„DJECA UČE
OPONAŠAJUĆI,
I ZATO S OPREZOM
PRED DJECOM
UPOTREBLJAVAJTE LIJEKOVE,
KOZMETIČKA I
HIGIJENSKA SREDSTVA
KOJA ZA NJIH
MOGU BITI OPASNA.”



5. ZAŠTITA OD ŠTETNIH TVARI

Sredstva za čišćenje, lijekovi, kozmetički proizvodi, narkotici i alkohol prepuni su kemikalija i otrovnih tvari opasnih po zdravlje odraslih, a pogotovo djece, koja su na njih posebno osjetljiva. Zbog toga je vrlo važno takve proizvode držati podalje od djece, a djecu od malih nogu učiti o njihovoj štetnosti i opasnostima koje od njih prijete.

SREDSTVA ZA ČIŠĆENJE, LIJEKOVI I KOZMETIČKI PROIZVODI

Dječja znatiželja natjerat će djecu da kušaju sve što im dođe pod ruku, pri čemu mogu biti izložena opasnosti ako se na njihovu istraživačkom putu nađu sredstva za čišćenje, lijekovi, kozmetički i higijenski proizvodi. Zato je iznimno važno te proizvode držati podalje od dohvata djece.

Djeca su vrlo osjetljiva na izlaganje opasnim kemikalijama iz više razloga. Imaju veću površinu kože u odnosu na težinu svog tijela, veći kapacitet pluća i brži metabolizam od odraslih. Osim toga, svijet oko sebe upoznaju podjednako svim osjetilima, pa tako i stavljanjem u usta svega što im dođe pod ruku.

Lijekove, sredstva za čišćenje, kozmetičke i higijenske proizvode te druge proizvode koji sadrže kemikalije opasne za djecu potrebno je čuvati na odgovarajući način:

- Daleko od pogleda i dohvata djece.
- Pod ključem ili u ladici, tj. u ormariću na kojima se nalazi dječja zaštita.
- Kod kupovine treba dati prednost proizvodima koji imaju sigurnosne čepove.
- Kemikalije se uvijek preporučuje držati u originalnoj ambalaži, a nikako ne u ambalaži prehrambenih proizvoda ili u neobilježenoj ambalaži.
- Potrebno je čitati sastav i sigurnosne upute na proizvodima te doznati koja su sredstva otrovna kako biste proizvode koji ih sadrže pohranili daleko od djece.
- Osim lijekova, podalje od djece treba držati i sve dodatke prehrani (uključujući vitamine) te kozmetičke i higijenske proizvode, poput vodice za usta, laka za nokte, sprejeva, parfema, pudera, deterdženta, omekšivača, izbjeljivača.
- Nakon upotrebe lijekova, sredstava za čišćenje, kozmetičkih i higijenskih proizvoda te drugih proizvoda koji sadrže kemikalije opasne za djecu, treba ih vratiti i zatvoriti u njihovu originalnu ambalažu te pohraniti podalje od djece.
- Ako dijete proguta kemikaliju ili lijek – odmah treba potražiti hitnu pomoć i ponijeti ambalažu sa sobom kako bi liječnici mogli vidjeti čemu je dijete bilo izloženo.

Proizvode kojima je istekao rok valjanosti bacite na odgovarajuće odlagalište otpada.

Djeca uče oponašajući, i zato s oprezom pred djecom upotrebljavajte lijekove, kozmetička i higijenska sredstva koja za njih mogu biti opasna.

Kada obavljate kućanske poslove i upotrebljavate sredstva opasna za dijete, a dijete iskaže interes za njih, uključite dijete na nekoliko predloženih načina:

- Objasnite djetetu da je sredstvo koje upotrebljavate opasno za njegovo zdravlje i da za njega postoje druga sredstva.
- Dijete možete uključiti u čišćenje tako da mu date njegovu spužvicu i njegovo „sredstvo za čišćenje“. U prozirnu bočicu stavite samo vodu i djetetu pokažite kako to „sredstvo“ upotrebljavati.
- Neka dijete sâmo pere podove ili površine.
- Čak i u toj sigurnoj varijanti pazite da dijete ne liže spužvicu ili pije tekućinu.
- Pri kupovini dajte prednost kozmetičkim i higijenskim proizvodima koji sadrže manje štetnih i agresivnih sastojaka, a koje možete upotrebljavati s djetetom.

PUŠENJE

Dijete koje provede jedan sat u zadimljenoj prostoriji s nekoliko pušača ili u zatvorenom automobilu s jednim pušačem udahne toliko štetnih kemikalija kao kad pušač sam popuši deset ili više cigareta. Opasnosti i rizici od pušenja poznati su već godinama, a danas stručnjaci osobito upozoravaju na opasnosti od tzv. sekundarnog pušenja, pušenja kojem su najčešće izložena djeca pušača.

Sekundarno je pušenje udisanje kombinacije dima goruće cigarete koju puši neka osoba i dima koji osoba koja puši izdiše, a može imati dugoročne negativne posljedice na zdravlje. To znači da može utjecati na razvoj bolesti kod djece i godinama nakon što je dijete bilo izlagano dimu cigareta. Duhanski dim sadrži preko 4000 kemijskih spojeva, od kojih je velik broj štetan po zdravlje. Sadrži teške metale, 200 otrovnih plinova i više od 50 kancerogenih tvari. Sekundarno pušenje na dijete utječe trenutačno, smanjujući djetetove fizičke kapacitete, ali i dugoročno, podižući rizik za razvoj brojnih bolesti, a najviše bolesti dišnog sustava: bronhitisa, upale pluća, astme, kašlja, upale grla, hunjavice, kihanja, karcinoma i bolesti krvožilnog sustava.

Kako zaštititi dijete?

- Idealno, pušač će nastojati napustiti naviku štetnu po vlastito i po zdravlje svoje obitelji.
- Na najmanju moguću mjeru svedite izlaganje djeteta dimu cigareta prema sljedećim preporukama:
  - **NIKAD ne dopustite pušenje u stanu/kući.** Pušenje omogućite izvan stambenog prostora, udaljeno od djece i drugih nepušača, osobito trudnica. Čak i ako se puši uz otvoren prozor, dio dima cigareta ulazi u prostor i zadržava se u njemu još dugo nakon pušenja, a dio čestica ostaje na zavjesama i namještaju. Čestice duhanskog dima lijepe se za odjeću i kožu pušača i ostalih osoba koje su prisutne dok netko puši. Zato bi pušači svakako trebali, čak i ako puše izvan doma, oprati ruke i lice i preodjenuti se prije nego što dodiruju, grle ili nose dijete.
  - **NIKAD ne dopustite pušenje u automobilu.** Izdisanje dima kroz otvoren prozor i držanje prozora otvorenim ne utječu bitno na smanjenje izloženosti dimu cigareta ostalih osoba u automobilu.

