

**KUIDAS VÄLTIDA
KOOLEELIKUTE
VIGASTUSI?**



KUIDAS VÄLTIDA KOOLIEELIKUTE VIGASTUSI?

Koostaja: Taie Kaasik

Kujundus ja fotod: Sotapota OÜ

Toimetaja: Pille Javed

Tänu dr Katrin Martinsonile, dr Ruth Kaldale ja dr Pille Ööpikule.

Vajadusel saate lisainfot ja nõu oma perearstilt ja pereõelt või helistades perearsti nõuandetelefonile 1220.

ISBN 978-9985-9659-9-3

© OÜ Lege Artis

Väljaandmist on finantseerinud Eesti Haigekassa. Tasuta jagamiseks.



lege artis

KOOLIEELIKU (4–7-AASTASE LAPSE) VASTUVÕTLIKKUS VIGASTUSTELE

Koolieelikutel, nagu üldse lastel, on terve rida vaimseid ja kehalisi iseärasusi, mis suurendavad vigastada saamise ohtu ja teevad vigastustele vastuvõtlikumaks.

- Lapse õhuke, õrn ja veerikas nahk on tundlik kõrge ja madala temperatuuri, nahka kahjustavate keemiliste ainete ning elektrivoolu suhtes.
- Lapse limaskestad ja ajuveresoonte seinad on veel ebaküpsed ning seega kahjulikele ainetele kergemini läbitavad.
- Lapse elundid on veel ebaküpsed, mistõttu mürgiste ainete kahjutustamine ja organismist väljutamine on raskem ning elundite kahjustused kujunevad kergemini. Juba väike kogus kahjulikku ainet, näiteks alkoholi, ravimit või mõnda muud keemilist ainet, võib lapse organismi sattudes ohustada tema tervist ja isegi elu.
- Õrnema ehituse tõttu on lapse elundid tundlikumad löökide, põrutuse ja raputamise suhtes.
- Hingamisteed on kitsad, mistõttu võõrkeha või toidu(tüki) kurku tõmbamine seab lapse täiskasvanust suuremasse lämbumisohtu.
- Ehkki lapse mõtlemisvõime, mälu ja teised vaimsed võimed arenevad selles eas kiiresti, tuleb siiski arvestada, et lapse tähelepanu püsivus ja ohtude hindamise kogemus on väike, mistõttu ohuolukordadesse sattumise võimalus on suurem.
- Kiire kasvu tõttu – keskmiselt 7 cm aastas – on laps iga päev “uus”. Seetõttu võib tal olla raske õigesti juhtida oma muutunud pikkusega keha ja jäsemete liigutusi. Liigutuste kohmakus loob eelsoodumuse vigastuste saamiseks.

Koolieelik on enamasti väga liikuv ja uudishimulik, püüdes ümbritsevat maailma tundma õppida. Selle juures võib ta sattuda ohtlikesse olukordadesse.



- Lapse lihasmass ja lihasjõud ning motoorsed oskused on võrreldes täiskasvanuga oluliselt väiksemad ning see raskendab pääsemist ohtlikest olukordadest, kus on vaja jõudu ja/või oskusi (näiteks vette kukkumine või kusa-gile rippuma jäämine).
- Enamik lapsi on selles eas väga liikuvad ja uudishimulikud, püüdes ümbritsevat maailma tundma õppida. Ronitakse puude otsa, kapi peale või mujale. Uuritakse, kuidas ja miks (mängu)asjad liiguvad, kuidas masinaid käima panna, milliseid põnevaid asju on peidetud pööningule, keldrisse, koobastesse jne. Kõige selle juures võib laps sattuda ohtlikesse kohtadesse ja olukordadesse.
- Väiksuse tõttu on laps raskemini märgatav mootorsõidukijuhtidele ja teistele kaasliiklejatele, mis seab lapse suuremasse ohtu võrreldes täiskasvanuga.
- Koolieeliku aja- ja ruumitaju on lünklik. Ta ei oska hinnata õigesti esemete kaugust ega liikumiskiirust, mistõttu võib eksida ka sõiduki kauguse hindamisel liikluses.
- Koolieelikute peamiseks tegevuseks on mäng. Mängides võidakse kergesti unustada hoiatused ja sattuda ohtliku olukorda, näiteks tormata palli püüdes tänavale või peita end peitust mängides vilja sisse vm ohtlikku kohta, kust ei suudeta hiljem enam välja ronida.
- Olulisel kohal on täiskasvanute, suuremate laste, aga ka meedias või filmides nähtu matkimine. Seda tehakse sageli mängudes (kes poleks väiksena poodi mänginud!), aga ka lihtsalt käitumises. Vahel võib see põhjustada sattumist ohtlikesse olukordadesse või seisunditesse. Näiteks joostakse nagu täiskasvanu punase tule all üle tee, visatakse kustuvasse lõkkesse bensiini või juuakse lauale jäänud poolikutest klaasidest alkoholi.
- Kui mitte varem, siis selles eas hakatakse harrastama jalgrattasõitu, talimänge jms. See on lapse arengule kasulik, kuid võib kätkeada endas vigastuste ohtu. Hoolitsegem, et lapse tegevuskeskkond, riietus ja spordivahendid oleksid turvalised ning laps kannaks isiklike kaitsevahendeid (kiiver jms)!
- Et osata last kaitsta, tuleb võimalikke ohte tundma õppida ja oht kas kõrvaldada või lapsest isoleerida. Väga oluline on õpetada last ohte tundma ning kasvatada isikliku eeskujuga turvalise käitumise harjumusi, nt ületada sõiduteed ainult lubava rohelise tule all ja vöötrajal.

