



ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ για τα παιδιά 5-9 ετών

συμβουλευτική γονέων

Κολύμβηση:

- **Διδάξτε στα παιδιά πώς να κολυμπούν.**

Η κολύμβηση είναι μια σημαντική δεξιότητα ζωής που πρέπει να αποκτήσουν όλα τα παιδιά.

Ωστόσο, ακόμη και αν τα παιδιά ξέρουν να κολυμπούν, εξακολουθούν να υπάρχουν κίνδυνοι.

Ακόμα και οι ικανοί νεαροί κολυμβητές δεν πρέπει να κολυμπούν χωρίς επίβλεψη.

- Προτείνεται να κολυμπούν σε μικρές ομάδες (πχ δύο παιδιά μαζί). Διδάξτε και επιβάλλετε τους κανόνες ασφαλείας της κολύμβησης και της κατάδυσης.
- **Ο πνιγμός είναι η δεύτερη συχνότερη αιτία θανάτου σε παιδιά αυτής της ηλικίας.**
Η γνώση της κολύμβησης δεν είναι αρκετή για την πρόληψη πνιγμού.
Τα παιδιά πρέπει να κολυμπούν μόνο σε εποπτευόμενες περιοχές.
- Διδάξτε στο παιδί σας να μπαίνει πάντα με τα πόδια πρώτα στο νερό.
Να χρησιμοποιείτε τα σωσίβια πιστοποιημένα για την ασφάλεια τους.
Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας φοράει σωσίβιο όταν βρίσκεται σε σκάφος.
Όλοι οι επιβαίνοντες στη βάρκα πρέπει να χρησιμοποιούν σωσίβιο.

Τουλάχιστον 1 ενήλικος κολυμβητής πρέπει να είναι παρών για κάθε παιδί που δεν μπορεί να κολυμπήσει.

Αθλητισμός

- Διδάξτε και εφαρμόστε τους κανόνες ασφαλείας για τα ποδήλατα. Τα ατυχήματα με ποδήλατο μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρούς τραυματισμούς και θάνατο.
- **Τα παιδιά δεν πρέπει να κάνουν ποδήλατο στο δρόμο σε αυτή την ηλικία.** Θα πρέπει να οδηγούν σε ποδηλατόδρομους, σε πάρκα ή σε προστατευμένες περιοχές.
- **Δεν πρέπει ποτέ να οδηγούν μετά το σκοτάδι.**
- Το μέγεθος του ποδηλάτου πρέπει να είναι κατάλληλο για το παιδί.
- Φοράτε κράνος ποδηλάτου. Όλα τα παιδιά πρέπει να φορούν κράνος ποδηλάτου. Οι γονείς θα πρέπει να δίνουν το παράδειγμα φορώντας κράνος και οι ίδιοι όταν κάνουν ποδήλατο.

- Να φοράτε προστατευτικό εξοπλισμό κατά τη διάρκεια του αθλητισμού. Παρά τα μέτρα ασφαλείας, όπως τα προστατευτικά μαξιλαράκια και τα κράνη, ο κίνδυνος τραυματισμού υπάρχει σε όλα τα αθλήματα. Τα παιδιά θα πρέπει να ενημερώνονται για τους κινδύνους που συνοδεύουν τα αθλήματα που αθλούνται.

- **Η πιθανότητα τραυματισμού γίνεται μεγαλύτερη όσο αυξάνεται ο βαθμός επαφής σε ένα άθλημα.**
Ποδόσφαιρο, πάλη, γυμναστική, ποδόσφαιρο, χόκεϊ επί πάγου και στίβος/τρέξιμο.
έχουν τα υψηλότερα ποσοστά τραυματισμών.