- **NE ODLAZITE s djecom u prostore u kojima se puši.** Ne vodite djecu u ugostiteljske objekte u kojima je dopušteno pušenje i ne vodite djecu u goste drugim pušačima u čijim se domovima ne vodi računa o izlaganju nepušača sekundarnom pušenju.

ALKOHOL I NARKOTICI

Većina odraslih osoba povremeno konzumira alkoholna pića, a često to rade i pred djecom. S obzirom na snažan utjecaj koji roditelji imaju na stavove i ponašanje svoje djece, osobito u najranijoj dobi, posebno će biti značajno na koji će način roditelji svojim primjerom pokazati što znači odgovorno konzumiranje alkohola.

Zloupotreba alkohola, čak i u manjim razmjerima, kada ne govorimo o ozbiljnoj alkoholiziranosti i alkoholizmu, nego o pripitosti koja se ponavlja, ima ozbiljan negativan utjecaj na zdravo odrastanje djeteta. Osim što utječe na promjene u ponašanju i zdravlju osobe koja konzumira alkohol, ima značajan utjecaj i na život i dinamiku cijele obitelji, pri čemu su upravo djeca najranjivija.

Narkoticima u užem smislu smatraju se droge, odnosno različita opojna sredstva, supstance sintetičkog ili prirodnog porijekla, koja se konzumiraju s namjerom promjene stanja svijesti i stvaranja osjećaja ugode i lagodnosti.

Bez obzira na to kojeg ste stava o drogama, važno je znati da sve supstance koje dovode do promijenjenog stanja svijesti i postupno razvijaju ovisnost, bilo da se radi o prirodnim ili o sintetičkim drogama, ne bi trebale imati mjesta u obiteljskom životu, u obitelji koja skrbi o djeci.

Narkotici u širem smislu, odnosno različiti lijekovi – sredstva za omamljivanje, uspavljivanje i umanjivanje bolova – sredstva su koja se u različitim medicinskim situacijama propisuju kao terapija kako bi se olakšala neka medicinska procedura, stanje ili bolovi, a djeluju umirujuće na središnji živčani sustav. Budući da se radi o lijekovima, mnogi ih ljudi ne upotrebljavaju s dovoljno opreza i nisu svjesni da ti lijekovi mogu izazvati ovisnost.

Kad roditelji zloupotrebljavaju alkohol i narkotike, to može imati značajan negativan učinak na zdravlje i dobrobit djece o kojoj skrbe. Problemi poput zanemarivanja obiteljskih zadataka i rutina, neadekvatno odgovaranje na djetetove emocionalne potrebe i neadekvatan nadzor nad djecom, narušena mreža podrške obitelji te ugrožavanje stambene i financijske situacije obitelji mogu itekako negativno utjecati na sigurnost i na živote djece.

I dok su u javnosti dobro poznati rizici i negativan utjecaj alkohola i ostalih supstanci na nerođeno dijete, mnogo se manje govori o negativnom učinku koje zloupotreba različitih sredstava, uključujući i alkohol, ima na dijete tijekom cijelog odrastanja.

Djeca roditelja koji zloupotrebljavaju alkohol i ostale supstance žive:

- s osjećajem nestabilnosti u domu, nepredvidljivosti koja ih drži u kontinuiranom stanju stresa
- u strahu i neizvjesnosti od promjenjivih raspoloženja roditelja koji zloupotrebljava supstance
- u većem riziku od toga da dožive fizičko nasilje u domu ili da mu svjedoče
- s osjećajem krivnje zbog roditeljskog ponašanja
- u strahu da će im roditelj nauditi
- u strahu da će roditelj umrijeti
- u izolaciji od društva.

Ta djeca češće pate od emocionalnih i fizičkih smetnji, depresije i anksioznosti, niskog su samopouzdanja, češće imaju problema u školi i teže stvaraju zdrave veze s vršnjacima i drugim osobama. Žive s visokim razinama stresa u neizvjesnosti kakvog će raspoloženja i koliko funkcionalna biti odrasla osoba koja bi se trebala brinuti o njima i njihovoj dobrobiti.

Dijete od navedenih rizika možete zaštititi na sljedeće načine:

- Alkohol konzumirajte umjereno i povremeno, i to samo ako kod vas ne potiče nasilno ponašanje.
- NIKADA nemojte voziti ako ste konzumirali alkohol, droge, opojna sredstva i lijekove koji utječu na sposobnost upravljanja vozilima. Vožnjom u promijenjenom stanju svijesti izlažete i sebe i dijete velikoj opasnosti.
- Ako pretjerate s alkoholom, nemojte prakticirati zajedničko spavanje ni skrbiti se sami za bebu ili dijete. Ako je dijete svjedočilo vašem stanju, objasnite mu naknadno što se dogodilo.
- Nastojte uopće ne uzimati opojna sredstva/droge.
- Alkohol, lijekove ili bilo koja opojna sredstva čuvajte izvan dohvata dječjih ruku i očiju.
- Ako vam je propisana terapija lijekovima koji spadaju u narkotike, nemojte prakticirati zajedničko spavanje s djetetom tijekom terapije te se pobrinite da se druga odrasla osoba skrbi o djeci dok vi primate terapiju koja vas omamljuje, uspavljuje, otupljuje ili na bilo koji drugi način utječe na vaše sposobnosti.
- Propisanu terapiju narkoticima primjenjujte točno prema uputama liječnika, osobito što se tiče količine lijekova koju uzimate i trajanja terapije.



„U PRVIM
UPOZNAVANJIMA
S OKOLINOM
OBJAŠNJAVAJTE
DJETETU
ŠTO VAS OKRUŽUJE,
KAKO SE KREĆETE TE
ZAŠTO I KAKO
BITI SIGURAN.”