KUKKUMIS-, LÖÖGI- JA MULJUMISOHUD

Magamisase

Koolieelikule ei soovitata mitmekorruselist magamisaset. Lastele meeldib naril ronida ja mängida. Paljud lapsed on nari ülemiselt asemelt või redeliilt kukkunud ja saanud tõsiseid vigastusi.

Trepid

Sageli saavad lapsed tõsiselt vigastada trepilt kukkudes. Kui kodus on sisetrepid, siis tuleb hoolitseda selle eest, et

1. laskuva trepi algus oleks eemal laste mängu- või magamiskohast. Kui see on võimatu, siis tuleb kasutada trepivärvavat, mida avatakse vaid trepist laskumiseks (mänguhoos ei tarvitse laps märgata pöranda üleminekut trepiks!);
2. laste jalanõud oleksid libisemiskindla tallaga ja kindlalt jalas. Sobimatud on kannata toasussid, mis ei püsi korralikult jalas ja võivad kuhugi kinni jääda, suurendades komistamis- ja kukkumisohtu;
3. trepiastmed ei oleks libedad. Selleks on soovitatav trepiastmete servadele kleepida spetsiaalne libisemisvastane riba.

Astmed võiksid olla libisemisvastase ribaga ääristatud ka mitmekorruseliste majade

Lapse jalanõud peavad olema libisemiskindla tallaga.



trepikodades. See suurendab trepist käimise turvalisust kõigi jaoks. On loomulik, et trepid peavad olema varustatud käsipuudega.

Rõdu

Rõdu kaitsetõke peab ulatuma lapsele vähemalt rinnani, et laps ei saaks ennast sellest üle kallutada. Rõdu kaitsetõkke vertikaalpulkade vahekaugus ei või olla üle 10 cm (lapse keha ega pea ei tohi läbi mahtuda). Rõdul ei või hoida asju, mille peale saab ronida, et üle rõdurinnatise alla vaadata.

Aknad

Eelkooliealine ronib meelsasti akna juurde, et sõbrale midagi hüüda või väljas toimuvat uudistada. Paraku kukub igal aastal mõni laps aknast välja ja saab vigastada. Selle vältimiseks tuleb hoolitseda, et maapinnast kõrgel asuvad aknad oleksid “lapsekindlad”, näiteks suletavad ja avatavad eraldatava käepidemega, mida hoitakse lapsele kättesaamatus kohas. Avatavad aknad olgu varustatud fiksaatoriga, mis võimaldab neid avada vaid 8–10 cm võrra. Oluline on last õpetada ka kõrgusest kukkumise ohtu tunnetama.

Mööbel

Lapse toa mööbel peab olema lihtne ja kindel. Ükski ese ei tohi kokku vajuda või ümber kukkuda, kui laps selle peale ronib, sellele toetub või esemeid asetab. Ohtlikud on kolme jalaga taburetid, mis kukuvad kergesti ümber.



Kuna enamik lapsi armastab ka toas energiliselt liikuda, on soovitatav eelistada ümarate nurkadega mööblit, sest terava nurga vastu joostes võivad lapsed end tõsiselt vigastada.

