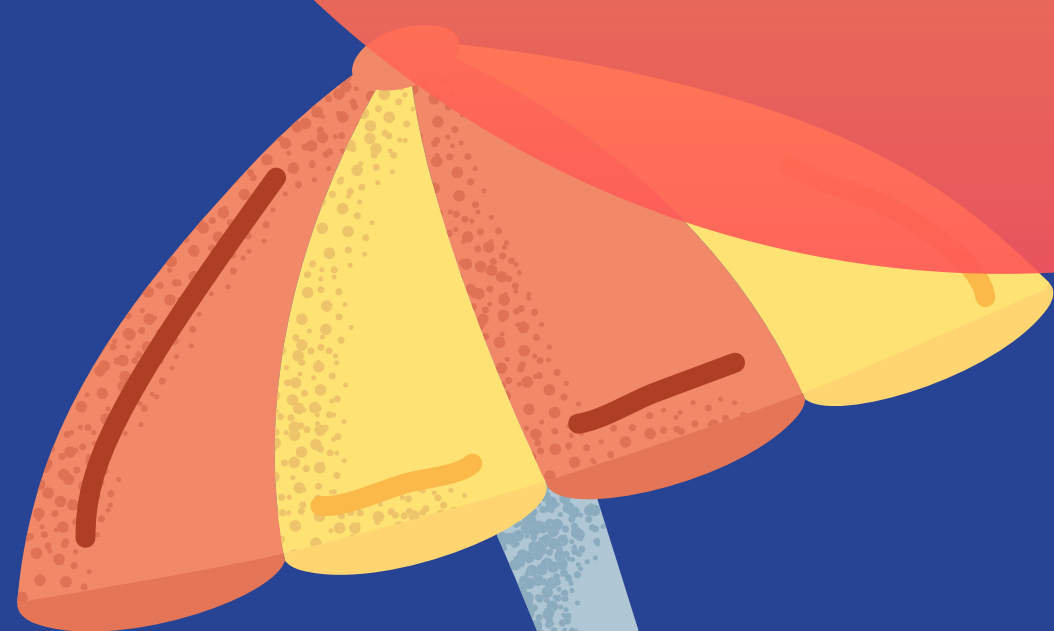
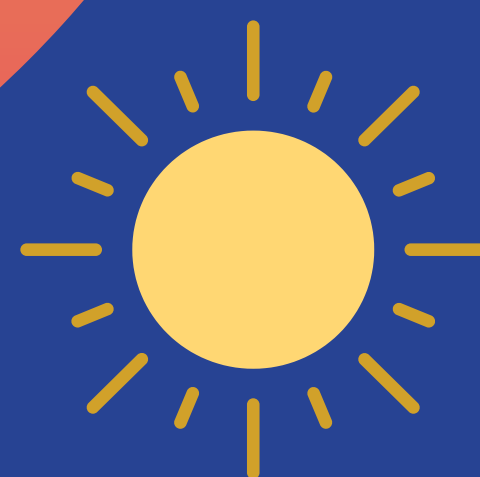
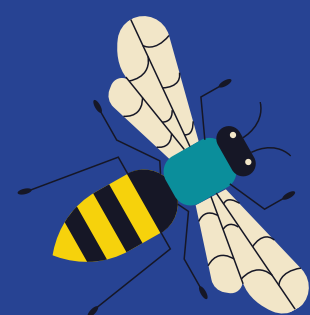


