

Aktīva, bet droša vasara!



Vasara ir īstais laiks, lai to baudītu un būtu aktīvs visdažādākajos veidos- rotaļas, braukšana ar velosipēdu, skriešana, peldēšana u.c. Taču vienmēr der atcerēties drošības pasākumus un tos ievērot. Uzskaitīšu tikai dažas aktivitātes, kurās bērni visbiežāk gūst dažādas traumas, un kurās īpaši nepieciešams ievērot drošības noteikumus.

Lai jums visiem skaista, saulaina, aktīva un droša vasara!!

Fizioterapeite Gunita Lūkina.

Droša ūdens prieku baudīšana!!

Lai izbaudītu dabas sniegtos ūdens priekus, ir svarīgi zināt dažas pamatlietas drošai atpūtai pie ūdens:

Pirmkārt- pieaugušajiem būtu jāuzrauga bērnu peldes, nekādi mobilie telefoni vecākiem, kamēr bērns ir ūdenī!!

Otrkārt- jāpastāsta, ka ūdenī nevar iet sakarsis, tas var izraisīt krampjus

Treškārt- būtu jāievēro princips, jo mazāks bērns, jo seklākā ūdenī labāk peldēties.

Atcerēties- Ūdenī nelēkt, īpaši nepazīstamās vietās! Ja bērns māk peldēt un baseinā lec, NEKAD nedrīkst atklātās ūdens tilpnēs lekt uz galvas!!!

Labs ieteikums bērniem ir iet ūdenī tik dziļi, kamēr bez piepūles var aizsniegt ūdenstilpnes dibenu.

Droša lēkāšana batutā!!

Lai arī batuts pieder pie rotaļu un sporta aktivitātēm, šis priekšmets būtu jāizceļ īpaši, jo, lai arī pirmajā brīdī tas liekas pilnīgi nekaitīgs, tas sevī var slēpt diezgan LIELUS traumatisma draudus!

Pirmkārt- jāpatur prātā, ka batutam obligāti nepieciešams aizsargtīkls, kas mazos ķiparus pasargās no sāpīgiem kritieniem un laužtiem kauliem, pat laužtiem mugurkaula skriemeļiem.

Otrkārt- bērnus vajadzētu pieskatīt, kamēr viņi lēkā uz batuta

Treškārt- ja bērni ir vairāki, uz batuta drošāk lēkāt pa vienam, nevis visiem kopā, tas pasargās no pārsistiem deguniem un uzdauzītiem zilumiem.

Droša braukšana ar velosipēdu!!

- Bērniem līdz 12 gadiem ķivere obligāta!
- Ievēro satiksmes noteikumus!!
- Esi redzams- velosipēdam atstarotāji, braucot tumsā velosipēdam priekšā jābut baltas gaismas lukturim , aizmugurē- sarkanas.
- Spilgtas krāsas apģērbs ir katra velobraucēja draugs!
- Vienmēr pārliecinies par drošību!

Drošība citās aktivitātēs!!

- Rūpējaties, lai bērni nelietotu skrituļslidas, skrituļdēļus un citus līdzekļus, tur, kur pārvietojas autotransports. Lietojot sporta inventāru rūpējaties, lai tiktu lietoti arī aizsardzības līdzekļi. Nodrošiniet, lai bērni ar skrituļslidām, skrituļdēļiem u.tml. braukātu tikai tam piemērotās vietās, piemēram, atbilstoši aprīkotos un uzraudzītos parkos.
- Rotaļu laukumos izvēlēties savam vecumam atbilstošas atrakcijas un uzturēties tur pieaugušo klātbūtnē!