18 Ιουλίου 2013

Συμβουλές για την ασφάλεια των παιδιών σε θάλασσα και βουνό

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Για να αποφευχθούν τα χειρότερα σε μια εκδρομή πρέπει να μάθουμε στα παιδιά μας όσο το δυνατόν νωρίτερανα αναγνωρίζουν τους κινδύνους και να προφυλάσσονται από αυτούς – και ασφαλώς να εφαρμόζουμε πρώτα εμείς οι ίδιοι όλους τους κανόνες ασφαλείας.

Δεν υπάρχει τίποτε καλύτερο από την καλοκαιρινή δροσιά κάτω από τα ψηλά δέντρα, το γάργαρο νεράκι της πηγής και τον ήχο των πουλιών που κελαηδούν.

Ούτε υπάρχει κάτι πιο τονωτικό από μια βουτιά στα γάργαρα νερά της θάλασσας.

Οι έμπειροι πεζοπόροι και κολυμβητές, όμως, ξέρουν καλά ότι μέσα στις φυλλωσιές κρύβονται κίνδυνοι, ότι τα νερά μπορεί να μην είναι πόσιμα και ότι μια βουτιά σε άγνωστη θάλασσα μπορεί να έχει ολέθριες συνέπειες. Όλ' αυτά είναι ακόμα πιθανότερα όταν στην χαρούμενη παρέα υπάρχουν μικρά παιδιά, τα οποία σφύζουν από άγνοια κινδύνου, άκρατο ενθουσιασμό και περιέργεια.

Για να αποφευχθούν τα χειρότερα πρέπει να μάθουμε στα παιδιά μας όσο το δυνατόν νωρίτερανα αναγνωρίζουν τους κινδύνους και να προφυλάσσονται από αυτούς – και ασφαλώς να εφαρμόζουμε πρώτα εμείς οι ίδιοι όλους τους κανόνες ασφαλείας.

Το Σωματείο «Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος» έχει μερικές χρήσιμες συμβουλές:

* Ασχέτως προορισμού, φροντίστε κατά τις μετακινήσεις σας με ΙΧ να κάθονται τα παιδιά στις πίσω θέσεις του οχήματος, σωστά δεμένα με τις ζώνες ασφαλείας. Οι αντιπροσωπείες αυτοκινήτων και τα μαγαζιά με αξεσουάρ αυτοκινήτων μπορούν να σας ενημερώσουν για το κάθισμα ή τη ζώνη ασφαλείας που χρειάζεται το παιδί σας, αναλόγως με το βάρος και το ύψος του.

* Εάν κάνετε εκδρομή στο βουνό, το πρώτο που πρέπει να κάνετε είναι να φροντίσετε να είναι κατάλληλα ντυμένο το παιδί. Για την πεζοπορία θα χρειαστεί κατάλληλα παπούτσια και καπέλο, για την ποδηλασία κράνος και κατάλληλα παπούτσια, και για το rafting εγκεκριμένο σωσίβιο και κράνος.

Προτιμότερο είναι να ασχολείστε με αθλήματα του βουνού (λ.χ. αναρρίχηση, ανάβαση) ως μέλη οργανωμένων ομάδων και υπό την επιτήρηση ειδικών, τις συμβουλές των οποίων πρέπει να ακολουθείτε κατά γράμμα. Να είστε επίσης προετοιμασμένοι για απότομες αλλαγές του καιρού (λ.χ. μια καταιγίδα).

* Για την προστασία των παιδιών από έντομα και ερπετά, μάθετέ τους να αποφεύγουν να περπατούν μέσα σε ψηλά χόρτα (ειδάλλως να κάνουν θόρυβο για να απομακρύνουν τυχόν φίδια που μπορεί να κρύβονται σε αυτά) και να αποφεύγουν να βάζουν τα χέρια τους σε χαραμάδες και κάτω από πέτρες (μπορεί να υπάρχει σκορπιός).

* Μάθετε στα παιδιά να σέβονται τα ζώα και να μην τα αντιμετωπίζουν ως παιχνίδι. Μην ξεχνάτε ότι μη κατοικίδια ζώα (λ.χ. τσοπανόσκυλα, μουλάρια) που αφθονούν στην εξοχή, κατά κανόνα δεν είναι συνηθισμένα σε χάδια και παιχνίδια.