Põrand

Vaibata põrand on sageli libe. Joostes võib laps kergesti libiseda ja maha kukkudes end valusasti ära lüüa. Selle vastu aitavad libisemiskindla tallaga toasussid või sokid. Kui põrand on kaetud vaibaga, siis veenduge, et vaip ei oleks libisev. Põrandal libisev vaip võib üsna järsku inimese pikali tõmmata, mille tagajärjel on saadud isegi ajutraumasid. Libisevat vaipa saab fikseerida põrandale spetsiaalse vaibale mõeldud kleepribaga, mis on saadaval kauplustes.

Mitte ainult laps, vaid ka täiskasvanu võib komistada ja kukkuda põrandal vedeleivate mänguasjade tõttu. Koolieelikult tuleb nõuda, et ta ise oma mänguasjad kohe pärast mängimise lõpetamist ära koristaks. See on vajalik mitte üksnes traumade vältimise seisukohalt, vaid kasvatab ka edaspidiseks eluks vajalikku harjumust oma ümbrust korras hoida.

Uksed

Lapsed saavad sageli väga valulikke kogemusi näppe ukse vahele jättes. Soovitav on paigaldada ustele spetsiaalsed piirajad, mis takistavad ukse täielikku sulgumist. Käepärase vahendina kasutavad paljud lapsevanemad ukse käepidemete külge seotud käterätikut või linikut. Hingedepoolse sulgumisjoone võib vooderdada selleks otstarbeks toodetava elastse materjali ribaga.

Vannitoa või duširuumi kahhelkivipõrand on märjana libe ning kukkudes võib saada tõsiselt viga. Selle vältimiseks on libedaks muutuval põrandapind soovitatav katta spetsiaalse kummist vaibaga.



LÄMBUMISOHUD

Uppumisoht

Uppumine on üks olulisemaid vigastussurma põhjusi lastel. Väiksemad eelkooliealised lapsed võivad uppuda isegi vaid 10 cm sügavuses vees. Ehmudes vajumisest või kukkumisest vette võib tekkida järsk sissehingamisliigutus, millega tõmmatakse vesi hingamisteedesse – tagajärjeks on lämbumine. Koolieelses eas last ei tohi kunagi jätta omapead vanni.

Kui kodu juures on tiik, järv, oja või mõni muu veekogu, tuleb võtta kasutusele abinõud, et laps ei pääseks järelevalveta nende lähedusse.

Veekogu ääres mängivat last ei tohi hetkekski silmist lasta. Last tuleb õpetada ujuma nii vara kui võimalik. Korralik ujumisoskus kujuneb siiski alles aastate jooksul. Seepärast tuleb last jälgida ka siis, kui ta juba suudab ujuda.

Riietus

Ümber kaela tugevasse sõlme seotud sall ja mütsi või kapuutsi kinniseotud paelad on lapsele äärmiselt ohtlikud: need võivad ronimisel kuhugi kinni jääda ja lapse kähkida. Seepärast eelistage paelseose asemel teisi kinniseid, mis avanevad, kui nende taha midagi haakub (näiteks takjakinnis, trukid või nõöbid). Ei või kasutada kaitsekiivrit, mille rihm ülekoormuse korral automaatselt ei avane.

Kui laps on paadis või mõnes muus uppumisohtu olukorras (nt paadisillal), tuleb talle alati selga panna kasvule sobiv päästevest.



Toit ja maosisaldis

Toidu tõmbamine hingamisteedesse on lapsele eluohtlik. Lapsele tuleb õpetada, et ei ole ilus rääkida, kui toit on suus. Järsk sissehingamine seoses ehmatuse, naermise või rääkimisega viib suus oleva toidu kergesti lapse kitsasse hingekõrri. Loomulikult on äärmiselt ohtlik süüa või hoida kommi või nätsu suus jooksmise ja liikumise ajal.

Kui laps mingil põhjusel oksendab, siis tuleb last rahustada ja hoolitseda, et ta ei tõmbaks oksemasse hingamisteedesse. Selleks tuleb lasta tal kummarduda valamu, pesukausi vms kohale. Oksendamisohu korral tuleb jälgida, et laps ei lamaks selili.

