolavezetésnek és a pedagógusoknak.

Balesetmegelőzési szempontok

- ✓ A biztonságos infrastruktúra és a technikai feltételek kialakítása elengedhetetlen. Egy balesetmegelőzési, illetve egy vészhelyzet esetére kialakított koncepció nagyon hasznos lehet.
- ✓ Tornaórán fontos a bemelegítés, a tornaeszközök korrekt összeszerelése, a matracok, illetve egyéb esést felfogó eszközök használata. A gyakorlatok lépésről lépésre legyenek felépítve. A gyermekek képességeit figyelembe kell venni, túlterhelni őket nem szabad. A

tanárok segítsék a gyerekeket abban, hogy a gyakorlatokat és az egyes lépéseket képességeikhez mérten elsajátítsák, nehezebb gyakorlatok esetén nyújtsanak segítséget.

- ✓ Labdasportok esetén fontos a bemelegítés, a megfelelő cipő, labdarúgáshoz a sípcsontvédő, kézilabdához könyök- és térdvédő használata. Szemüveg helyett sportszemüveg, vagy kontaktlencse javasolt. Nyakláncot, egyéb ékszereket érdemes játék előtt levenni.
- ✓ Télisportokkal kapcsolatos tanácsok a VIII. fejezet (Télisportok veszélyei) alatt találhatók.
- ✓ A tanárok a gyermekek példaképei, a biztonság tudatos viselkedés kialakulásában is nagy szerepe van a példamutatásnak.
- ✓ Fontos továbbá, hogy a gyermekek a potenciális veszélyekről fel legyenek világosítva. Az iskolai aktivitásokat érdemes előkészíteni, a szabályokat át kell beszélni és azokat következetesen betartatni.
- ✓ Iskolai kirándulásokra gyakran kísérő személyekre (pedagógusok vagy szülők) lehet szükség. Az aktivitás jellege, illetve a gyermekek kompetenciája és életkora határozza meg, hogy hány kísérőre van szükség. Fontos, hogy a kísérő személyek kellő felelősségtudattal, az aktivitás végzésében és az elsősegélynyújtásban megfelelő kompetenciával rendelkezzenek.

8.3. KÍSÉRLETEK, BARKÁCSOLÁS

Kellő előkészület és körültekintés hiányában technika, biológia, vagy kémia órán előfordulhatnak mérgezések, égések, allergiás reakciók, szemsérülések is.

Balesetmegelőzési tanácsok

- ✓ A kísérletek egyes lépéseit át kell előre beszélni a diákokkal.
- ✓ A vegyszerekkel kapcsolatos figyelmeztetéseket át kell tanulmányozni, és a gyermekekkel megbeszélni.
- ✓ Adott esetben szükség lehet védelmi eszközökre is (védőszemüveg, kötény, kesztyű, stb.).
- ✓ A vegyszerek soha nem maradjanak elől felügyelet nélkül.
- ✓ A technika órán használt gépek és elektromos eszközök feleljenek meg a gyermekek életkorának és kompetenciájának.

- ✓ A gyerekek lépésről lépésre tanulják meg az egyes gépek használatát. Ehhez elengedhetetlen a gyermekek felvilágosítása.
- ✓ Technika órán is szükség lehet védelmi eszközök (védőszemüveg, kesztyű stb.) viselésére.
- ✓ Kísérletekhez, technika órán a lányok kössék össze hajukat, a ruházat ne legyen laza, ne lógjon rá a munkafelületre. Kendők, ékszerek viselése veszélyes lehet, emiatt nem javasolt.

FÜGGELÉK 1.

KRESZ SZABÁLYOK

(A teljesség igénye nélkül)

1. GYALOGOSOK KÖZLEKEDÉSE

- 21. § (1) A gyalogosnak a járdán, ahol pedig járda nincs, a leállósávon, az útpadkán vagy a kerékpárúton kell közlekednie.
- (2) Ha az úton sem járda, sem leállósáv, sem útpadka, sem kerékpárút nincs - vagy az a gyalogosközlekedésre, illetőleg a kerekesszékkal való közlekedésre alkalmatlan -, a gyalogosok az úttesten közlekedhetnek.
- (3) Ha a gyalogosok az úttesten közlekednek, az úttest szélén, egy sorban
a) lakott területen lehetőleg a menetirány szerint a bal oldalon, lakott területen kívül mindig a bal oldalon, a járműforgalommal szemben,
b) a segédmotoros kerékpárt vagy kerékpárt toló, továbbá a kerekesszékkal közlekedő mozgáskorlátozott gyalogosok mindig a menetirány szerint a jobb oldalon haladhatnak.
- (4) A gyalogosnak az úton olyan tárgyat, illetőleg anyagot, amely sérülést, rongálást vagy szennyezést okozhat, csak megfelelően becsomagolva szabad vinnie. Olyan tárgygal, amely méretei miatt a gyalogosforgalmat zavarná, az úttesten - a menetirány szerinti jobb oldalon, az úttest szélén - kell közlekedni; éjszaka és korlátozott látási viszonyok között az ilyen tárgygal közlekedő gyalogosnak a járművek vezetői által előlről és hátulról kellő távolságból észlelhető lámpát kell vinnie.
- (5) A gyalogos az úttesten a kijelölt gyalogosátkelőhelyen, ha pedig a közelben kijelölt gyalogosátkelőhely nincs,
a) lakott területen levő főútvonalon az útkereszteződésnél (a járda meghosszabbított vonalában), valamint a menetrend szerint közlekedő jármű megállóhelyén levő járdasziget és az ahhoz közelebb eső járda között (a járdasziget teljes hosszában),
b) egyéb helyen bárhol, a legrövidebb áthaladást biztosító irányban mehet át.
- (6) A gyalogos az úttestre akkor léphet, ha meggyőződött annak veszélytelenségéről. Az úttestre váratlanul nem léphet, köteles az úttesten késedelem nélkül átmenni és

tartózkodni minden olyan magatartástól, amely a járművek vezetőit megzavarhatja vagy megfélemszthati.

