

# BĒRNAM DROŠA VASARA

## Kontrolsaraksts pirmskolas un sākumskolas vecuma bērnu vecākiem

Lai piedzīvojumiem bagātajā vasarā izvairītos no traumām, vecākiem ir svarīgi iemācīt bērnam drošas uzvedības pamatus

### DROŠA SAUĻŠANĀS



- Pirms došanās ārā bērnam uzklāju saules aizsargkrēmu (SPF≥50)
- Parūpējos, lai bērnam galvā būtu cepure un ķermeni nosegtu viegls, gaišas krāsas kokvilnas apģērbs
- Neļauju bērnam ilgstoši atrasties tiešajos saules staros, it īpaši no plkst. 10.00 līdz 16.00

### SASKARSMĒ AR DZĪVNIEKIEM



- Neatstāju bērnu vienu ar mājdzīvnieku
- Pārliecināšos par dzīvnieka uzvedību bērna tuvumā
- Neļauju bērnam glaudīt un mīļot jebkādu svešu dzīvnieku
- Mācu bērnam, ka arī savu suni nedrīkst aiztikt, kamēr tas ēd vai guļ
- Mācu bērnam pareizu uzvedību dzīvnieku klātbūtnē

### ATPŪTA PIE UN UZ ŪDENS



- Atrodosies ūdens tuvumā, vienmēr pieskatu bērnu
- Izpētīju peldvietas gultni un apkārtni
- Mācu bērnam, ka peldēties drīkst tikai pieaugušo uzraudzībā (nevis vecāko māsu vai brāļu klātbūtnē) un ka ūdenī nedrīkst lēkt ne uz galvas, ne kājām
- Pārvietojoties ar ūdenstransportu, nodrošināšu, ka bērnam ir atbilstoša izmēra peldveste

### CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMI



- Mācu bērnam, kādēļ ir būtiski ievērot ceļu satiksmes noteikumus gan kā gājējam, gan pārvietojoties ar transportlīdzekli (arī skrejriteni un velosipēdu)
- Vienmēr pārliecināšos, vai bērns, pārvietojoties ar skrejriteni, skrituļslidām, skrituļdēli un velosipēdu, lieto personīgos aizsarglīdzekļus – aizsargķiveri, ceļu un roku sargus
- Regulāri atgādinu bērnam drošības noteikumus dzelzceļa tuvumā

### LĒKĀŠANA UZ BATUTA



- Neļauju uz batuta vienlaikus atrasties vairāk nekā vienam bērnam
- Pārliecināšos, ka batutam ir atbilstošs drošības aprīkojums (aizsargtīkls) un klājums ir bez defektiem
- Vienmēr pieskatu bērnu, viņam lēkājot pa batutu

### CITI



- Bērna klātbūtnē nelietoju atkarību izraisošas vielas
- Pārrunāju ar bērnu, kāpēc nedrīkst atrasties un staigāt pa pamestām ēkām un būvlaukumiem
- Pārrunāju ar bērnu, ka vecākus regulāri jāinformē par to, kur viņš nolēmis doties, ar ko kopā un cik ilgu laiku plāno būt prom
- Neļauju bērnam skriet vai daudzīties ēdot
- Skaidroju bērnam, kā rīkoties, ja notikusi nelaime un kādos gadījumos jāsauc glābēji
- Mācu bērnam, kā un kad jāmazgā rokas