Plastikaatkotid

Plastikaatkotid ei sobi mängimiseks üheski elueas. Pähetõmmatud koti all võib suuremgi laps lämbuda, kui see jääb ümber pea nii, et ta ei suuda seda küllalt kiiresti eemaldada. Koolieelik mõistab plastikaatkottide ohtlikkust hästi, kui seda talle selgitada. Siiski tuleb kotte hoida kindlas kohas, mis on eemal lapse mängualast.

PÕLETUSOHUD

Nagu juba eespool öeldud, on lapse nahk õrn, mistõttu põletused tekivad kergemini kui täiskasvanul. Kuna lapse naha pindala on suhteliselt väike,

Kui on kahtlus, et toit võib olla liiga kuum, tuleb last tingimata hoiatada ning näidata, kuidas toitu ettevaatlikult proovida.



siis võib lapsele eluohtlikuks saada vähegi suurema ulatusega põletus. Põletused võivad jätta ka ebameeldivaid nahka deformeerivaid arme, mida on raske kõrvaldada.

Kuum toit ja jook

4–7-aastane laps ei tõmba tavaliselt endale kaela või sülle kuuma toitu või jooki. Siiski on soovitatav, et lapse toit ja jook ei oleks liiga kuum. Žestikuleerides või kohmaka käeliigutusega võidakse midagi ümber ajada. Lapsel tekib kuuma toidu või joogi toimel kergesti keele ja suu limaskesta põletus. Koolieelikul on kalduvus matkida täiskasvanuid ning seetõttu on küllalt kerge last eeskuju abil õpetada.

Kuum kraanivesi

Kui kraanist tuleb põletavalt kuuma vett, on see ohtlik kõigile, kuid eriti lastele. Ohu vältimiseks tuleb veeboileri termostaati reguleerida. Kui see on võimatu, siis tuleb kasutada veesegistit, mida on võimalik fikseerida kindlasse asendisse veetemperatuuri reguleerimiseks. Vannitoa kraanivee temperatuur ei tohi olla kuumem kui 40 °C, köögivee temperatuur mitte üle 55 °C.

Lahtine tuli ja küttekahad

Elav tuli lummas lapsi. Lapsi ei või jätta omapead küdeva tahke- või õliküttega ahju või kamina juurde. Lapsed võivad põhjustada koguni tulekahju, visates tulle midagi kergesti süttivat või plahvatavat. Kolmandast eluaastast alates võib lapsele õpetada tiku- või küünlaleegi ärapuhumist, neljandast eluaastast alates võib hakata õpetama ka tikutõmbamist ja tule süütamist. Seda ei tohi aga lapsel lubada teha täiskasvanu juuresolekuta. Tikud tuleb hoida



Kõigil juhtudel, aga eriti siis, kui peres on lapsed, on elumajja või korterisse väga soovitatav paigaldada suitsu-detektorid ning muretseda kaasaegne pulberkustuti!



Puhastusvahendid jm sellised ained peaksid olema eraldi kapis või panipaigas.

söödavat mittesöödavast ja ohutut ohtlikust. Hea, kui laps õpib tundma nõudepesuvahendi ja mõne teise puhastusvahendi kasutamist ning teab, kus need asuvad. On oluline, et sellised ained oleksid eraldi kapis või panipaigas. Täiesti lubamatu on hoida mürgiseid või söövitavaid ained pudelites, mis sarnanevad joogipudeliga. Laps võib näiteks limonaadi pähe juua kahjulikku või koguni mürgist või söövitava toimega kemikaali. Juba pisike lonks leelist või kanget happelist ainet kahjustab rängalt lapse suu, neelu ja söögitoru limaskesta ning võib põhjustada eluaegse puude. Ohtlikumad majapidamiseks või remondiks vajalikud ained tuleb hoida kindlas kohas, kuhu ei ole lapsel asja ja mis on eemal toiduainetest.

Ravimeid hoidkem igaks juhuks lukustatud ravimikapis või -sahtlis. On teada juhtum, kus laps isa jäljendades ravis mängult ennast, neelates alla mõned vererõhku langetavad tabletid. Lapse elu suudeti vaevu päästa.

Mürgised taimed

Paljud dekoratiivtaimed ja potililled on mürgised. Koolieeliku jaoks on need tavaliselt ohutud, kuna laps enam ei pane esemeid nende tundmaõppimiseks suhu. Siiski on parem sellistest taimedest loobuda või vähemalt panna

eelkoolialise lapse käeulatusest kaugemal!