- (7) A kijelölt gyalogosátkelőhelyen áthaladó gyalogosnak a járművekkel szemben elsőbbsége van. Ugyancsak elsőbbsége van - kijelölt gyalogosátkelőhely hiányában is - az útkereszteződésnél áthaladó gyalogosnak azokkal a járművekkel szemben, amelyek arra az útra kanyarodnak be, amelyen a gyalogos áthalad. A megkülönböztető jelzéseket használó gépjárművekkel szemben azonban a gyalogosnak elsőbbsége ezeken a helyeken sincs.
- (8) A gyalogos olyan helyen, ahol a járművekkel szemben elsőbbsége nincs, mielőtt az úttestre lép, köteles meggyőződni arról, hogy áthaladásával a járműforgalmat nem zavarja. Nem léphet az úttestre, ha a jármű olyan közel van, hogy annak zavarása nélkül az úttesten átmenni nem tud.
- (9) A gyalogosnak tilos
 - a) híd, alagút, aluljáró, felüljáró úttestjén áthaladni;
 - b) olyan helyen, ahol a járművekkel szemben elsőbbsége nincs, a szabad kilátást gátló akadály (nagyobb álló jármű stb.) közelében az úttestre lépni;
 - c) lán-, illetve csőkorlátot, sorompót kinyitni, azon átmászni, alatta átbújni, illetve azt megkerülve elzárt területre (úttest, útszakasz, vasúti pálya stb.) lépni;
 - d) villamospályán közlekedni, vasúti vagy zárt villamospályán - a kiépített átkelőhelyen kívül - áthaladni;
 - e) autópályán (a leállósávon is) közlekedni, valamint áthaladni;
 - f) autóúton (a leállósávon és az útpadkán is) közlekedni, valamint útkereszteződésen kívül áthaladni;
 - g) az úttesten áthaladni, ha a közelben gyalogos alul- vagy felüljáró van.
- (10) Vasúti pályán (vasúti átjárón vagy más kiépített átkelőhelyen) a gyalogos csak akkor haladhat át, ha meggyőződött arról, hogy vasúti jármű nem közeledik. Nem haladhat át a gyalogos, ha a jelzőberendezés a továbbhaladás tilalmát jelzi.
- (11) Főútvonalon 6 éven aluli gyermeket felügyelet nélkül hagyni tilos.
- A lakott területen kívül az úttesten, a leállósávon és az útpadkán tartózkodó gyalogosoknak - éjszaka és rossz látási viszonyok mellett - fényvisszaverő mellényt (ruházatot) kell viselnie. (e rendelkezés vonatkozik a gépkocsiból kiszálló személyekre és az állatokat hajtókra is).

Gyalogosok zárt csoportjának a közlekedése

- 22. § (1) Gyalogosok zárt csoportja az úttesten - annak menetirány szerinti jobb szélén - közlekedhet. Hídon a csoport ütemes lépésben nem haladhat.
- (2) Éjszaka és korlátozott látási viszonyok között a csoport bal oldalán, elöl előre fehér vagy sárga fényt, hátul pedig hátra piros vagy sárga fényt adó, a járművek vezetői által kellő távolságból észlelhető lámpát kell vinni. Ha a csoport kellően világított lakott területen közlekedik, vagy közvetlenül a csoport előtt és mögött a csoporthoz tartozó, szabályszerűen kivilágított jármű halad, a lámpák használata nem kötelező.
- (3) A csoport közlekedésére vonatkozó szabályok megtartásáról a csoport vezetője köteles gondoskodni.
- Gyermek zárt csoportja a járdán, a leállósávon, az útpadkán, illetőleg a kerékpárúton, ha pedig ez nincs (vagy nem járható) - az (1)-(3) bekezdésben foglalt rendelkezések megtartásával - az úttesten közlekedhet.

2. GYERMEK SZÁLLÍTÁSA AUTÓBAN

46. § Személyszállítás

- Személyt szállítani csak a járműnek e célra kialakított álló- vagy ülőhely részén szabad. Álló utast csak autóbussen, trolibuszon és villamoson szabad szállítani.
- (2) Gépjárművel, mezőgazdasági vontatóval és lassú járművel - a (4) és (5) bekezdésben említett esetet kivéve - legfeljebb a jármű hatósági engedélyében feltüntetett számú személyt szabad szállítani. A szállítható személyek számának meghatározásánál a vezetőt is figyelembe kell venni. Két 10 éven aluli gyermeket - ha az általuk elfoglalt ülésen a gyermekbiztonsági rendszer használata a 48. §-ban foglaltak alapján nem kötelező - egy személynek kell tekinteni.
- (3) Motorkerékpár pótülésén csak egy, a saját biztonságára ügyelni képes személyt szabad szállítani, akinek a lába a lábtartót eléri. A gépkocsi első ülésén csak egy személy szállítható.