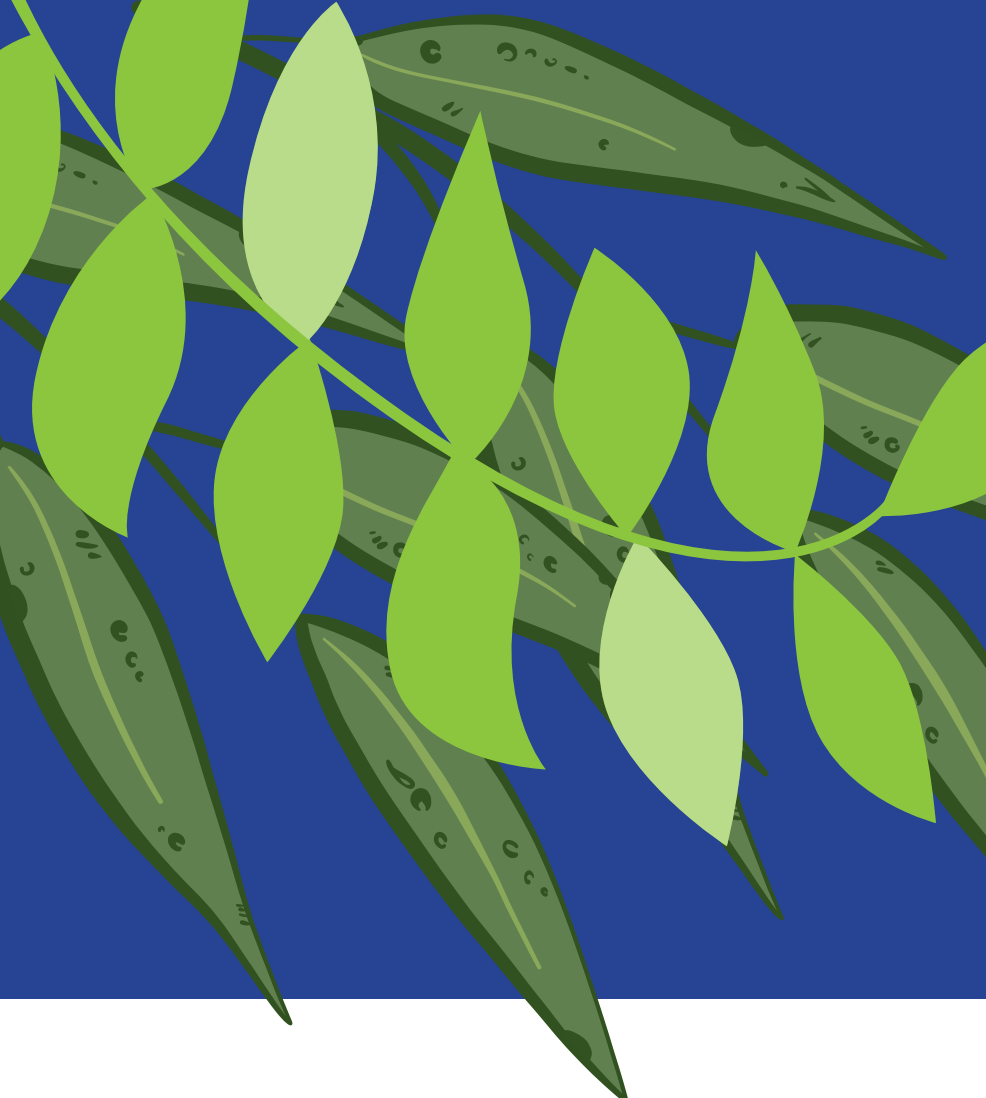


NOSARGĀT!

IETEIKUMI BĒRNU
DROŠĪBAI VASARAS MĒNEŠOS



Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111



Beidzot vasara

Saules pielieti rīti, vēja šalkoņa, koku un krūmu zaļums liek uzelpot - tumšākos gadalaikus beidzot nomainījusi vasara! Ar siltajām un gaišajām dienām bērnos mostas vēlme izzināt, izpētīt, saprast visu, kas redzams apkārt. Gribas kāpt kokos, braukt ar riteni tik ātri, ka šķiet, ka kājas deg, visiem kopā lēkāt pa batutu līdz spēku izsīkumam, izpētīt dabas veltes, iepazīties ar tuvumā mītošajiem vai nupat ieraudzītajiem dzīvniekiem - pasaule šķiet tik krāsaina! Un patiesi - tik daudz kas mums apkārt var būt aizraujošs, vilinošs, intriģējošs, jo īpaši bērniem. "Beidzot vismaz nesēž pie datora", kāds var nodomāt un klusi nopriecāties, ka bērni savā nodabā plunčājas pa piemājas dīķi. "Vismaz sejai būs kāda krāsa, nevis bālais tonis no sēdēšanas iekšā", kāds pie sevis klusi nočukst, skatoties kā bērni karstā vasaras dienā skraida saulē. "Nu es taču teicu, ka suni nevajag raustīt aiz astes... Nu nekas - suns uzrūks, un tad bērns pats sapratīs, kā nevajag darīt" - kāds ātri nodomā un aizsteidzas prom no loga, lai uzliktu vārīties kafiju. "Čau! Šodien TIK karsti, jā... Mums mājās nekā nav, es ieskriešu veikalā, bet sīko atstāšu tepat autosēdeklīti - tur daudz cilvēku, rinda, viņš vēl sāks niķoties, būs jāklausās raudāšanā un kliegšanā, labāk lai mierīgi pasēž tepat mašīnā", kāds ātri nober telefona klausulē, aiztaisa auto durvis un dodas prom.