Väga ohtlik on lahtise spiraaliga elektriküttekeha kasutamine ruumis, kus on lapsed. Tahtmatult või meelega võib laps spiraaliga süüdata paberi või riide ning tulekahju on kerge tulema.

MÜRGISTUS- JA SÖÖVITUSOHUD

Kemikaalid ja ravimid

Neljandast eluaastast alates tunneb laps paljude asjade otstarvet.

Tema teadmisi tuleb järjest laiendada, õpetades teda eristama

need kohta, kuhu laps ei ulatu. Lapsed on fantaasiarikkad, ja just selle toalille leht võib näiteks sobida kaunistama mängutoitu. Õppige tundma, millised taimed on mürgised! Õpetage last, et ta ei rebiks ühegi toalille lehte või õit ega kasutaks oma mängudes!

Tubakas

Nikotiin on lastele mürk. Seepärast:

- 1) ärge suitsetage ega lubage teistel suitsetada oma kodu siseruumides;
- 2) hoolitsege, et tikud, sigaretid ja tubakas oleksid alati laste käeulatusest eemal!

LÕIKE- JA MARRASTUSVIGASTUSTE OHUD

Noad, käärid ja teised tööriistad

4–7-aastast last tuleb õpetada õigesti kasutama kääre, nuga, nõela ning teisi teravaid ja torkavaid esemeid. Lastele pakub “töötamine” selliste täiskasvanu vahenditega tavaliselt suurt huvi ning nende oskused arenevad kiiresti. Seejuures on aga kindlasti vaja nõuda ja jälgida, et laps paneks pärast kasutamist riistad tagasi oma kohale. Vedelema jäänud teravad esemed võivad vigastada nii last kui ka täiskasvanut.

Koduloomad

Last ja koera ei tohi jätta koos omapead mängima. On küllalt juhtumeid, kus koer on oma peremeestki hammustanud. Koeral võib mängimise käigus (kus laps teda näiteks sabast tirib) vallanduda kaitse- või jahiinstinkt ning laps võib saada väga tõsiste tagajärgedega ründe ohvriks.

Last pole soovitatav omaette jätta ka kassiga, kelle küünistamine on valus ning kriimustused kipuvad minema põletikuliseks.

OHUD KODUÕUES

LAPS LINNA KODUÕUES

Tänavast eraldatud koduõues, kus ei ole liikuvaid mootorsõidukeid, töötavaid masinaid ega lahtisi veekogusid, võib 4–7-aastane laps olla ka täiskasvanu pideva valveta. Kindlasti on aga vaja veenduda õue ohutuses lapsele. Siin ei tohi olla varisemisohtlikke ehitisi või ladustusi, püsti pandud redeleid jms. Kui aias leidub ronimiseks sobiv puu, siis võib lapsel lubada sellele ronida esialgu täiskasvanu julgestusega ning edaspidi ka üksi, kui ollakse veendunud, et laps ronimisega hästi toime tuleb.

Last üksi õue lubades tuleb talle selgelt öelda, mida ta tohib seal teha ja mida ei tohi. Kindlasti ei tohi lapsel lubada minna üksi õuest liiklusele avatud tänavale (näiteks üle aia lennanud palli tooma). Kui aias on lahtine veekogu, siis võib laps valveta õues viibida vaid juhul, kui veekogu on aiaga piiratud ning lapsele on selgitatud selle ohtlikkust ja keelatud selle äärde üksi minna.

Oluline on hoolikalt jälgida, et lapsed oleksid eemal, kui hakatakse mingi sõidukiga sõitma, eriti tagurdamise puhul.





LAPS TALUMAJAPIDAMISES

Talus on hulk ohtusid, sest õu ja aed on sageli samal ajal nii lapse mängumaa kui ka töö- ja tootmisala. Lapsel peab olema täpselt teada, kuhu ta võib minna ja kuhu mitte. Töötavate mehhanismide juurde võib koolieelik minna vaid koos täiskasvanuga. On kasulik, kui lapsele seletatakse, mida mingi masin või mehhanism teeb ja millised on sellega seotud ohud. Kui töö tegijad kannavad kaitsevahendeid, siis selle töö tutvustamisel tuleks ka laps kaitsevahenditega varustada (ehitusel kaitsekiivriga, tolmu tekitava töö puhul tolumumaskiga). Oluline on, et