48. § A közlekedésben való részvétel külön feltételei

- (7) A gépkocsiban vagy a mopedautóban utazó 150 cm-nél alacsonyabb gyermek – a testsúlyához igazodó kialakítású – gyermekbiztonsági rendszerben rögzítve szállítható. A gyermekbiztonsági rendszert kialakításától függően a járműnek erre a célra gyárilag kialakított rögzítési pontjaihoz, vagy az üléshez tartozó biztonsági övhöz vagy ennek bekötési pontjaihoz kell csatlakoztatni. A gépkocsi és a mopedautó üléseihez – a vezető ülését kivéve – gyermekbiztonsági rendszer szerelhető be. Az első üléshez – a jármű szokásos haladási irányával ellentétes irányban – a gyermekbiztonsági rendszer csak akkor szerelhető be, ha az üléshez légzsákot nem szereltek fel vagy a légzsák működésbe lépését előzetesen megakadályozták. A 3 évnél fiatalabb gyermek csak gyermekbiztonsági rendszerben rögzítve szállítható. A gyermeket a gyermekbiztonsági rendszerhez tartozó hevederekkel (pántokkal) is rögzíteni kell.
- (8) A gyermeket nem kell gyermekbiztonsági rendszerben rögzíteni: a) ha a gyermekbiztonsági rendszer beszerelésére a gépkocsi a gyári kialakítása alapján nem alkalmas (az ilyen kialakítású M1, N1, N2 és N3 kategóriájú gépkocsiban a 3 évnél fiatalabb gyermek nem szállítható, illetve a 3. életévét már betöltött és 150 cm-nél kisebb testmagasságú gyermek az első ülésen nem szállítható); b) ha gépkocsi hátsó ülésén utazik, 3. életévét már betöltötte, legalább 135 cm magas és az üléshez beszerelt biztonsági övvel – testméretéhez igazodóan – biztonságosan rögzíthető; c) ha taxi üzemmódban használt taxi gépkocsi és a személygépkocsis személyszállítást végző gépkocsi hátsó ülésén utazik; d) ha a rendvédelmi szervek gépkocsijában vagy a mentő gépkocsi betegellátó terében utazik; e) a menetrend szerinti személyszállítást végző autóbuszban; f) a nem menetrend szerinti személyszállítást végző autóbuszban, ha álló utasokat is szállíthat; g) ha 3. életévét még nem töltötte be és állva utazik az autóbuszban; h) ha külön jogszabályban meghatározott orvos által kiállított igazolással rendelkezik.
- (12) Iskolabusszal abban az esetben szabad közlekedni, ha: a) 307 a 20. § (6) bekezdésében meghatározott táblával és „Gyermekszállítás” felirattal megjelölték, b) az ülésekhez biztonsági övet szereltek fel, c) a 135 cm-nél alacsonyabb gyermeket gyermekbiztonsági rendszerben rögzítették, d) a legalább 135 cm magas gyermeket biztonsági övvel rögzítették, e) a szállított utasok ülőhellyel rendelkeznek.

3. KERÉKPÁROZÁSRA VONATKOZÓ SZABÁLYOK

Fogalmak

- „*Kerékpár*: olyan két-vagy háromkerekű jármű, amelyet egy vagy két személy emberi ereje, illetőleg legfeljebb 300 W teljesítményű motor hajt. A kerékpáron, egy 10 éven aluli gyermek szállítására alkalmas pótlás, illetve kerékpár-utánfutó vontatására alkalmas berendezés helyezhető el.
- *Kerékpárút*: a jelzőtáblával kerékpárútként megjelölt út. A kerékpárutat az úttesttől mindig szintkülönbséggel, kiemelt szegéllyel, korláttal, növényzettel, vagy más módon - amely azonban útburkolati jel nem lehet,- választják el.
- *Kerékpársáv*: az úttesten útburkolati jellel kijelölt - kerékpárosok közlekedésére szolgáló - különleges forgalmi sáv. A kerékpár sáv szélessége legalább egy méter.

Kerékpáros közlekedés

- „54. § (1) Kerékpárral a kerékpárúton, a kerékpársávon vagy erre utaló jelzés esetében az autóbusz forgalmi sávon, ahol ilyen nincs, a leállósávon vagy a kerékpározásra alkalmas útpadkán, illetőleg - ha az út és forgalmi viszonyok ezt lehetővé teszik - szorosan az úttest jobb szélén kell közlekedni.
- (2) Lakott területen levő olyan úton, ahol az úttest kerékpár közlekedésre alkalmatlan, továbbá ahol a (7) bekezdés a) pontja szerint tilos, kerékpárral a gyalogos forgalom zavarása nélkül és legfeljebb 10 km/óra sebességgel a járdán is szabad közlekedni.
- (3) Kerékpárral az útpadkán, az úttesten és a járdán csak egy sorban szabad haladni.
- (4) Kerékpárral
 - a) a kerékpársávról - kivéve, ha jelzőtábla erre utasítást ad, továbbá ha a kerékpársávot a balra bekanyarodás céljából az úttest felező vonalának közelében helyezték el - vagy,
 - b) lakott területen kívül a főútvonalról balra bekanyarodni vagy megfordulni, továbbá
 - c) a kerékpárútról a vele párhuzamos útra balra bekanyarodni nem szabad. A kerékpárosnak a kerékpárról le kell szállnia és azt tolva - a gyalogosok közlekedésére vonatkozó szabályok szerint - kell az úttesten áthaladnia.

