

## מדריך בטיחות לחופש הגדול

מאת : יהודה אביצור, ממונה בטיחות וגיהות

בחודשי הקיץ הילדים נמצאים בחופשה, מבליים זמן רב יותר בבית ובפעילויות פנאי וחשופים לפגיעות כמו טביעה, חנק, כוויות, נפילות והרעלות. מסקרים שבוצעו בשנים האחרונות עולה כי מספר מקרי "תאונות הבית" גבוה יותר בחודשים יולי - ספטמבר.

על ההורים להיות מודעים וערים לסכנות הקיימות ולנקוט את האמצעים הדרושים כדי למנוע תאונות.

להלן מקבץ המלצות ממקורות שונים שקיבצתי בעבורכם ההורים, להדרכה ולמניעת תאונות בבית :



### בטיחות בבית

- מומלץ לא להשאיר ילדים צעירים מתחת לגיל 12 שנים ללא השגחת מבוגר.
- למדו את ילדיכם מספרי טלפון חשובים והשאירו את הרשימה במקום ידוע לילדים ונגיש עבורם.
- אחסנו גפרורים ומציתים במקום גבוה ונעול, למניעת משחק של ילדים בהם.
- בצאתכם, סגרו את ברז הגז הראשי.
- השארת ילדים מתחת לגיל 6 ללא השגחה היא עבירה פלילית שדינה מאסר.
- כשמשאירים את האח הבוגר כאחראי על אחיו הצעיר חייבים להסביר לו, להדריך אותו ולוודא שהבין את ההוראות שניתנו לו.

### בטיחות בפארק מים

- ודאו כי לבעלי האתר יש רישיון עסק וביטוח לפעילות במקום וכי דרישות הבטיחות עומדות בהתאם להנחיות משרד הפנים המתייחסות להבטחת הבטיחות בבריכות שחייה .
- היציאה לפארקי מים מחייבת את הילד לדעת לשחות .
- גם ילד שרגיל לשהות בבריכה יכול להיתקל כאן באטרקציות חדשות עבורו, שלעיתים עלולות להפתיע ולהפחיד ובכך לגרום תגובות בלתי צפויות .
- במרבית המתקנים מוגדר גיל המינימום (ולפעמים גובה מינימום) לעלייה למתקן. ההורה צריך להפעיל שיקול דעת נוסף במקרה שהילד עבר את גיל / גובה המינימום אך אינו יודע לשחות. בחלק מהמתקנים כמו מגלשות גבוהות קיים בקצה אגן קליטה שיכול להיות עמוק עבור ילד שאינו יודע לשהות מתחת למים .
- יש לשמור תמיד על קשר עין עם הילד .
- לפני פעילות מים מומלץ להוריד שעונים, שרשראות וצמידים .
- יש להימנע מחשיפה לשמש במשך שעות ארוכות בחודשי הקיץ: יש להקפיד על שתייה מרובה, מומלץ למרוח מסנן קרינה ומומלץ מאד ללבוש חולצה ולא להסתובב יום שלם בגוף חשוף לשמש.

### נסיעה ברכב בקיץ

בחופשת הקיץ רבים מאיתנו נוסעים למקומות מרוחקים, **הקפידו על כללי הבטיחות** הבאים בכל נסיעה:

- כל הילדים חייבים להיות חגורים במושב בטיחות, מושב מגביה (בוסטר) או חגורת בטיחות, בהתאם לגילם ולמשקלם.
- מומלץ לעצור להתרעננות ולחילוץ עצמות במהלך נסיעה ארוכה.
- אין להשאיר ילדים לבד ברכב אף לא למספר דקות ואפילו לא עם חלון פתוח.
- בקיץ, הרכב מתחמם במהירות רבה וילדים המושארים בו לבדם עלולים להיפגע קשות.
- בעת עזיבת הרכב חייב הנהג לוודא שרכבו ריק מילדים.

**החוק קובע:** ילדים עד גיל 8 חייבים להיות רתומים במושב בטיחות או במושב מגביה המתאים לגובהם ולמשקלם.

### בטיחות במים בקיץ

הידעתם ? תינוקות ופעוטות עלולים לטבוע במים בעומק של פחות מ-10 ס"מ.

- נדרשת **השגחה צמודה על תינוקות** ופעוטות בקרבת כל מקור מים: בים, בבריכת פעוטות, בבריכה מתנפחת ובגיגית.
- מיד בתום הרחצה בבריכה מאולתרת (בריכה מתנפחת, גיגית) רוקנו אותה ממים. כמו-כן, גדרו בריכות פרטיות בגדר ונעלו אותן באמצעות שער.
- מומלץ לא ללמד שחייה תינוקות ופעוטות מתחת לגיל 5 שנים וכמובן לא להשאיר את הילדים לבד בקרבת מים אפילו לרגע אחד.
- **אתם האחראים**, היו איתם בראש פנוי- את העיתון, המטקות והשש-בש, השאירו לבילוי בחברת מבוגרים.

### שהייה בבית מלון

**נעלו את דלתות** היציאה למרפסת וסגרו חלונות.

**מקמו** את הקומקום / המיחם בקצה המרוחק של השיש.

**הקפידו לבדוק** את חום המים לפני הכנסת הילד לאמבטיה / מקלחת - המים היוצאים מהברז לרוב חמים מאד מיד עם פתיחתו.

**מומלץ** כי פעוטות ישנו על מיטה נמוכה או מזרן על הרצפה.

**בבריכה ובים:** בקרבת כל מקור מים, נדרשת השגחה של מבוגר על כל הילדים עד גיל 9.

### ארגונומיה ובריאות

בתקופת החופש הגדול סדר היום של הילדים משתנה. הילדים מבליים הרבה זמן מול הטלוויזיה, המחשב, בשינה, ובין לבין מנשנשים ועולים במשקל.

- עודדו **הצטרפו** לילדכם לפעילות גופנית.
- **הגבילו את שעות הצפייה** בטלוויזיה ושיבה מול המחשב ומכשירי הפלייסטיישן.

**זכרו** - אתם ההורים, מהווים מודל לחיקוי לילדכם. אתם משפיעים על בריאות ילדכם, בטיחותם ואורח חייהם.

חופשה נעימה ובטוחה !