- majapidamismasinad on korras ja nende liikuvad osad on varustatud selleks ettenähtud kaitsetõketega;
- elektrivoolu väljundid ja lülitid on terved ja heas korras ning välja lülitatud ajal, mil elektrit ei kasutata;
- kaevud on korralikult kaetud või piiritletud tara-ga, last on teavitatud kaevu ohtudest ja tal pole lubatud kaevu juures mängida;
- teravad ja torkavad tööriistad, nagu vikatid,

Ronimispuu peab olema küllalt madal, et kukkudes ei tekiks ohtlikku vigastust. Oluline on jälgida, et ronimispuu all oleks pehme maa või muru!



hangud ja kirved, on paigutatud ohutult ning laps on tuttav nende ohtlikkusega;

- pestitsiidid, väetised, küttevadeliikud, happed ja teised ohtlikud ained on paigutatud kindlasse, soovitatavalt lukustatavasse hoiuruumi, mis on eemal toiduhoidlatest, ning laps teab, et tal pole sinna üksi asja;
- masinad, treilerid ja vagunid on ohutult pargitud. Kui masinaid ei kasutata, on süütevõtmed eemaldatud;
- peetakse silmas lapse sõidutamise ohtlikkust traktorikabiinis: üks võib avaneda ja laps kõrgest kabiinist välja kukkuda;
- koolieelikut ei lubata üksi tiigi, oja või mõne teise veekogu äärde;
- lapsel ei lubata turnida heinapallide, väetisekottide, palkide või laudade virnadel, mis võivad variseda, ega kruusa-, liiva- või viljakuhilates, mille sisse võib laps vajuda;
- katkine klaas, kidaline traat jms on ladustatud nii, et need kedagi ei vigasta;
- arvestatakse sellega, et loomi ei või täielikult usaldada: nad võivad last ootamatult puksida või hammustada, kui neid ehmatada;
- last hoitakse eemal tööpiirkondadest, kus on palju tolmu või müra;
- lapsed on pimedal ajal õues helkuritega varustatud.

Kokkuvõttes on väga oluline, et koolieelikut õpetataks ohte tundma, neid vältima ning potentsiaalsete ohuteguritega (näiteks tulekoldega) õigesti ümber käima!



TEGEVUSOHUD KODU LÄHEDUSES JA KAUGEMAL

LAPS KUI MÄNGIJA

Koolieelikule võib muutuda kitsas koduühes mängimine igavaks, suurelamute lastel kodusageli polegi. Seepärast on hea, kui läheduses on looduslikku metsa ja rohumaid. Elamurajoonides peaks jätkuma ruumi ka turvalise mänguväljaku jaoks, kus laps saab ohutult ronida, kiikuda, sõlmida omaealistega tutvusi jne.

Kuna ettevõtlikud lapsevanemad või -kasvatajad suudavad ka oma jõududega rajada lihtsama mänguväljaku (kohaliku omavalitsuse loal ja turvanõuetele vastavalt), siis olgu siinkohal toodud mõned põhilised näpunäited.

Mänguväljaku ohutuse tagamisel peab eri tegevuspaikade vahekaugus olema selline, et tegevused ei segaks üksteist. Pind ronimis- ja muude vahendite all, kust laps võiks kukkuda, peab olema kaetud kas 40 cm paksuse liivakihi või muu kokkupõrget pehmenitava materjaliga. Mänguväljakute korrasolekut, ronimisredelite ja kiikede turvalisust on vaja pidevalt jälgida.

Sõidutee ei ole laste mängukoht. Ohtlik on ka vahetus läheduses olev sõidutee, mis pole piiratud taraga. Isegi täiskasvanu järelevalve all mängiv laps võib ootamatult söösta sõiduteele, näiteks liblikat püüdes või kassi taga ajades.

Koolieelikuid ei tohi jätta omapead järelevalveta mängima avalikele mänguväljakutele ka siis, kui need vastavad täielikult kaasaegsetele ohutusnõuetele.

Ronimisvahendite alune pind peab olema kaetud kukkumist pehmenitava materjaliga

LAPS KUI SPORTIJA

Laps jalgrattal, tõukerattal, rulluisukudel

Ei ole kindlat vanust, millal laps võib saada oma esimese jalgratta, tõukeratta või rulluisud. See oleneb lapsest, sobiva sõiduala olemasolust ning jälgimis-, õpetamis- ja treenimisvõimalusest. Last võib lubada sõitma ainult liiklusetas kohtades. Alustada võiks kolmerattalise jalgrattaga (3–4-aastaselt).