- (5) A kétkerekű kerékpáron 16. életévét betöltött személy szállíthat 10 évnél nem idősebb, a kerékpárt nem hajtó utast a kerékpár pótülésén. Kettőnél több kerekű kerékpáron 17. életévét betöltött személy szállíthat a kerékpárt nem hajtó utast.
- (6) A kerékpárral éjszaka és korlátozott látási viszonyok között abban az esetben szabad közlekedni, ha a kerékpáron vagy a kerékpároson a) előre fehér-, hátrafelé piros színű, folyamatos vagy villogó fényt adó lámpát és fényvisszaverőt helyeztek el, és b) lakott területen kívül kerékpáros fényvisszaverő mellényt (ruházatot) (7) Tilos
 - a) főútvonalon 12. életévét be nem töltött személynek kerékpározni;
 - b) elengedett kormányval kerékpározni;
 - c) kerékpárhoz oldalkocsit, valamint - kerékpárutánfutót kivéve - egyéb vontatmányt kapcsolni;
 - d) kerékpárt más járművel, illetőleg állattal vontatni;
 - e) kerékpáron oldalra kinyúló, előre vagy hátra egy méternél hosszabban kinyúló, a vezetőt a vezetésben akadályozó vagy a személy- és vagyonbiztonságot egyébként veszélyeztető tárgyat szállítani;
 - f) kerékpárral állatot vezetni.
- (8) Az (1) és a (3) bekezdésben, a (4) bekezdés c) pontjában, valamint a (7) bekezdés b)-f) pontjaiban foglalt rendelkezéseket a segédmotoros kerékpárok közlekedésére is alkalmazni kell azzal, hogy
 - a) lakott területen a kerékpársávon segédmotoros kerékpárral közlekedni, valamint
 - b) segédmotoros kerékpáron utast szállítani,
 - c) segédmotoros kerékpárhoz utánfutót kapcsolni nem szabad.”
- (11) Ha az út mellett, annak vonalvezetését követve kerékpárutat vagy gyalog- és kerékpárutat jelöltek ki, a kétkerekű kerékpároknak a kerékpárúton vagy a gyalog- és kerékpárúton kell közlekedni. Ha a lakott területen a nem főútvonalként megjelölt út mellett annak vonalvezetését követve kerékpárutat vagy gyalog- és kerékpárutat jelöltek ki és az úton kerékpár nyomot (158/k ábra) is kijelöltek – ha a közúti jelzésekből más nem következik – a kétkerekű kerékpárok az úttesten is közlekedhetnek.

A kerékpárra vonatkozó üzemeltetési és műszaki feltételek

- 116. § (1) A kerékpárt fel kell szerelni
 - a) könnyen kezelhető, megbízható kormányberendezéssel,
 - b) két, egymástól függetlenül működtethető fékszerkezettel, melyek közül az egyik az első, a másik a hátsó kerékre hat,
 - c) hangjelző berendezéssel, amely csak csengő lehet,
 - d) egy előre fehér, vagy kadmiumsárga fényt adó lámpával,
 - e) egy hátra piros fényt adó, sötétben, tiszta időben legalább 150 méter távolságról látható helyzetjelző lámpával,
 - f) hátul egy vagy két, szimmetrikusan elhelyezett, nem háromszög alakú, piros színű fényvisszaverővel,
 - g) legalább az első keréken legalább 1 db borostyánsárga színű, mindkét oldal felé hatásos oldalsó fényvisszaverővel (küllőprizmával).
 - fényvisszaverő ruházattal (lakott területen kívül az úttesten éjszaka, vagy rossz látási viszonyok között)
- (2) A kerékpárt fel szabad szerelni
 - elöl fehér,
 - oldalán borostyánsárga,
 - mindkét oldali lámpedálon elöl és hátul borostyánsárga fényvisszaverővel, továbbá a kerékpár bal oldalán elhelyezett szélességjelzővel, amely előre fehér, hátra piros színű fényvisszaverőt tartalmaz.
 - sárvédővel
- (3) A kerékpárra felszerelt fényvisszaverőknek sötétben, tiszta időben – olyan járműből, amelynek távolsági fényszórója azt megvilágítja - 150 méterről észlelhetőnek kell lenniük.
- (4) A kettőnél több kerekű és 0,80 méternél szélesebb kerékpárt mindkét oldalon fel kell szerelni az (1) bekezdés d)-f) pontjában említett világító, illetőleg fényjelző berendezésekkel. Ezek a berendezések a jármű legszélső pontjától 0,15 méternél távolabb, egymáshoz pedig 0,60 méternél közelebb nem lehetnek.
- (5) A kerékpárra gyermekülés oly módon szerelhető fel, hogy az ülés és a rajta ülő gyermek a vezetőt a kilátásban és a vezetésben ne akadályozza, a kerékpár világító- és jelzőberendezéseit ne takarja. Az üléshez kapaszkodót és lábtartót is fel kell szerelni.

Az ülés, a kapaszkodó és a lábtartó nem lehet összefüggésben a kormányzott kerékkel, illetőleg az azzal együtt elforduló szerkezettel.

- (6) A kerékpárhoz kapcsolható legfeljebb 0,70 méter széles és legfeljebb 70 kilogramm össztömegű, egytengelyű, két nyomon futó vontatmány (kerékpárutánfutó).
- (7) A kerékpár utánfutót fel kell szerelni
 - a) hátul egy, az utánfutó középsíkjában, vagy attól balra, az úttest szintje felett legalább 0,35 méter és legfeljebb 0,60 méter magasságban elhelyezett piros színű, háromszög alakú - a pótkocsira előírt - fényvisszaverővel,
 - b) a kerékpárra előírt hátsó helyzetjelző lámpával. A kerékpár utánfutó hátsó helyzetjelző lámpája elektromos kapcsolásának olyannak kell lenni, hogy bekapcsolása a kerékpár hátsó helyzetjelző lámpáját kikapcsolja.
- (8) A kerékpár lámpák elektromos kapcsolásának olyannak kell lenni, hogy a lámpák együtt legyenek be- és kikapcsolhatók.
- (9) A kerékpár világító és fényjelző berendezéseit a következőképpen kell elhelyezni:
 - a) Az (1) bekezdés
 - d) pontjában említett lámpát,
 - e) pontjában említett hátsó (piros színű) helyzetjelző lámpát és
 - f) pontjában említett hátsó (piros színű) fényvisszaverő(ke)t, valamint a (2) bekezdésben említett első (fehér) fényvisszaverőt a kerékpár hosszirányú függőleges felezősíkjában úgy, hogy
 - az úttesthez 0,35 méternél közelebb,
 - a lámpák az úttesttől 0,90 méternél távolabb,
 - a fényvisszaverők az úttesttől 0,60 méternél távolabb ne legyenek.
 - b) Az (1) bekezdés g) pontjában említett, kerékre oldalsó (borostyánsárga színű) fényvisszaverőt (küllőprizmát) úgy, hogy annak távolsága a kerékabroncstól 0,10-0,15 méter legyen.
 - c) A (2) bekezdésben említett szélességjelzőt úgy, hogy az a kerékpár hosszirányú függőleges felezősíkjától balra 0,30-0,40 méterre és az úttest szintjétől 0,35-0,60 méterre legyen.