6. SIGURNOST IZVAN DOMA

Kako dijete raste, tako sve više vremena provodi izvan kuće te na taj način dolazi u doticaj s novim potencijalnim opasnostima. Igra u dvorištu i parkovima, vožnja automobilom, ponašanje u prometu, nove nepoznate površine – sve su to nove situacije s kojima se dijete nije srelo i u kojima se još ne zna ponašati. Zato mi kao roditelji imamo dužnost od prvoga dana učiti svoju djecu ponašanju izvan doma, kao i dužnost postavljanja pravila o tome što je dopušteno, a što zabranjeno.

GARAŽE/PODRUMI/TAVANI/OKUĆNICA

Upravo su te prostorije i prostori djeci posebno zanimljivi jer uvijek kriju neke tajne koje treba otkriti.

Zato uvijek pazite na sljedeća upozorenja:

- Garaže, podrumi i tavani trebaju biti pod ključem, a moguća opasna sredstva koja u njima držite trebaju biti dodatno sigurno pohranjena.
- To se posebno odnosi na vatreno oružje, municiju, uređaje za održavanje kuće i okućnice (kosilice, trimere, električne pile), otrove i klopke za životinje, pesticide, insekticide, benzin, plin za upaljače, alat, ljepila, boje i lakove, baterije, ogrjev za zimu, lijekove i hranu za životinje, različito sjeme.

Osim samog unutarnjeg životnog prostora, potrebno je osigurati i prostor oko kuće.

- Uklonite sve oštre predmete u krugu okućnice, zaključajte prostore u kojima su opasni predmeti ili kemikalije, a sam prostor okućnice ogradite tako da dijete ne može samostalno otvoriti izlaz i napustiti prostor.
- U prvim upoznavanjima s okolinom objašnjavajte djetetu što vas okružuje, kako se krećete te zašto i kako biti siguran. Dopustite djetetu da sâmo istražuje dok ste vi uz njega. Odmah utvrdite pravila i ponavljajte ih često: što dijete smije upotrebljavati, što je zabranjeno, što je opasno i zašto. Nemojte djetetu samo reći „to ne smiješ" jer neće razumjeti zabrane bez objašnjenja. Pokažite djetetu na koji se način može odnositi prema okolini umjesto da samo govorite „nemoj".
- Kada dijete usvoji pravila koja ste utvrdili, a vi osigurali prostor na odgovarajući način, dopustite mu samostalno kretanje okućnicom, uz vaš nadzor.

SIGURNOST U PROMETU

U dobi dok dijete ne prohoda izlasci se većinom svode na šetnju s djetetom, te je za sigurnost najvažnije na odgovarajući način osigurati dijete u kolicima ili nosiljci i obraćati pozornost na promet.

- Djetetu je potrebno, od njegovih prvih znakova interesa za promet, u šetnji početi polako objašnjavati kuda se krećete, kako i po kojim pravilima. Nemojte prenaglašavati opasnost, budite smireni i objektivni u objašnjavanju.
- Objasnite na koji način prelazite cestu, da su automobili u kretanju opasni, kako osiguravate sebe i njega u prometu. Takav će način komunikacije i vama osvijestiti kojim se mehanizmima služite za zaštitu, a i djetetu će informacije olakšati usvajanje prometnih pravila kada se počne samostalno kretati.
- Kada dijete počne samo hodati, pri kretanju kolnikom ili nogostupom budite uvijek između djeteta i automobila, inzistirajte na tome da vas dijete drži za ruku, a djetetu na jasan način objasnite zašto to radite.
- Očekujte fazu u kojoj će dijete odbijati hodati pridržavajući vas za ruku. U tim situacijama djetetu dopustite samostalno kretanje u sigurnoj okolini (park, površine bez automobila), ali nemojte to dopuštati na mjestima gdje je djetetu ugrožena sigurnost i uvijek objasnite zašto. Bez brige, to je doista samo faza koja se javlja oko druge godine života i nakon koje dijete najčešće surađuje i pridržava se pravila.

Imajte na umu da dijete nije svjesno opasnosti i da ima ograničeno vidno polje zbog nerazvijenog perifernog vida i svoje visine, zbog koje je i teže uočljivo drugim sudionicima u prometu. Nepredvidljivo je i teško se može koncentrirati na sam promet. Percepcija još nije razvijena i teško procjenjuje stvarnu udaljenost i brzinu vozila.

VOŽNJA U AUTOMOBILU

Ometanje pozornosti u vožnji (kao što su skretanje pozornosti s vožnje zbog nekog događaja, predmeta ili osobe u vozilu ili izvan njega) treba svesti na minimum jer u posljednje vrijeme postaje sve češći uzrok automobilskih nesreća.
Postoje razne distrakcije tijekom vožnje: jedenje, pijenje, pušenje, razgovor, plač djeteta i onaj najopasniji – mobitel. To se ne odnosi samo na vozače, nego i na pješake, bicikliste i motocikliste.

- Korištenje mobitelom u vožnji za razgovor ili pisanje poruka značajno smanjuje brzinu vozačevih reakcija. Istraživanja pokazuju da je pozornost vozača koji vozi i telefonira jednaka onoj koju ima vozač s promilom alkohola u krvi. Vozač koji piše tekstualnu poruku potroši oko pet sekundi gledajući u mobitel. Pri brzini od samo 50 km/h to znači da prijeđe 70 metara ceste, a da nije svjestan što se događa u prometu.
- U automobilu ne bi trebalo držati predmete izvan pretinaca jer svi predstavljaju moguću opasnost u slučaju naglog kočenja ili sudara. Svi predmeti koji su slobodni poletjet će po unutrašnjosti automobila, što vas može dodatno omesti ili ozlijediti vas ili dijete. Stoga pospremite sve u pretince i prtljažnik i sigurno se vozite do svog odredišta.

AUTOSJEDALICA

Autosjedalica je zakonski obavezna oprema za dijete sve dok ono ne dosegne 150 cm visine. Samo ispravno pričvršćena autosjedalica primjerena djetetovu uzrastu i ispravno vezano dijete u njoj siguran su način za prvu vožnju i za sve sljedeće vožnje djeteta. Sudari u kojima ima ozlijeđenih najčešće se događaju unutar naselja, stoga dijete mora biti pravilno vezano uvijek i bez iznimke – i „samo" do vrtića, i „samo"do trgovine, i „samo" do prijatelja, kao i na veće udaljenosti.