Kelgutamine, suusatamine, uisutamine

Kelgutada või suusatada võib spetsiaalselt selleks ette valmistatud maastikul või turvalisel künkal, mis on eemal liiklusest ja kus ei ole ohtlike esemeid (kivid, postid, raudrööpad jm), puid ja muid takistusi, mis võiksid last vigastada. Kelgutamist, suusatamist ja uisutamist tuleb lapsele õpetada. Nii liuväljal kui ka raskemal kelgu- või suusarajal varustage laps kaitsekiivriga.



LAPS JALAKÄIJANA JA KAASSÕITJANA

- Ärge kunagi lubage tänaval last endast ette joosta ega jääda endataha tulema. Eriti oluline on see lähenemisel sõidutee ületamiskohale.

Laps peab sõites tingimata kandma kaitsekiivrit ja tõukeratta või rulluisude kasutamisel ka põlve-, küünarnuki- ning randmekaitsmeid. Et laps oleks hästi nähtav, on soovitatav varustada lapse jalgratas poodides müüdava lipukesega, mis lehvib pika varda otsas.

- Pidage meeles, et kõige paremini õpetab eeskuju! Seepärast kandke ka ise helkurit ning ületage sõiduteed vaid lubava rohelise tule ajal või üle vöötraja, vaadates enne hoolikalt vasemale ja paremale ning veelkord vasemale, veendumaks sõidutee ületamise ohutuses.
- Kui tee on koos läbi käidud ning ohutu (sõidutee ületamine pole vajalik või toimub hästireguleeritud ülekäigukohas), võib koolieelikut valgel ajal lubada iseseisvalt minna lähedale lasteaeda, mänguväljakule või sõbra juurde.
- Maanteel kõndige koos lapsega vasakul teepeenral, et olla kaitstud tagant tulevate sõidukite eest ning pidada paremini silmas vastu tulevaid sõidukeid. Kasutage tingimata helkureid ja heledat riietust, kui liigute hämaral või pimedal ajal!
- Kõik võõrad inimesed ei tarvitse olla lapsele ohutud. Seepärast tuleb lapsele selgitada, et ta ei läheks kunagi kaasa inimesega, keda ta ei tunne, ega võtaks vastu võõraste pakutud aineid.



Pidage meeles kuldreeglit: näe ja ole nähtav! Eelistage lapse riietuses heledaid värve ning varustage laps helkuri(te)ga.

Jalgrattal sõidutatav laps peab kindlasti olema varustatud kaitsekiivriga. Praegu toodetakse ergonomilisi lapseistmeid kuni 22 kg kaaluva lapse jaoks (umbes kuni 5-aastasele). Kui laps on liiga suur selleks, et mahtuda jalgrattale kinnitatavale lapseistmele, siis teda jalgrattal sõidutada ei tohi.

Autos sõidab laps tagaistmel. Kasutage alati ea- ja kasvukohast turvavarustust: turvaistet, -patja või/ja turvarihma suunajat. Turvavarustuse kasutamine mootorsõidukis seadustati Eestis 1997. aastal.

Õnnetused ja nende tagajärjel tekkivad vigastused on välditavad.

Õnnetuste vältimiseks ei ole 4–7-aastast last vaja kõikvõimalikest ohtlikest kohtadest ja olukordadest eemal hoida, vaid

- õpetada last ohte tundma ja vältima ning ohtlikus olukorras õigesti käituma
- muuta lapse elu- ja tegevuskeskkond lapsesõbralikuks ja turvaliseks
- muuta laps vigastuste suhtes vastupidavamaks turvavahendite ning kehalise aktiivsuse soodustamise abil

Täiskasvanuna saame laste õnnetuste vältimiseks palju ära teha.

Et kaitsta last vigastuste eest, saame

- kõrvaldada võimaliku ohuallika
- hoolitseda, et ohtlikus kohas oleks laps järelevalve all
- hoolitseda, et lapse riietus, mänguasjad, spordivarustus jms oleks turvaline
- kasutada lapse kaitsevahendeid, kus vaja
- anda lapsele ülesandeid, õpetada ja juhendada last vastavalt tema arengutasemele, piiritledes kindlalt, mida laps tohib teha ja kus ta tohib olla
- olla oma käitumisega heaks eeskujuks