FÜGGELÉK 2.

HÁZTARTÁSBAN ELŐFORDULÓ MÉRGEZŐ ANYAGOK, NÖVÉNYEK

(Kép 33)

Háztartási tisztítószer	Hatása a szervezetre
Lúgok (hipó, trisó, lefolyótisztítók)	Irritálják a bőrt, szemet, mérgezőek, égési sérülést okoznak bőrön
Savak (sósav, fertőtlenítő szerek, vízkőoldók)	Irritálják a bőrt, szemet, mérgezőek, égési sérülést okoznak bőrön
Kőolaj-származékok (kárpittisztító, bútorfényező)	Irritálják a bőrt, szemet, mérgezőek
Súrolóporok, edénytisztítók	Benzol tartalmuk rákkeltő is lehet
Mosószer	Mérgezőek, bőrirritáló hatás
Öblítőszer	Illatanyaga allergiát okozhat
Növényvédő szerek	Hatása a szervezetre
Rovarölő szerek	Rákkeltő, mérgező, akár halálos
Gyomirtók	Rákkeltő, mérgező, akár halálos
Gombaölők	Rákkeltő, mérgező, akár halálos
Élvezeti cikkek	Hatása a szervezetre
Dohány	Ha a gyermek lenyeli, akár halálos is lehet
Alkohol	Tiszta szesz gyermeknek nagyon mérgező
Egyéb	
Higany	Súlyosan mérgező
Gyógyszerek	Gyógyszerekre jellemző különböző mellékhatások, mérgezési tünetek
Olajos festékek	Mérgező
Hígítók	Mérgező
Autófényezők	Mérgező
Benzin	Mérgező
Mérgező növények	Mely része mérgező
Havasszépe - Rhododendron	levél, virág
Hegyi babér - Kalmia	levél
Dudafürt - Colutea	levél, mag
Ördögcérna - Lycium	minden része
Puszpáng - Buxus	levél
Szellőrózsa - Anemone	minden része
Hunyor - Helleborus niger	minden része
Berkenye - Sorbus	bogyó
Borostyán - Hedera	bogyó, levél
Tiszafa - Taxus	a piros maghéjon kívül minden része
Sisakvirág - Aconitum	minden része
Borsófa - Caragana	levél, termés
Ecetfa - Rhus typhina	levél, termés
Tűzbab - Phaseolus	nyers hüvelye a maggal
Tűztövis - Pyracantha	bogyó

Gyűszűvirág - Digitalis	minden része
Zanót - Cytisus	minden része
Reketttye - Genista	minden része
Lilaakác - Wisteria	termés, fa
Aranyeső - Laburnum	különösen a termés
Boglárka - Ranunculus	minden része
Vörösgyűrűs som - Cornus sanguinea	különösen a bogyó
Lonc - Lonicera	bogyó
Kikerics - Colchicum	minden része
Alkőrmös - Phytolacca	minden része
Babérmeggy - Prunus laurocerasus	levél, mag
Pipacs - Papaver rhoeo	minden része
Kökörcsin - Pulsatilla	minden része
Tőzegrozmaring - Andromeda	levél, virág
Életfa - Thuja	levélcsúcs, toboz
Csillagfűrt - Lupinus	termés
Mahónia - Mahonia	bogyó
Gyöngyvirág - Convallaria	minden része
Borsos varjúháj - Sedum acre	minden része
Csucsor - Solanum	termés
Leander - Nerium	minden része
Cserszömörce - Cotinus	minden része
Kecskerágó - Euonymus	termés
Pünkösdirózsa - Paeonia	virág, termés
Fagyal - Ligustrum	bogyó, levél, kéreg
Ricinus - Ricinus	termés
Akác - Robina	kéreg, mag
Vadgesztenye - Aesculus hippocastanum	termés
Nehézsagú boróka - Juniperus sabina	minden része
Salamonpecsét - Polygonatum	minden része
Mák - Papaver somniferum	minden része
Labdarózsa - Viburnum opulus	bogyó, levél, kéreg
Hóbogyó - Symphoricarpos	bogyó
Boroszlán - Daphne	bogyó, minden része
Maszlag - Datura	minden része
Magyal - Ilex	bogyó
Fürtös bodza - Sambucus racemosa	bogyó
Boróka - Juniperus communis	termés
Iszalag - Clematis	minden része
Vadszőlő - Parthenocissus	bogyó, levél
Kutyatej - Euphorbia	tejnedv
Pajzsika - Dryopteris	minden része
Kövértke - Pachysandra	minden része
Madárbirs - Cotoneaster	bogyó
Mérgező szobanövények	Mely része mérgező
Érdes szépcsalán - Acalypha hispida	minden része

Rákvirág - Aglaonema fajok	minden része
Szellőrózsa - Anemone fajok	minden része
Borostyánarália - Aralia sieboldii	minden része
Aszparágusz - Asparagus fajok	minden része
Angyaltrombita - Brugmansia fajok	minden része
Bíboros kalapáscserje - Cestrum elegans	minden része
Dieffenbachia	minden része
Gumós begónia - Begonia fajok	levél, hajtás
Cikász - Cycas revoluta	levél, hajtás
Pahipódium - Pachypodium lamerei	levél, hajtás
Filodendron fajok - Philodendron fajok	levél, hajtás
Szobai kankalin - Primula obconica	levél, hajtás
Anyósnyelv - Sansaviera	levél, hajtás
Sugárarália - Schefflera arboricola	levél, hajtás
Klívia - Clivia miniata	föld alatti része
Amarillisz - Hippeastrum fajok	föld alatti része
Szobai ciklámen - Cyclamen fajok	föld alatti része
Könnyezőpálma - Monstera deliciosa	föld alatti része
Kroton - Codiaeum variegatum	tejnedv
Difenbahia - Dieffenbachia fajok	tejnedv
Kutyatej, mikulásvirág - Euphorbia fajok	tejnedv
Ficus fajok	tejnedv
Dipladenia - Dipladenia sanderii	tejnedv
Falimngóvirág - Anthurium fajok	virág, termés
Korallbokor - Solanum caspicastrum	virág, termés

FÜGGELÉK 3.