Izbor autosjedalice ponekad može biti izazovan. Međutim, kad se nemoguć zadatak rastavi na manje korake, mnogo je lakše:

- **Prije nabave provjerite sustave učvršćivanja autosjedalice u svojem automobilu.**
  - To može biti sigurnosni pojas u tri točke vezanja ili mogu biti kukice Isofix (nalaze se između sjedala i naslona stražnje klupe).

- Sustav Isofix zahtijeva i treću točku, koja može biti potporna noga autosjedalice (upire se o pod automobila, pa provjerite imate li podne pretince i, ako imate, način upotrebe noge) ili to može biti gornja sidrena kukica, koja se nalazi na stražnjoj strani naslona stražnje klupe ili u prtljažniku, u koju ćete zakvačiti predviđenu traku autosjedalice.
- U novijim modelima automobila uz gornju kuku nalazit će se slika sidra. Ako vidite kuku, ali nema slike sidra, važno je provjeriti radi li se o sidrenoj kuki ili o kuki za prtljagu.
- Sve informacije o sustavima vezanja možete pronaći u uputama svog automobila.

- **Prilikom nabave/kupnje autosjedalice, obratite pozornost na sljedeće:**
  - Kako bi autosjedalica bila primjerena djetetu, potrebno je znati tjelesnu masu, visinu i starost djeteta, a za manju djecu i hodaju li ili ne.
  - Idealno bi bilo da i dijete isproba autosjedalicu prije kupovine.
  - Autosjedalica treba odgovarati i automobilu, pa zamolite osoblje u trgovini da vam omogući i probno učvršćivanje prije same kupnje.
  - Svaka autosjedalica mora na plastičnom dijelu imati narančastu naljepnicu s oznakom važećeg atesta – R44/04 ili R129 – kao i oznaku godine proizvodnje, jer su i one proizvodi s rokom trajanja.
  - Rokovi trajanja autosjedalica različiti su, a rok za vaš odabrani model pronaći ćete u uputama, jer uz svaku autosjedalicu dolaze i upute na hrvatskom jeziku.

- **Pratite sljedeće smjernice za pravilno postavljanje i pričvršćivanje autosjedalice:**
  - Pravilno je vezana autosjedalica ona koja prati način vezanja proizvođača naveden u uputama autosjedalice.
  - Ako se veže pojasom automobila, potrebno je provući pojas kroz naznačene vodilice te sjedalicu zategnuti tako da se u bazi ne može pomaknuti više od dva centimetra ulijevo ili udesno.
  - Ako se autosjedalica učvršćuje sustavom Isofix, svi indikatori moraju biti zeleni. Kako biste to provjerili, prije kupovine morate isprobati autosjedalicu u svojem automobilu.
  - Statistički je najsigurnije mjesto za postavljanje autosjedalice u vozilu sredina stražnje klupe, ali samo ako je sjedalicu moguće pravilno učvrstiti s pomoću adekvatnog sustava za vezanje. Ako to nije moguće, odaberite bilo koju stranu uz vrata.
  - Prednje sjedalo izbjegavajte, osim ako drugačije nije moguće. Ako je na prednjem sjedalu autosjedalica postavljena u smjeru suprotnom od smjera vožnje, zakonski je obavezno isključiti zračni jastuk. Ako su sjedalice postavljene u smjeru vožnje, udaljite sjedalo što je više moguće unazad, a da je dijete i dalje pravilno vezano.

Vrste autosjedalica i razvoj djeteta

Autosjedalice mogu biti okrenute suprotno od smjera vožnje i mogu biti okrenute u smjeru vožnje.

- Suprotan smjer od smjera vožnje mnogo je sigurniji za dijete, koje bi se tako trebalo voziti barem dok se ne ispune sljedeći uvjeti:
  - Minimalno 15 mjeseci starosti, 10 kilograma i savladano samostalno hodanje.
  - Preporučljivo je nastaviti tako voziti dijete do druge godine, a idealno do četvrte godine života.
  - Suprotan smjer omogućuje potporu za glavu, vrat i leđa, koja smanjuje pritisak na kralježnicu, ali i rizik od ozljeda pri najčešćim i najjačim sudarima – onima s prednje strane vozila.
  - Za bebe je obavezno da im naslon autosjedalice bude pod kutom od 45° u odnosu na tlo.
  - Dijete ne smije biti u debeloj zimskoj odjeći, a izravnati pojasevi moraju izlaziti u razini ramena ili malo ispod njih te biti zategnuti tako da samo jedan prst stane između djetetove ključne kosti i pojasa.
  - Iako je vožnja djeteta na prednjem sjedalu zakonski dopuštena, pri korištenju takvih autosjedalica obavezno je isključiti zračni jastuk na suvozačkom mjestu.

- Nakon ispunjenja minimalnih uvjeta za smjer vožnje, a bolje što kasnije, dijete će se početi voziti u smjeru vožnje.
  - Do barem 15 kg i navršene četvrte godine dijete bi se trebalo nastaviti voziti u autosjedalici s vlastitim sustavom vezanja u pet točaka.
  - Izravnati pojasevi autosjedalice trebaju izlaziti u razini ramena ili malo iznad njih i biti zategnuti tako da stane samo jedan prst između djetetove ključne kosti i pojasa.
  - Naslon za glavu ne smije biti ispod razine ušiju, a dijete ne smije biti u debeloj zimskoj odjeći.

- Predškolci i školarci mogu se vezati sigurnosnim pojasom automobila u pomoćnom postolju s naslonom.
  - Pojas mora biti provučen kroz vodilice prema uputama proizvođača, gornji remen preko sredine ramena i prsa, a donji nisko preko kukova. Remenje nikako ne smije prelaziti preko vrata ili trbuha te mora biti zategnuto i ravno.
  - I pojas automobila treba ići uz tijelo pa bi bilo dobro skinuti zimsku jaknu ili je barem otkopčati i raširiti. Naravno, sam pojas ne smije biti savinut, već ravan.
  - Veća djeca žele pokazati svoju samostalnost i postoji mogućnost da će se htjeti sama vezati. Obavezno im pokažite što znači pravilno vezanje te ih naučite da nakon zakopčavanja pojasa zategnu bedreni dio. Redovito provjeravajte rade li to dobro.