- ***Οι τραυματισμοί των κάτω άκρων (γόνατο και αστράγαλος) είναι οι πιο συνηθισμένοι τραυματισμοί στα μεγάλα αθλήματα.***

- **Τα παιδιά δεν πρέπει να συμμετέχουν στην πυγμαχία λόγω του υψηλού κινδύνου εγκεφαλικής βλάβης.**

- Πολλοί σοβαροί αθλητικοί τραυματισμοί θα μπορούσαν να αποφευχθούν εάν οι παίκτες φορούσαν προστατευτικά προστατευτικό εξοπλισμό, ιδίως προστασία του κεφαλιού και των ματιών. Οι γονείς θα πρέπει να ενθαρρύνουν τη χρήση τέτοιων εξοπλισμού και να διδάξουν στα παιδιά τους ότι η χρήση προστατευτικού εξοπλισμού αυξάνει τη μακροπρόθεσμη απόλαυση του αθλήματος.
- Εάν το παιδί σας χρησιμοποιεί **σκούτερ, σκέιτμπορντ ή πατίνια**, θα πρέπει να φοριούνται επιπλέον **προστατευτικά γόνατα και αγκώνα και προστατευτικά καρπού.**
- Όλα τα παιδιά πρέπει να φορούν εγκεκριμένο κράνος ιππασίας όταν ιππεύουν άλογο.
- Όλες οι δραστηριότητες ιππασίας πρέπει να επιβλέπονται από ενήλικα.

Ασφαλής Διέλευση του δρόμου

- **Διδάξτε στο παιδί σας δεξιότητες ασφάλειας των πεζών.**

Όλα τα παιδιά πρέπει να μάθουν δεξιότητες ασφαλούς διέλευσης του δρόμου και θα πρέπει να επιδεικνύουν τις δεξιότητες αυτές στον γονέα, πριν από τη λήξη της επίβλεψης.

Τα παιδιά θα εξακολουθούν να χρειάζονται επίβλεψη όταν διασχίζουν το δρόμο.

- Οι γονείς συχνά πιστεύουν ότι τα παιδιά τους είναι σε θέση να χειριστούν την κυκλοφορία με ασφάλεια μόνα τους, αλλά **τα περισσότερα παιδιά δεν έχουν τις δεξιότητες να χειριστούν αυτές τις επικίνδυνες καταστάσεις μέχρι τουλάχιστον 10 ετών.**
- Θα πρέπει να υπενθυμίζεται στους γονείς ότι τα παιδιά:
 - **Συχνά ενεργούν πριν σκεφτούν** και μπορεί να μην κάνουν αυτό που περιμένουν οι γονείς ή οι οδηγοί
 - Μπορεί να υποθέσουν ότι **αν βλέπουν τον οδηγό, τα βλέπει και ο οδηγός**
 - **Δεν μπορούν να κρίνουν την ταχύτητα όπως οι ενήλικες**
 - Είναι μικρότερα από τους ενήλικες **και δεν μπορούν να δουν πάνω από αυτοκίνητα, θάμνους και άλλα αντικείμενα**
 - Χρειάζονται ένα μέρος για να παίξουν μακριά από τα αυτοκίνητα και το δρόμο

Παιδιατρικό τμήμα Γ.Ν.Α “ΚΑΤ”

Μαρία Παυλίδου MD

Παιδίατρος Διευθύντρια ΕΣΥ

Αναφορές:

- TIPPS -American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education. 2011.

- Φροντίζοντας τα παιδιά μας: Κατευθυντήριες γραμμές για προγράμματα φροντίδας και εκπαίδευσης στην πρώιμη ηλικία. 3η έκδοση. Elk Grove Village, IL: AAP- Washington, DC: Αμερικανική Ένωση Δημόσιας Υγείας.
- STD 4.5.0.10: Τρόφιμα που αποτελούν κίνδυνο πνιγμού- STD 6.4.1.2: Μη προσβασιμότητα παιχνιδιών ή αντικειμένων σε παιδιά κάτω των τριών ετών. Διαδικτυακός τόπος: <http://www.nrckids.org>.
- ECELS-Healthy Child Care PA- PA Chapter, American Academy of Pediatrics 6/2013