SEBEK ELLÁTÁSA, VÉRZÉSCSILLAPÍTÁS

Elsősegély

A metszett, horzsolt, szúrt sebet hideg folyóvízzel mossuk ki, majd szappannal, tiszta zsebkendővel, vagy ruhával mossuk meg a környékét. A szappan lehetőleg ne kerüljön bele a sebbe, mert azt irritálja. A sebben lehetnek szennyeződések, ezeket legegyszerűbben steril (pl. alkoholban fertőtlenített) csipesszel távolítsuk el. A seb környékét jóddal fertőtlenítsük a sebtől távolodó könnyed mozdulatokkal. Az alapos kitisztításra azért van szükség, hogy a baktériumok szaporodását, ezáltal gyulladás, fertőzés kialakulását megakadályozzuk.

Kötés

Ha a seb olyan tájékon van, ahol ruha dörzsölheti (könyök, térd), steril gézzel kössük be, vagy ragtapaszos kötéssel lássuk el. Ne használjunk olyan kötözőszert, ami a sebbe ragadhat (vatta). A sebet szárazon, tisztán kell tartani; a kötést minden nap – ismételt fertőtlenítést követően - cseréljük. A sebgyógyulás természetes velejárója a pörk, mely védi a sebet, ezért legjobb nem piszkálni, a gyógyulás során magától leloködik.

Vérzéscsillapítás

A kisebb vérzések pár perc alatt maguktól is szűnnek, az ér sérülését véralvadék elzárja. Az arc, fej, száj, fül sebei gyakran erősen véreznek, mert ezeknek a területeknek igen jó a vérellátása. Súlyos a vérzés, ha erőteljesen, spriccelve ömlik a vér, ha 5 perc után sem szűnik. Súlyos vérzés esetén a gyorsan, erőteljesen áramló vér nem hagy időt a vér megalvadásához. Ezt azonban elősegíthetjük azzal, ha az érre nyomást gyakorolunk nyomókötés segítségével.

Súlyos vérzés esetén a beteget fektessük le, és a sérült végtagot emeljük a magasba. A felületesen elhelyezkedő idegentesteket (üvegszilánk) eltávolíthatjuk, a mélyen fekvők eltávolításával ne kísérletezzünk. Amennyiben a sebben nincs idegentest, helyezzünk fel nyomókötést. Ha a kötés átvérzett, azt ne vegyük le, hanem helyezzünk fölé még egy réteget és nyomjuk a sebre erősen. Lényeg, hogy a vérző terület állandó nyomásnak legyen kitéve.

Orrvérzés

Sérülés okozta orrvérzés általában magától szűnik. Az orrsövény mellső részén apró erek hálózata található, melyek könnyen megpattannak arra érzékeny egyéneknél külső-belső behatásokra (nátha, tüsszentés, piszkálás stb.). Elsősegélynként a gyermeket ültessük le, kissé döntjük előre felső testét, szorítsuk össze az orrát, és tegyünk esetleg az orrgyökére és tarkójára hideg vizes borogatást. A szorítás hatására az orrvérzés legtöbb esetben megszűnik. Néhány óráig lehetőleg ne fújja az orrát, mert a vérzés újból megindulhat. Amennyiben a vérzés erős és nem szűnik, vagy gyanúnk van arra, hogy azt az orrba tett idegentest okozza, esetleg az orrcsont eltörött, forduljunk fül-orr-gégészhez. Előfordulhat orrvérzés koponyát ért ütés esetén is. Amennyiben fejsérülés után az orrból átlátszó folyadék ürül (agyvíz), felmerülhet akár a koponyaalap törése is. Feltétlenül forduljunk orvoshoz.

Vágot, szúrt sebek

A vágott és szúrt sebek adott esetben mélyek is lehetnek, mélyebben elhelyezkedő szervek, szövetek is roncsolódhatnak. Ha a sérülést zsibbadás, bizsergés vagy végtaggyengeség követi, ideg- vagy ínsérülés is lehetséges. A sebszéleket fertőtlenítsük, a kisebb sebeket alaposan mossuk ki. A kisebb vágott sebek sebszéleit sebtapasz segítségével összehúzzhatjuk, így szebben és gyorsabban gyógyulnak. Amennyiben a sebszélek tátongnak vágott seb esetén, a vérzés nem szűnik, vagy olyan mély a seb, hogy felmerül egyéb szervek, szövetek károsodása, forduljunk orvoshoz. Ugyanezt tegyük, ha a szúrt sebet szennyezett anyag, pl. szög okozza. Ebben az esetben tetanusz elleni védőoltásra lehet szükség.

Horzsolt sebek

A horzsolt seb mindennapos jelenség, mely során a bőr felületes rétege károsodik. A vérzés általában nem erős, magától szűnik. Gyakran kerül a sebbe idegen anyag (föld, homok). A sebet alaposan tisztítsuk ki, majd helyezzünk rá steril kötést. Kisebb sebek, de még a nagyobb horzsolások is gyorsabban gyógyulnak, ha szabadon hagyjuk őket. Hámosító kenőcsök felgyorsíthatják a gyógyulás folyamatát.

Szakított, zúzott sebek

A szakított sebek általában mélyek, a sebszélek tátognak. Ezek a sebek gyakran roncsolt és fertőzött sebek. Feltétlenül forduljunk orvoshoz, aki a sebet szakszerűen ellátja, és adott esetben dönt arról, hogy szükséges-e tetanusz elleni védőoltás.