Kada je dijete spremno voziti se bez pomoćnog postolja?

Do 150 cm visine dijete je najsigurnije u pomoćnom postolju s naslonom, koje omogućava pravilnu putanju pojasa. Iznad 135 cm visine dopuštena je vožnja bez postolja na stražnjem sjedalu, ali samo ako je dijete pravilno vezano. Osigurat ćete pravilno vezanje s pomoću pet točaka provjere:

1. leđa i stražnjica prislonjeni uz naslon stražnje klupe
2. koljena savijena preko ruba sjedala
3. donji dio pojasa ide nisko preko kukova dodirujući bedra
4. gornji dio pojasa ide preko sredine ramena i prsa
5. dijete može zadržati taj položaj tijekom cijele vožnje.

Na prednjem sjedalu dijete ispod 150 cm visine bez primjerene autosjedalice ili postolja ne smije se prevoziti.

Dijete najbolje uči iz primjera, stoga budite primjer i uvijek se i vi pravilno vežite.

PARKOVI I DJEČJA IGRALIŠTA

U razdoblju kada započinje s prvim koracima dijete se najčešće uključuje u igru na igralištima s drugom djecom, na spravama koje su na raspolaganju. Dijete je u početku dobro pridržati kako bi dobilo poruku da je sigurno, a zatim ga pustiti da samo nauči održavati ravnotežu, kako se koristiti spravama i kako stupati u interakciju s djecom. Iako se roditelji često boje povreda i padova, bolje je za dijete da jednom padne, dok je osoba koja na njega pazi u blizini, i tako stekne iskustvo pada te nauči na koji način samostalno održavati ravnotežu.

U dobi od dvije godine, ali i ranije, dijete je sasvim sposobno izabrati na kojim će se spravama igrati, samostalno se kretati na igralištu i komunicirati s drugom djecom. Pustite dijete da se samostalno kreće, promatrajući ga pritom i pomažući mu ako od vas zatraži pomoć. Nemojte trčati po dijete na svaki pad i svaki udarac – vrlo često dijete će se sâmo nakon nekoliko sekundi umiriti i nastaviti s igrom. Činjenica da ste tamo dovoljna je, ne treba mu stalni fizički kontakt.

I na drugim javnim mjestima – u trgovinama, na ulici i sl. – uvijek imajte dijete u vidokrugu, ali dopustite i samostalno istraživanje prostora u kojem se nalazi. Zapamtite da se najbolje uči davanjem pozitivnog primjera, a ne zabranom nepoželjnog ponašanja.

Iako se područje sigurnosti djece na prostorima za igru kao što su parkovi, igrališta, igraonice i rekreativna sportska igrališta regulira različitim propisima i odredbama, to nikako ne znači da su djeca potpuno sigurna na tim javnim prostorima.

„IAKO SAVLADANA VJEŠTINA PLIVANJA SMANJUJE RIZIK OD UTAPANJA KOD MALE DJECE ZA 88%, POTREBNO JE I DALJE STALNO NADZIRATI DJECU U BLIZINI VODE I POMAGATI IM U SVLADAVANJU I USAVRŠAVANJU PLIVANJA.”



Smanjiti rizik od ozljeda djece na igralištima možete na nekoliko načina.

- Ne ostavljajte dijete bez nadzora odrasle osobe ni u jednom trenutku. Iako sve više parkova i igrališta na tlu ima mekanu podlogu, dijete nije u potpunosti sigurno jer do ozljeda može doći i na mekanoj površini.
- Obratite pozornost na ispravnost sprava i uvjerite se da su sve sprave u ispravnom stanju. Uništene ili neispravne sprave mogu ozbiljno ozlijediti dijete.
- Pokažite djetetu kako se sigurno i pravilno koristiti postojećim spravama. Djeca dobi od dvije do tri godine savladala su penjanje, trčanje, samostalno ljuljanje i druge vještine, pa im trebaju novi izazovi. Htjet će isprobati kako se ljuljati na ljuljački stojeći, kako se po toboganu spustiti naglavačke ili „probiti zvučni zid" na vrtuljku. Slobodno ih potičite na istraživanje, ali im isto tako objasnite koje su moguće opasnosti i na što trebaju obratiti pozornost, i neprestano to ponavljajte.
- Obucite djetetu prikladnu i ugodnu odjeću (te udobnu obuću) u kojoj se može lako kretati i koja se ne može zapetljati u sprave (zbog čega bi dijete moglo pasti i ozlijediti se).
- Trčanje po parku i igralištu te penjanje po spravama nije jednako sigurno u svim vremenskim uvjetima. Ako su vremenski uvjeti takvi da su sprave zbog njih manje sigurne, upozorite dijete na njemu razumljiv način ili mu jednostavno odvucite pozornost i nastavite izlazak u šetnji izvan parka. Mokre i skliske sprave mogu povećati rizik od ozljeda.
- Obratite pozornost na otpatke koji se nalaze na tlu ili u travi, posebice na staklo, metal, opuške i sl. Svojim primjerom pokažite djetetu da je u redu podići otpatke s tla i baciti ih u za to predviđene kante za otpatke kako bi prostor bio sigurniji za dječju igru.
- Svakako prijavite nadležnim institucijama neispravnu i opasnu opremu te druge rizične čimbenike za sigurnost djece u parku ili na igralištu.

VODA

Potreban je izniman oprez u blizini vode, tj. na prostorima kao što su bazeni, spremnici za vodu, kante, bačve i slična mjesta koja se mogu napuniti vodom.

Obratite pozornost na sljedeće:

- U dvorištima u blizini kuća ne smiju se ostavljati kontejneri ili veće posude koje se mogu napuniti vodom.
- Bazeni trebaju imati dovoljno visoke zaštitne ograde, a sigurnosni poklopci na kontejnerima s vodom, bunarima i drugim sličnim mjestima trebaju biti zaključani i osigurani od pristupa djece.
- Djeca koja ne znaju plivati trebaju biti pod stalnim nadzorom odraslih osoba i nositi sigurnosni prsluk primjeren njihovoj dobi, visini i težini.
- Djeca mogu upotrebljavati i sigurnosne pojaseve ili rukavice, no prilikom njihove upotrebe potreban je dodatan oprez jer ne pružaju visok stupanj sigurnosti kao prsluk.
- Sigurnosni se prsluk preporučuje prilikom vožnje na čamcima ili drugim plovilima kod sve djece i odraslih osoba.

