

BEZPIECZNE WAKACJE

Wakacje to czas odpoczynku, zabawy i rodzinnych wyjazdów. Dla dziecka są źródłem radości, ale także sytuacji, w których potrzebuje jasnych zasad i czujnej opieki dorosłych. Najważniejsze jest nie straszyć dziecka, lecz spokojnie uczyć je, jak zachować się bezpiecznie.

1. Nad wodą — zasada numer jeden: dziecko zawsze pod opieką

Woda jest dla dzieci bardzo atrakcyjna, ale wymaga stałej kontroli dorosłych.

Pamiętaj:

- wybieraj wyłącznie kąpieliska strzeżone,
- dziecko powinno bawić się w wodzie tylko pod opieką osoby dorosłej,
- rękawki, koła i dmuchane zabawki nie zastępują nadzoru rodzica,
- nie pozwalaj dziecku wskakiwać do nieznannej wody,
- nie wchodźcie gwałtownie do wody po długim przebywaniu na słońcu,
- podczas burzy, silnego wiatru lub dużej fali należy natychmiast wyjść z wody,
- ustal z dzieckiem prostą zasadę: „Do wody wchodzimy tylko razem z dorosłym”.

Ważne dla rodzica:

Nawet płytka woda może być niebezpieczna. Małe dziecko może przewrócić się, zachłysnąć lub spanikować w ciągu kilku sekund.

2. Słońce i upał — chroń skórę i organizm dziecka

Dzieci szybciej niż dorośli przegrzewają się i odwadniają. W czasie wakacji warto szczególnie zadbać o ochronę przed słońcem.

Zadbaj o:

- nakrycie głowy,
- lekkie, przewiewne ubranie,
- krem z filtrem UV,
- częste picie wody,
- odpoczynek w cieniu,
- unikanie długiego przebywania na słońcu w najgorętszej części dnia.

Sygnały ostrzegawcze:

- osłabienie,
- ból głowy,

- senność,
- zawroty głowy,
- nudności,
- bardzo zaczerwieniona lub gorąca skóra.

W takiej sytuacji przenieś dziecko w cień, podaj wodę, schładzaj ciało i obserwuj jego stan. Gdy objawy są silne lub nie ustępują — skontaktuj się z lekarzem.

3. W podróży — bezpieczeństwo zaczyna się przed wyjazdem

Długa droga, nowe miejsca i zmęczenie sprzyjają roztargnieniu. Dlatego warto przygotować dziecko do podróży wcześniej.

Przed wyjazdem:

- sprawdź dokumenty dziecka,
- przygotuj wodę, przekąski i potrzebne leki,
- zaplanuj postoje,
- przypomnij dziecku, że nie oddala się od rodziców,
- naucz dziecko swojego imienia i nazwiska,
- warto, aby dziecko znało imię mamy lub taty,
- w załączonych miejscach można włożyć dziecku do kieszeni kartkę z numerem telefonu do rodzica.

W samochodzie:

- dziecko powinno podróżować w odpowiednim foteliku,
 - pasy muszą być prawidłowo zapięte,
 - nie zostawiaj dziecka samego w aucie nawet na chwilę,
 - podczas postoju wysiadajcie od strony bezpiecznej, nie od strony ruchliwej jezdni.
-

STRONA 2

4. W lesie, parku i na łące — uwaga na kleszcze i owady

Po spacerze wśród zieleni zawsze warto obejrzeć skórę dziecka, szczególnie:

- za uszami,
- na szyi,
- pod pachami,
- w zgięciach łokci i kolan,
- przy linii włosów,
- w okolicy pasa i kostek.

Jak zmniejszyć ryzyko ukąszenia?

- zakładaj dziecku jasne ubrania,
- wybieraj dłuższe rękawy i nogawki na spacer po lesie,
- stosuj środki odstraszające owady odpowiednie dla wieku dziecka,
- po powrocie obejrzyj ciało dziecka i ubranie.

Nie pozwalaj dziecku dotykać nieznanych roślin, grzybów ani dzikich zwierząt. Ucz dziecko zasady: „Nie znam — nie dotykam”.

5. Gdy dziecko się zgubi — przećwiczcie prosty plan

Dziecko w wieku przedszkolnym może przestraszyć się i zacząć biec przed siebie. Dlatego warto wcześniej nauczyć je krótkiej procedury.

Ustal z dzieckiem:

1. Zatrzymaj się w miejscu.
2. Nie odchodź z nieznaną osobą.
3. Poproś o pomoc osobę w mundurze, pracownika sklepu, kasjera, ratownika lub mamę z dzieckiem.
4. Powiedz swoje imię i pokaż kartkę z numerem telefonu do rodzica.

Dobra praktyka:

Na plaży, festynie, dworcu lub w dużym sklepie pokaż dziecku punkt orientacyjny: ratownika, kasę, informację, wejście główne.

6. Internet i telefon podczas wakacji

Wakacje to więcej wolnego czasu, także przed ekranem. Warto ustalić jasne zasady.

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, że:

- nie podajemy w internecie adresu, numeru telefonu ani miejsca pobytu,
- nie wysyłamy zdjęć obcym osobom,
- nie klikamy w dziwne linki,
- mówimy rodzicowi, jeśli coś w internecie przestraszy, zawstydzi lub zaniepokoi,
- telefon nie zastępuje opieki dorosłych.

W przypadku starszych dzieci warto ustalić czas korzystania z urządzeń oraz sprawdzić ustawienia prywatności i kontroli rodzicielskiej.

7. Mała wakacyjna apteczka

Na wyjazd warto zabrać:

- leki przyjmowane przez dziecko na stałe,
- środek do dezynfekcji ran,
- plastry i gaziki,
- preparat na ukąszenia,
- środek odstraszający owady,
- krem z filtrem UV,
- termometr,
- wodę do picia,
- numer do lekarza lub najbliższej placówki medycznej.

Leki przechowuj poza zasięgiem dziecka i zgodnie z zaleceniami producenta.

8. Wakacyjny kodeks bezpieczeństwa dziecka

Warto powtarzać dziecku krótkie, jasne zasady:

- Nie oddalam się od rodziców.
 - Do wody wchodzę tylko z dorosłym.
 - Nie rozmawiam z obcymi bez zgody rodzica.
 - Nie biorę jedzenia ani prezentów od nieznajomych.
 - Nie dotykam nieznanych zwierząt, roślin i grzybów.
 - Gdy się zgubię — stoję w miejscu i proszę o pomoc bezpieczną osobę.
 - Mówię dorosłemu, gdy coś mnie boli, przestraszy lub zaniepokoi.
-

NUMERY ALARMOWE

112 — numer alarmowy

999 — pogotowie ratunkowe

998 — straż pożarna

997 — policja

601 100 100 — numer ratunkowy nad wodą, WOPR

985 — ratownictwo górskie, GOPR/TOPR

Na zakończenie

Bezpieczne wakacje nie oznaczają wakacji pełnych zakazów. Oznaczają spokojne przygotowanie dziecka, jasne zasady i uważność dorosłych. Dziecko najlepiej uczy się przez powtarzanie, przykład i rozmowę.

Życzymy Państwu spokojnych, radosnych i bezpiecznych wakacji!