A zúzott sebek első pillantásra csak felületes hámsérülésnek tűnnek, de kis fájdalom mögött komoly sérülés is lehet. Általában tompa tárgy okozza. A bőr és a bőr alatti erek roncsolódhatnak. A sebszélek egyenetlenek, tépettek, a sebalap szabálytalan. A sérült végtagot helyezzük nyugalomba. Fertőtlenítsük a sebet, tegyük rá fedőkötést, majd efölé hűtőzacskót.

Harapott sebek

A harapott sebek azért veszélyesek, mert a fagon mindig vannak kórokozó baktériumok, amik a harapás során a szövetek mélyére kerülhetnek. A vérzést nyomókötéssel csillapítsuk, majd a sebet mossuk ki, és fertőtlenítsük. Harapás esetén feltétlenül orvoshoz kell fordulni a fent említett okok miatt, szükség lehet tetanusz elleni védőoltásra. A kutya oltási könyvét – amennyiben mód van rá – feltétlenül vigyük magunkkal.

Ficam, törés

Ízületi ficam, vagy törés gyanúja esetén forduljunk orvoshoz (gyermek traumatológushoz). Az orvos adott esetben az ízületet helyre teszi (váll, könyök, térd), vagy ha szükségesnek látja, röntgennel ellenőrzi, hogy nincs-e törés. A törött végtagot helyezzük nyugalomba (pl. alkar törése esetén egy háromszögletű kendővel kössük lazán a kart a nyakba).

Tompa hasi sérülés

A hasat ért tompa, erős ütés esetén mindig gondolni kell belső szervi károsodásra (máj, lép bevérzése, hasnyálmirigy, belek sérülése), ami miatt a gyermeket érdemes megmutatni szakembernek.

Tetanusz (merevgörcs)

A tetanusz kórokozója a *Clostridium tetanii*, mely egy anaerob (oxigén hiányában élő és szaporodó) baktérium. Egyes állatok bélflórájában megtalálható. Állati ürülékkel a talajba

kerül, ahol sokáig életképes marad. Sérülés esetén a baktérium a szövetek mélyére kerülhet, ahol oxigén hiányában elszaporodik, és az általa termelt toxin a nyirok- és a véráram útján az egész szervezetet elárasztja. A toxin a központi idegrendszer mozgató idegsejtjeit tartja állandó izgalmi állapotban, ill. az ideg és az izom közötti ingerületet átvivő anyag lebontását gátolja; az eredmény az izmok állandó görcsös állapota.

Magyarországon 1941 óta minden embert immunizálnak tetanusz fertőzés ellen. A védettség azonban nem tart élethossziglan, ezért sérülés esetén emlékeztető oltásra lehet szükség.

FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM

- A Pécsi Gyermekklinika Sebészeti Osztályának beteganyaga 2000-2006
- Weinberg A.M., Mayr J. et. al.: Stürze vom Wickeltisch - eine unterschätzte Gefahr für unsere Babies? Monatszeitschrift Kinderheilkunde 2004, 152: 538-542
- Mayr J. et al.: Stürze vom Hochstuhl. Monatszeitschrift Kinderheilkunde 1999, 147: 110-112
- Kiss K., Spitzer P, Pintér A., Höllwarth M. E.: Védősisak-viselés és a kerékpáros fejsérülések összefüggése gyermekkorban. Magyar Traumatológia, Ortopédia, Kézsebészet, Plasztikai Sebészet 2006. 49.4: 309-14
- Kiss K., Swatek P., Lénárt I., Mayr J, Schmidt B., Pintér A. Höllwarth. M. E.: Risk factors of horse-related injuries in children (status publicandi)
- Kisser R, Mayr J, Jirsa S. (Un)sicher auf zwei Rädern. Jatro Pädatrie 2003; 3:28-29.
- Mayr J. et al. Spielplatzunfall-Studie und Spielplatz-Check. In: A. Grundböck et al.: Neue Herausforderung für Krankenhäuser, pp 158-165. Wien 1998
- U. Seebacher, J. M. Mayr. Hochbett und Etagenbettunfälle (status publicandi)
- Rauh W, Mayr J. Unfallopfer Kinder – Sicherheit versus Mobilitätswahn. Medical Tribune 35:1, 17-18, 28. 5. 03
- Mayr. Für Kinderspielplätze ungeeignete Giftpflanzen. intern Mayr 2000
- Mayr J. et al. Playground accidents. Acta Paediatr 84: 573-6, 1995.
- Mayr J.M, P. Spitzer. Schwimmbadunfälle. Monatsschrift für Kinderheilkunde 1999-147: pp. 356-359
- Höllwarth M. Unfälle am Schulweg und in der Schule
- Spitzer P., Höllwarth M.E. Unfallverhütung im Kindesalter. In: Muntean W. (Hsg.): Gesundheitserziehung bei Kindern und Jugendlichen. Medizinische Grundlagen. Springer New York 2000, 59-77.
- M.E. Höllwarth, P. Spitzer. Unfälle im Kindes- und Jugendalter. Pädiat. Prax. 61, 147-157 (2002)
- <https://www.bfu.ch/de>

Hasznos linkek

www.kreszvaltozas.hu

www.kresz-suli.hu

www.elsesegely.hu

www.thinkfirst.org

www.bfu.ch

SZÍNES MELLÉKLET

**A KÖNYVBEN TALÁLHATÓ ILLUSZTRÁCIÓK
ÖSSZEÁLLÍTOTTA: DR. KISS KATALIN**

KÉPEK JEGYZÉKE

2.1. KORMÁNY MÖGÖTT VÁRANDÓSKÉNT

(Kép1, Kép2)

3.1. A CSECSEMŐ ÁGYA ÉS A BIZTONSÁG

(Kép3).