Uz sve navedene mjere opreza, preporučuje se djecu što ranije učiti vještini plivanja. Međutim, jednom savladana vještina plivanja ne znači da dijete može ostati u vodi bez nadzora odrasle osobe. Iako savladana vještina plivanja smanjuje rizik od utapanja kod male djece za 88%, potrebno je i dalje stalno nadzirati djecu u blizini vode i pomagati im u svladavanju i usavršavanju plivanja.

Kupanje u rijekama i jezerima treba biti pod povećanim oprezom zbog mutne vode, često neravnog dna i iznenadnih prijelaza u dubinu te struja i virova.

BICIKLI/ROMOBILI/SANJKE

Urođenu djetetovu motivaciju za kretanje ne treba sputavati jer je ona nužna za pravilan razvoj. Zato sva djeca uživaju vozeći bicikle i romobile. Ipak, zbog velike mogućnosti gubitka kontrole i padova, djecu moramo osigurati na pravilan način:

- U prvom je redu neophodno nabaviti kacigu odgovarajuće veličine, koju će dijete uvijek i bez iznimke nositi tijekom vožnje.
- Važno je i skinuti kacigu kad se dijete ne vozi.
- Možete razmisliti i o štitnicima za koljena i laktove.
- Bicikl/romobil treba biti odgovarajuće veličine. To je osobito važno kako bi dijete moglo sjediti na sjedalu bicikla, držati se rukama za upravljač, a stopala spustiti na tlo. Prvi bicikl trebao bi imati nožne kočnice i svjetla na prednjem i stražnjem dijelu.
- Vidljivost je izuzetno važna, pa nije loša ideja staviti dodatne mačje oči na kotače, a na djecu staviti reflektirajuće oznake i obući ih u jarke boje. Djeca do devet godina ne smiju upravljati biciklom na cesti.

Snijeg kod djece izaziva veselje, čuđenje i poziva ih na istraživanje.

Ako se odlučite na vožnju sanjkama, obratite pozornost na sljedeće preporuke:

- Osigurajte da je dijete prikladno obučeno u zimsku odjeću. Klasični šal ne stavljajte djetetu oko vrata jer postoji mogućnost da će zapeti za sanjke i ozlijediti dijete. Umjesto klasičnog šala koristite vratni grijač - visoki ovratnik ili dolčevitu.
- Za djecu koja mogu samostalno sjediti nabavite sanjke s ogradicom u kojima ih se može vući po snježnim stazama.
- Za onu malo veću djecu, koja bi se mogla i spuštati u sanjkama, izaberite blagi brežuljak s dosta ravnog podnožja bez prometnica, vodenih površina, drveća i ograda.
- Na glavi neka po mogućnosti nose kacige, ali uvijek neka se spuštaju s odraslom osobom, nikad sama.
- Osigurajte da su im noge i ruke uvijek unutar sanjki.
- Nikada ne vucite sanjke po zaleđenoj dubokoj vodi. Također je osobito važno paziti na to da se djeca ne spuštaju sanjkama niz padinu u čijem je podnožju zaleđena duboka voda ili prometnica.



„NAUČITE DIJETE
PRAVILNOM POSTUPANJU
PREMA ŽIVOTINJAMA.
NE DOPUSTITE
DA DIJETE GNJAVI
ŽIVOTINJU – ČUPA JE,
UDARA ILI JOJ
NA BILO KOJI NAČIN
NANOSI BOL.”

7. DJECA I ŽIVOTINJE

Životinje su djeci primamljive i zanimljive i prilikom susreta sa životinjama rijetko će koje dijete ostati ravnodušno. Stoga je izuzetno važno naučiti dijete kako im i u kojim situacijama pristupiti, te kada i s kojim životinjama izbjegavati kontakt. Svaku životinju treba tretirati pažljivo i obzirno. Naučite dijete da bilo koji oblik nasilja prema životinjama nije primjeren ni prihvatljiv. To će biti izvrsna baza za učenje o ophođenju prema životinjama.

Kao i u mnogim drugim stvarima, dijete će svoj odnos prema životinjama graditi promatrajući kako se vi ophodite prema njima. Neka vaš odnos bude pun pažnje, nježnosti i ljubavi. Naučite dijete pravilnom postupanju prema životinjama. Ne dopustite da dijete gnjavi životinju – čupa je, udara ili joj na bilo koji način nanosi bol, koliko god životinja takve postupke isprva podnosila i trpjela. Ako je kućni ljubimac obitelji pas, uputno je da je naučen pratiti osnovne naredbe i da je socijaliziran. Međutim, jako je važno odgojiti i dijete za pravilan odnos sa psom, ili bilo kojom drugom vrstom kućnog ljubimca, koji će donijeti miran i siguran suživot.

Kako biste izbjegli ugrize, udarce i ogrebotine, naučite dijete pravilima ophođenja prema pojedinoj vrsti životinja, a ono što vrijedi za sve životinje sljedeće je:

- Životinju ne treba uznemiravati dok jede ili joj oduzimati posudu s hranom ili vodom dok se životinja time služi.
- Životinju se ne smije tući, vući za uši ili rep, bosti prstom u oko i sl.
- Životinji koja spava ne smijemo se naglo i bučno približiti.
- Igračku koju mačka ili pas žvaču nije dobro čupati iz njihovih usta ili ih mamiti igračkom koju držimo izvan njihova dosega.
- Životinju koja skrbi za mladunčad ne smijemo uznemiravati jer bi mogla napasti dijete ako osjeti da je njezina mladunčad ugrožena.
- Ako se životinja doima bolesnom ili ozlijeđenom, dijete se treba držati podalje od nje, a životinji treba omogućiti mir dok se odrasla osoba ne pobrine za liječenje i pomoć.

Sva ova pravila vrijede i u drugim kućama/domaćinstvima u kojima žive kućni ljubimci ili domaće životinje. Naučite dijete da uvijek pita vlasnika životinje smije li se približiti životinji, pogladiti je ili na drugi način uspostaviti odnos s njom. Naučite dijete kako da pristupi pojedinoj vrsti životinja nakon što vlasnik dopusti da se životinju dodiruje, pokazujući vlastitim primjerom ili zamolite vlasnika da pokaže. Ne ostavljajte malo dijete samo sa životinjom! Koliko god mislite da poznajete svoje dijete, pa i svojeg kućnog ljubimca, dobro ih je uvijek imati „na oku", posebno ako je riječ o manjem djetetu.