Kas notiks tālāk? Iespējams, viss būs kārtībā. Iespējams, ka būs vajadzīgs kāds plāksteris, šuve, apskāviens un asaru notraušana no bērna vaigiem, buča, mierinājuma vārdi un pamācības. Bet iespējams, ka tālākie notikumi būs tik strauji, nekontrolējami un neatgriezeniski, ka atstās neaizpildāmu tukšumu kādā ģimenē, mūžīgu vainas sajūtu, kas vienmēr klusi, bet smagi atgādinās: "Ja Tu būtu bijis blakus...", bailes tik stipras un dziļas, ka katrs telefona zvans, neierasta skaņa vai pat klusums liks sirdij apmest kūleni, un zaudējuma sāpes tik dzīvas un nesaudzīgas, ka reizēm no tām aizsitīsies elpa. Ne vienmēr visu ir iespējams paredzēt - tāda ir pasaules kārtība, un tomēr - runāt caur spēlēm, caur bērniem saistošām nodarbēm mācīt, būt tuviem, lai bērns nebaidās lūgt palīdzību un uzdot jautājumus, jaunās situācijās censties būt līdzās (pat ja ne vienmēr fiziski blakus, tad vismaz acu skatiena attālumā) - to var. Un tas jau ir tik daudz!

Šovasar - pārrunāt, pastāstīt, pasargāt. Nosargāt.



Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111

Svarīgi!



Bērnu bez pieaugušo klātbūtnes un uzraudzības nevar atstāt vienu līdz 7 gadu vecumam!*

Tomēr jāatceras, ka vecākiem jāizvērtē arī 7 gadus veca bērna emocionālais briedums, zināšanas un prasmes, kas nepieciešamas, uz neilgu laiku paliekot vienam, bez pieaugušo uzraudzības. Tāpat būtiski bērnu neatstāt vienu pašu uz ilgstošu laika posmu! Bērnam jāaprod ar jauno situāciju, jāzina, kur vērsties pēc palīdzības, ja tāda nepieciešama.

Uzmani bērnu pie ūdens!

Drošībai uz ūdens ir jābūt vecāku prioritātei, neatkarīgi no tā, kādas ūdenstilpnes tuvumā atrodaties – vai peldaties jūrā, upē, piemājas dīķī vai baseinā. Pārrunājiet drošību uz ūdens, nodrošiniet bērniem drošības aprīkojumu (veste, riņķis u.c.), neatstājiet bērnu bez uzraudzības pat ne uz īsu mirkli! Cilvēks, kurš slīkst, lielākoties nespēj saukt pēc palīdzības vai māt ar rokām - slīkšana var būt klusa un strauja, tā var notikt arī ļoti seklā ūdenī!



Nepieļauj bērna ķermeņa pārkaršanu!

Pārliecinieties, vai bērnam ejot ārā mugurā ir viegls, gaišs apģērbs un galvassega. Pasargā bērna ādu no saules, izvēloties piemērotu aizsargkrēmu ar augstu spf filtru (izlasi, cik bieži krēms jāatjauno, lai pilnvērtīgi pasaudzētu no saules iedarbības). Tveice nav piemērota aktīvai sportošanai vai gulēšanai saulē, īpaši laikā, kad saule ir visintensīvākā - no plkst.11 -15! Pārkaršana var būt bīstama dzīvībai!

Ūdens!

Karstā laikā strauji var notikt organisma atūdeņošanās, tāpēc pārliecinies, ka bērns dzer pietiekoši daudz ūdens! Siltā laikā ūdens jāuzņem vairāk nekā parasti. Ūdeni būtiski uzņemt vēl pirms jūtamās slāpes! Nereti bērni nevēlas dzert tīru ūdeni - tad kopīgi iespējams meklēt dažādas alternatīvas, piemēram, pievienot ūdenim sagrieztus augļus.

Kukaiņi

Kukaiņi bērniem var likties aizraujoši, tāpēc īpaši svarīgi pārrunāt bērna rīcību, sastopoties ar tiem. Bērnam jāzina, ka nekādā gadījumā nedrīkst censties pašu spēkiem likvidēt vai izpētīt lapsēnu vai sirseņu pūžņus. Tāpat bērns jāiedrošina meklēt pieaugušā palīdzību, ja iedzēlis kāds kukainis - nereti no kodumiem var rasties alerģiska reakcija. Vasarā lapsenes iemīļojušas saldus un cukurotus dzērienus, tādēļ nereti mēdz ielidot bundžā vai citā traukā - iedzerot dzērienu kopā ar lapseni, var sekot dzēliens sejā, mutes dobumā vai kaklā, kas var apgrūtināt elpošanu - dzērieniem brīvā dabā izmantojiet krūzes ar vāciņu.

Bērna pieskatīšana

Likums atļauj maza bērna pieskatīšanu uzņemties arī pusaudzim, kurš ir vecāks par 13 gadiem, tomēr atceries, ka arī šajā vecumā pusaudži mēdz būt ar dažādu atbildības sajūtu un emocionālu briedumu - rūpīgi izvērtē, vai pusaudzis ir gatavs un spēj kādu laiku nedalītu uzmanību veltīt bērna pieskatīšanai. Nepadari pusaudzi par maza brāļa vai māsas ilgtermiņa aukli, jo arī vecāki bērni ir pelnījuši atpūtu un laiku savām nodarbēm!



Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111

.....
*Bērnu tiesību aizsardzības likuma 24.pants (6) - vecākiem vai personai, kuras aprūpē bērns nodots, ir pienākums neatstāt bērnu līdz septiņu gadu vecumam bez pieaugušo vai personu, ne jaunāku par 13 gadiem, klātbūtnes.



Rotaļu laukumi un rotaļāšanās

Rotaļu laukums ir lieliska vieta, kur bērnam ir iespēja izskrieties un spēlēties, tomēr pārbaudi, vai rotaļu laukuma konstrukcijas nav bojātas - ja kāda konstrukcija nešķiet droša, lūdz bērnam izmantot citas un paziņo par iespējamo bīstamību rotaļu laukuma uzturētājam. Pārrunāji ar bērnu drošas vietas rotaļām - pie nogāzēm, tuvu ceļam, lielā augstumā vai tuvumā elektrolīnijām/sadales punktiem rotaļāties nav droši! Ja mājās ir batuts, nepieciešams arī aizsargtīkls, kā arī noteikumi par tā izmantošanu - piemēram, nelēkāt vairākiem bērniem kopā.

Dzīvnieki

Bērnu interese pret dzīvniekiem ir neizmērojama - gribas tiem pieskarties, aptaustīt, iesaistīt rotaļās, tomēr bērnu nedrīkst atstāt bez pieskatīšanas kopā ar dzīvnieku, kas potenciāli var nodarīt bērnam pāri, piemēram, suns, kaķis, kā arī citi dzīvnieki. Lai cik apmācīts nebūtu dzīvnieks, tas var izrādīt nepatiku, ja bērns tam netīši nodara sāpes vai apdraud dzīvnieku (vai, piemēram, tuvojas dzīvnieka ēdienam) - bērna un mājdzīvnieka mijiedarbība ir vecāku atbildība! Tāpat bērnam svarīgi mācīt atbilstošu rīcību, ja tiek sastapts noklīdis vai klaiņojošs dzīvnieks.

Riteņbraukšana - atbildīgi!



Bērnam sasniedzot noteiktu vecumu, iespējams doties kopīgos izbraukumos ar velosipēdu vai skrituļslidām – tā var būt lieliska izklaidei visai ģimenei kopā! Svarīgi mācību procesā būt kopā ar bērnu, palīdzēt izprast drošības aspektus. Ja bērns dodas izbraucienā ar velosipēdu, galvā jābūt ķiverai; ja ar skrituļslidām, papildus jāuzvelk roku un kāju aizsargi.

Drošība automašīnā

Pārbaudiet, vai autosēdekļītis ir pareizi novietots un visas drošības jostas strādā pareizi. Nekādos apstākļos bērnu nedrīkst atstāt vienu automašīnas salonā bez klātbūtnes un uzraudzības!



Uzmanīgi ar uguni un elektrību

Ugunskurs, lai arī silts un mājīgs, var būt bīstams - bērni nedrīkst kurt uguni vieni paši, bez pieaugušo klātbūtnes! Tāpat svarīgi ar bērniem pārrunāt elektrodrošību un gāzes plīts izmantošanu mājās !

Būt klātesošam!

Esi blakus, spēlēties, māci, iedvesmo - būt vecākam ne vienmēr ir viegli, tomēr Tu vari savam bērnam iedot tik daudz! Parādi, ka Tu palīdzēsi, ja bērns kļūdīsies un nonāks grūtībās!

Mācies un māci!

Neviens nav piedzimis ar zināšanām - ne vecāki, ne bērni. Svarīgi meklēt informāciju, mācīties un zināt, kā rīkoties dažādās krīzes situācijās, piemēram, ja bērns ir aizrijiies, pārkarsis, sadzelts vai sakosts. Jo ātrāk bērnam tiks sniegta palīdzība, jo lielākas atveseļošanās un atgūšanās iespējas! Vismaz daļu savu zināšanu vecāki var nodot arī bērniem - bērna vecumam atbilstošā valodā skaidro un stāsti caur uzdevumiem, spēlēm un aktivitātēm - kopīgi pētiet un izziniet!



Izgriez un pieliec redzamā vietā

Kur vērsties, ja nepieciešama palīdzība?

113



Neatliekams medicīniskās palīdzības dienests

112

Ārkārtas palīdzības tālrunis - var savienot ar Valsts policiju, Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu, u.c.



67042473

Saindēšanās un zāļu informācijas centrs (ja notikusi saindēšanās ar ķīmiskām vielām, medikamentiem, u.c.)



66016001

Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis (darba laiks - darbadienās no 17:00 - 8:00, brīvdienās - visu diennakti)



116111

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis - bērniem un vecākiem, kam nepieciešams psiholoģisks atbalsts