(Kép 4)

3.2. PELENKÁZÁS BIZTONSÁGOSAN

(Kép 5)

3.4. EMELETES ÁGY, LÉPCSŐ, ABLAK

(Kép 6)

3.5. VESZÉLYHELYZETEK JÁTÉK KÖZBEN

(Kép 7)

ELSŐSEGÉLY 1 ÉVES KOR ALATT

(Kép 8, Kép 9)

ELSŐSEGÉLY 1 ÉVES KOR FELETT

(Kép 10)

3.6. VESZÉLYES HELYZETEK A KONYHÁBAN ÉS A NAPPALIBAN

(Kép 11)

Gyertya, petárda és a kisgyermek

(Kép 12)

Leforrázás veszélye a konyhában

(Kép 13, Kép 14).

4.1. UDVARI JÁTSZÓSAROK

(Kép 15, Kép 16)

4.2. JÁTSZÓTÉREN

(Kép 17)

4.5. KUTYATARTÁS

(Kép 18)

5.1. VÍZPARTON

(Kép 19)

5.2. VESZÉLYEK A MEDENCE KÖRÜL

(Kép 20)

6.1. SZÁNKÓZÁS

(Kép 21)

6.2. SÍELÉS, SNOWBOARDOZÁS

(Kép 22)

6.3. KORCSOLYÁZÁS

(Kép 23)

7.1. KÖZLEKEDÉS BABAKOCSIVAL

(Kép 24)

7.2. GYALOGOS KÖZLEKEDÉS

(Kép 25)

(Kép 26)

(Kép 27, Kép 28)

7.3. ROLLEREZÉS

(Kép 29)

7.4. KERÉKPÁROZÁS

(Kép 30)

Bukósisak

(Kép 31, Kép 32)

Háztartásban előforduló mérgező anyagok, növények

(Kép 33)



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.



18.



19.



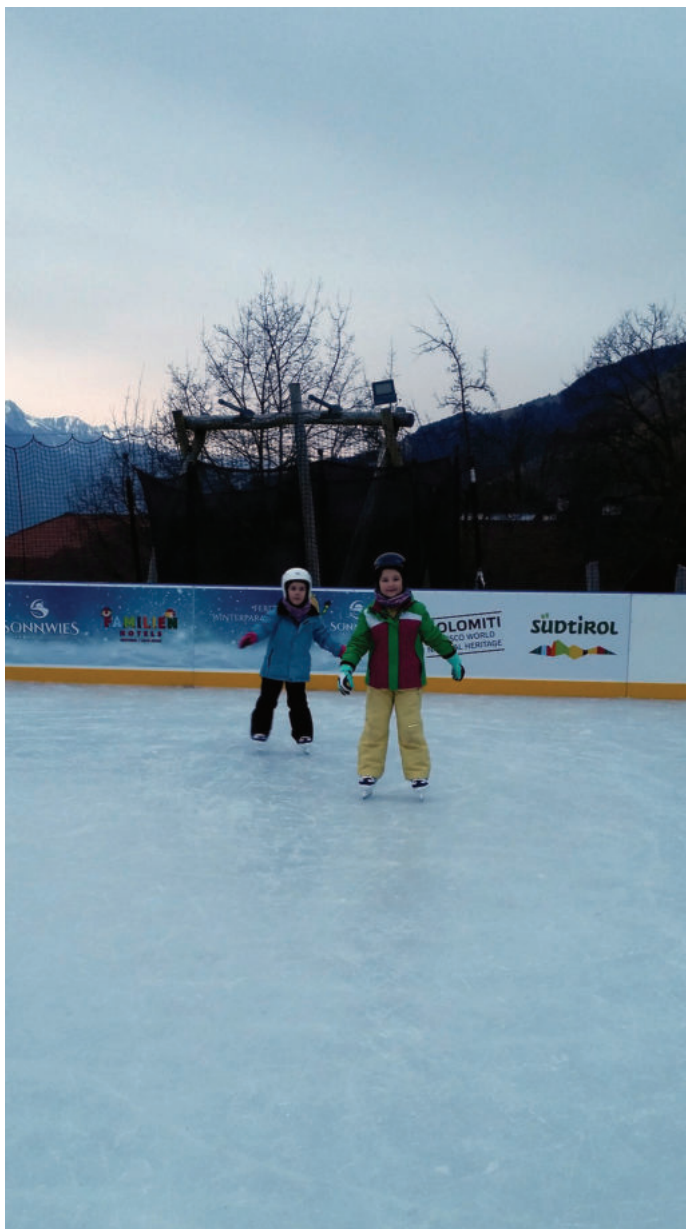
20.



21.



22.



23.



24.



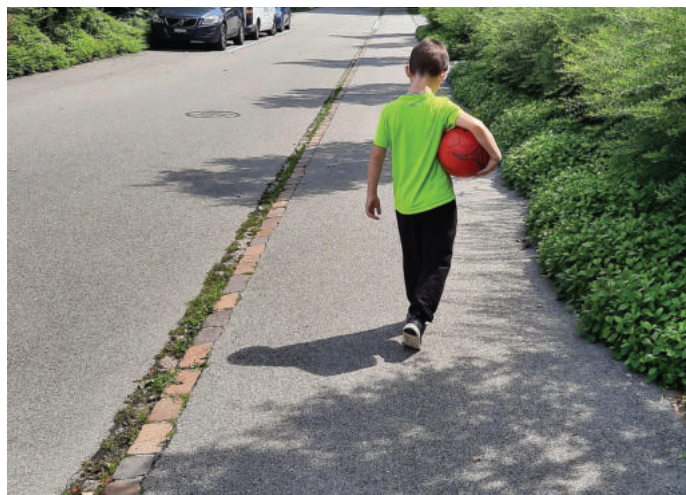
25.



26.



27.



28.



29.



30.



31.



32.



33.