Naučite prepoznavati znakove kada pas ili drugi kućni ljubimac pokazuje da mu nešto ne odgovara i da nije sretan (npr. skretanje pogleda, okretanje glave, povlačenje). Poučite i dijete kako prepoznati takve znakove i upozorite ga da prestane s ponašanjem koje životinji stvara neugodu.

Nešto više izazova donose susreti sa životinjama izvan kuće.

U svakodnevnim izlascima najčešće ćete susretati mačke i pse. Naučite dijete da ne prilazi mačkama lutalicama i psima koji nisu na povodniku, i da ih ne pokušava dirati.

Za nenadane susrete sa psima lutalicama naučite dijete sljedećem ponašanju i povremeno ga na to podsjetite.

- Neka nikad ne pokušava dodirnuti i maziti nepoznatog psa, čak ni kad se pas čini prijateljski raspoložen i dotrči veselo ususret.
- Ako pas počne trčati prema djetetu, neka ono ne bježi od njega. Trčanje može isprovocirati psa da potrči za djetetom i čak i onda kad nema namjeru ozlijediti dijete, to će učiniti instinktivno.
- Ako se djetetu približi nepoznati pas, neka dijete pokuša stajati mirno. Možda će djetetu to biti strašno na trenutak, ali psu će najvjerojatnije mirno stajanje brzo dosaditi i udaljit će se.
- Ako pas želi ponjušiti dijete, treba mu to dopustiti jer ga tako upoznaje.
- Naučite dijete da se udalji od nepoznatog psa polako i bez naglih pokreta. Neka ne maše rukama i ne stvara buku jer time može uplašiti psa. Neka gleda ravno pred sebe i neka ne gleda psa u oči.
- Ako se dijete jako boji psa ili ga nepoznati pas pokuša ugristi, neka odmah pozove odraslu osobu koja će mu pomoći i pokušati pronaći vlasnika psa.

Djeca najčešće žele pristupiti psu koji im se približava. Naučite dijete kako se psu pristupa i uvijek pitajte vlasnika za dopuštenje za maženje psa. Naučite dijete da nikad ne pristupa psu bez dopuštenja i upute vlasnika.

Mnogi vlasnici životinja koriste ogrlice protiv nametnika i krpelja. Neke od njih sadrže prah koji može biti opasan za dijete. Treba uputiti dijete da ne dira takve ogrlice i ne stavlja ih u usta.

Prilikom boravka u prirodi, pa čak i u urbanim sredinama, dijete će imati prilike susresti i mnoge divlje životinje – ptice, vjeverice, zmije, kornjače, ježeve, žabe, a možda i ponekog zeca, lisicu, srnu (ovisno o dijelu Hrvatske u kojem živite i navikama šetanja, moguće je naletjeti – a nadamo se da nećete – i na čaglja, divlju svinju i medvjeda).

Jedino pravilo koje vrijedi za sve divlje životinje jest – ne prilazite im, ne dodirujte ih i nemojte ih hraniti. Izuzetak su hranilice za ptice u kojima je u redu ostaviti primjerenu hranu.

Čak i kad izgledaju privlačno i prijateljski, divlje životinje nisu kućni ljubimci i ne treba ih uznemiravati. U slučaju da su vidno ozlijeđene, raspitajte se koju službu možete pozvati te ih prepustite stručnjacima. Također, vodite računa o tome da previše pitome i prijateljski nastrojene divlje životinje mogu biti zaražene bjesnoćom.

„FIZIČKO KAŽNJAVANJE
NIKAD NIJE OPRAVDANO –
ONO JE PO DIJETE
IZNIMNO ŠTETNO I ZAKONSKI
JE KAŽNJIVO.
NIKAD REZULTAT DOBIVEN
FIZIČKIM KAŽNJAVANJEM
NIJE BOLJI OD
ONOGA KOJI BI BIO
DOBIVEN RAZGOVOROM ILI
STRPLJENJEM.”



8. DJECA I RODITELJI

U dobi do jedne ili dvije godine, odnosno do djetetova razvoja određene razine samostalnosti te početka suvislog izražavanja želja i komunikacije s odraslim osobama u njihovoj blizini, lakše je protumačiti djetetov plač, udarce, bacanja ili vikanje kao nenamjerno ponašanje. No nakon te dobi ponekad je lako zaboraviti da su djeca još uvijek u ubrzanom razvoju te da njihov unutarnji psihički i emocionalni svijet, kao i biološke strukture, nisu dovoljno sazreli da ona budu sposobna sama kontrolirati svoje reakcije i ponašanje.

Iskazivanje emocionalnog odgovora na neku situaciju – radilo se o ljutnji, tuzi ili sreći – stvar je odgoja i učenja, ono je stečeno i oblikuje se u ranoj dobi. Preplavljeni umorom i zahtjevima djeteta, ali i posla, financija i egzistencijalnih problema, suočeni s reakcijama djeteta, roditelji djetetovo ponašanje mogu protumačiti kao namjerno usmjereno njima u inat, kao zločesto ili manipulativno. U takvim situacijama odrasli mogu pribjeći fizičkom kažnjavanju, najčešće zato što ne znaju drugačiji, bolji, način.

FIZIČKO KAŽNJAVANJE

Fizičko kažnjavanje nikad nije opravdano – ono je po dijete iznimno štetno i zakonski kažnjivo. Nikad rezultat dobiven fizičkim kažnjavanjem nije bolji od onoga koji bi bio dobiven razgovorom ili strpljenjem. Za razgovor je potrebno mnogo truda i samokontrole s vaše strane, ali dugoročno će dovesti do toga da se dijete bolje nosi sa zahtjevnim situacijama i svojim emocijama.

Fizičko kažnjavanje, osim što dijete fizički ozljeđuje, može dovesti do toga da dijete ne razvije sposobnost kontrole svojih reakcija i ponašanja, kao i do manjka samopoštovanja i samopouzdanja, gubitka povjerenja, zbog čega se dijete u nekim bitnim situacijama iz straha možda neće obratiti vama (npr. ako slučajno upali štednjak i ne uspije ga ugasiti), te do niza drugih povezanih emocionalnih problema i problema u ponašanju.