* Να βεβαιώνεστε πως στην περιοχή όπου πηγαίνετε δεν υπάρχουν ποτάμια, πηγάδια, στέρνες, πισίνες και άλλα μέρη αποθήκευσης νερού. Σε περίπτωση που υπάρχουν, εξηγήστε στα παιδιά ότι είναι επικίνδυνα και αποτρέψτε τα από το παιχνίδι δίπλα τους. Να βεβαιώνεστε ότι οι πισίνες είναι περιφραγμένες, ειδάλλως μην τις αφήνετε δίχως επίβλεψη εν όσο τα παιδιά σας παίζουν έξω.

* Κρατήστε τα παιδιά μακριά από τα σπίρτα, τους αναπτήρες, τα γκαζάκια και την φωτιά, εκτός κι αν κρίνετε πως είναι ώριμα και υπεύθυνα για να ασχοληθούν μαζί τους υπό την συνεχή επίβλεψή σας.

* Αποτρέψτε τα παιδιά από το να μαζεύουν φυτά (λ.χ. μανιτάρια) και να τα βάζουν στο στόμα τους, διότι μπορεί να είναι δηλητηριώδη.

* Μάθετε στα παιδιά να απομακρύνονται από τα δέντρα και τις στήλες της ΔΕΗ όταν πιάνει καταιγίδα – και βεβαίως να μην μπαίνουν στο νερό για κολύμπι.

* Όταν κάνετε οικογενειακώς πεζοπορία, να μην απομακρύνεστε από τα χαραγμένα μονοπάτια και να μην κάνετε στάσεις σε σημεία των μονοπατιών που δεν έχουν καλή ορατότητα από τους άλλους.

* Εάν το παιδί σας έχει ηλικία άνω των 4 ετών, καλό είναι να αρχίσει να μαθαίνει κολύμπι με δάσκαλο. Σε κάθε περίπτωση, όμως, δεν πρέπει να αφήνετε το παιδί μέσα ή δίπλα στο νερό δίχως επίβλεψη, ακόμα κι αν ξέρετε ότι κολυμπάει σαν δελφίνι. Ένας ενήλικας πρέπει πάντοτε να βρίσκεται αρκετά κοντά του, ούτως ώστε να το αρπάξει αμέσως εάν συμβεί κάτι.

* Αν το παιδί σας είναι μικρό, μην νομίζετε ότι είναι ασφαλές μέσα στο νερό επειδή φοράει μπρατσάκια ή κουλούρα. Όση ώρα βρίσκεται μέσα στο νερό, πρέπει να βρίσκεστε πολύ κοντά του.

* Μην αφήνετε τα παιδιά να κολυμπάνε έπειτα από ένα μεγάλο γεύμα και μην τα αφήνετε να μπαινοβγαίνουν στο νερό τσιμπολογώντας.

* Πριν μπείτε για μπάνιο σε μια άγνωστη θάλασσα, ρωτήστε τους ντόπιους αν τυχόν έχει ρεύματα. Αν πιάσει δυνατό κύμα, ζητήστε από το παιδί να βγει από το νερό – και βγείτε στην παραλία μαζί του.

* Μάθετε στα παιδιά σας να μην κάνουν ποτέ βουτιές στη θάλασσα, εάν πρώτα δεν σιγουρευτούν ότι το νερό είναι βαθύ και δεν έχει στον πυθμένα βράχια, πέτρες κ.τ.λ. Να τα αποθαρρύνετε να κάνουν βουτιές με το κεφάλι.

* Εάν πρόκειται να ασχοληθείτε με κάποιο θαλάσσιο σπορ, φροντίστε να φορέσετε

όλοι εγκεκριμένο σωσίβιο. Αν πάτε για βαρκάδα ή βόλτα με οικογενειακό σκάφος, πάλι πρέπει να φορέσετε όλοι σωσίβιο.

* Εάν θέλετε να ψαρέψετε με το παιδί σας, διδάξτε του τη σωστή χρήση του εξοπλισμού, δείξτε του πώς να πιάνει τα αγκίστρια και μάθετέ του ποια είναι τα δηλητηριώδη ψάρια. Για να κάνετε με το παιδί ψαροντούφεκο, πρέπει να του διδάξετε όλους τους κανόνες ασφαλείας (από το πώς να το κρατάει μέσα στο νερό μέχρι το να ελέγχει που βρίσκονται οι άλλοι κολυμβητές) και βεβαιωθείτε πως θα είναι πάντοτε συνδεδεμένο με σημαδούρα, ώστε να ενημερώνονται παραπλέοντα σκάφη πως μέσα στο νερό υπάρχει ψαροντουφεκάς.

Πηγές: real.gr – iatrica.gr