Kada se nađete u situaciji u kojoj vam se čini da dijete nešto namjerno radi, prkosi ili je „zločesto", pokušajte se zapitati sljedeća pitanja:

- Kako vi reagirate? Jeste li do tog trenutka bili zaokupljeni drugim stvarima, a sad ste mu posvetili pozornost? Želi li ono na taj način samo uspostaviti kontakt s vama?
- Koliko ste vi u ovoj situaciji ljuti? Zašto ste ljuti? Što vi osjećate? Na koga ste zapravo ljuti – na dijete, sebe ili na nekog trećeg?
- Osjećate li poglede drugih na sebi? Osjećate li sram zbog djetetova ponašanja? Želite li zapravo kazniti sebe?
- Koliko je djetetu zapravo teško? Kako vi reagirate kad ste izrazito ljuti, umorni, kada vam ništa ne ide od ruke i kada vas ne uvažavaju? Imate li veća očekivanja od djeteta negoli od sebe?

Što možete napraviti?

- Kada pomislite da više ne možete i kada imate potrebu reagirati fizički – zaustavite se.
- Odbrojite do deset, maknite se iz situacije, otiđite nakratko u drugu prostoriju dok se ne smirite, ali nemojte dijete dugo ostavljati samo.
- Nastojte shvatiti situaciju u kojoj se nalazite, pokušajte shvatiti zašto vas toliko frustrira i zašto mislite da nemate drugog načina za njezino rješavanje.
- Recite djetetu da ste tu za njega, da ga volite neovisno o tome kako se osjeća, da vidite da mu je jako teško. Na taj ćete način smanjiti i ljutnju kod sebe. Ponavljajte djetetu da ga nećete ostaviti kako god da se ponašalo. Često na taj način djeca testiraju granice, kontroliraju vlastiti strah od napuštanja.
- Recite sami sebi da je u redu osjećati se preplavljenima, ako se osjećate tako. Jer ako je vama tako teško kontrolirati se, sigurno možete razumjeti zašto je tako i djetetu.
- Na kraju, potražite stručnu pomoć. Uz fizičko kažnjavanje često dolazi osjećaj srama zbog gubitka kontrole, što dovodi do toga da odrasla osoba ne želi nikome reći kako reagira, a to je sprječava da potraži pomoć. Stručnjaci su tu da vas saslušaju i da vam pomognu bez osude, ako ste voljni surađivati. U konačnici, bit ćete sretniji i vi i dijete.
- Radionice za roditelje „Rastimo zajedno" primjer su usluge stručne podrške, ali i međusobne razmjene u grupi roditelja, koje provode dječji vrtići i obiteljski centri širom Hrvatske. Potražite više informacija ovdje: www.rastimozajedno.hr.
- Zapamtite – fizičko kažnjavanje uvijek je problem koji treba rješavati odrasla osoba, ponašanje koje treba mijenjati odrasla osoba i na koje može utjecati samo i jedino odrasla osoba.

Na kraju, osim izazova i potencijalnih rizika s kojima se možete susresti kroz podizanje malog djeteta, uloga bilo roditelja bilo udomitelja donosi brojne nezaboravne trenutke ispunjenja i zadovoljstva. Dolazak djeteta u obitelj i izgradnja odnosa s djetetom izvori su kontinuiranog zajedničkog učenja, međusobnog prepoznavanja i dijeljenja bliskosti, topline i ljubavi koji imaju duboke utjecaje na daljnji djetetov razvoj, ali i na otkrivanje novih, neistraženih dimenzija osobnosti odraslih. Uživajte u tim zajedničkim trenucima, u dječjim osmjesima i u povjerenju koje vam djeca ukazuju, te s radošću promatrajte kako djeca svakim danom uz vas napreduju i pripremaju se za život koji je pred njima.

IMPRESSUM

Izvori:
http://www.eurosafe.eu.com/key-actions/injury-data/reports
https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2013/11/Ozljede-u-RH1.pdf
http://www.hpps.com.hr/sites/default/files/Dokumenti/2015/PDF/Dok%2030.pdf
http://www.hpps.com.hr/sites/default/files/Dokumenti/2016/PDF/Dok%2040.pdf
https://www.rospa.com/
https://babywearinginternational.org/what-is-babywearing/safety/
https://attachmentparenting.co.uk/do-slings-create-clingy-children/
https://danbezmobitelauprometu.uhms.hr/
https://kidshealth.org/
http://www.roda.hr/

SIGURNO DJETINJSTVO
Zagreb, 2020.

Publikacija je nastala u okviru inicijative „Za snažniju obitelj" koja se provodila u partnerstvu Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, Hrvatske udruge socijalnih radnika i Ureda UNICEF-a za Hrvatsku, u razdoblju od 2017. do 2020. godine

Izdavač: Ured UNICEF-a za Hrvatsku u suradnji s udrugom RODA – Roditelji u akciji
Autorice: Branka Mrzić Jagatić, Helena Rašić Radauš, Ivana Zanze, Jasena Knez Radolović, Italina Benčević, Neda Zubović Mihaljević
Izvršne urednice: Marina Knežević Barišić, Gordana Horvat
Recenzija: Zoran Barčot

Srdačno zahvaljujemo stručnjacima Centra za podršku roditeljstvu „Rastimo zajedno", kao i roditeljima – sudionicima radionica „Rastimo zajedno i mi", koji su svojim povratnim informacijama doprinijeli nastanku ove publikacije.

Lektura: Alisa Kichl
Grafičko oblikovanje: Saša Bastaić / PINK MOON
Ilustracije: Petra Zlonoga

Sva prava pridržava izdavač. Prilikom korištenja citata i materijala iz ove publikacije, molimo navedite izvor. Za sve obavijesti možete se obratiti izdavaču.
Ova publikacija ne izražava nužno službene stavove UNICEF-a.

ISBN 978-953-7702-46-5

Ured UNICEF-a za Hrvatsku zahvaljuje svim građanima i tvrtkama koji svojim donacijama podupiru programe podrške roditeljstvu te su omogućili izradu ove publikacije.


unicef
za svako dijete