

## Πρόληψη και Αντιμετώπιση Ατυχημάτων



[www.magia-anime.uv.ro](http://www.magia-anime.uv.ro)

---

Στην καθημερινότητα, ποικίλα είναι τα ατυχήματα που μπορούν να συμβούν, ενώ σπουδαιότερη κρίνεται η λήψη μέτρων για την πρόληψη και την αντιμετώπισή τους. Συγκεκριμένα, ατυχήματα είναι δυνατό να συμβούν : 1.στο σπίτι και το σχολείο, 2.στον χώρο εργασίας, 3.στη θάλασσα και την εξοχή, καθώς και 4.στον δρόμο και στους χώρους άθλησης. Ενώ ,λοιπόν, η γνώση που αφορά τα αίτια και τα είδη των ατυχημάτων είναι σπουδαία, εξίσου σημαντικό είναι να γνωρίζουμε τί μπορούμε να κάνουμε για την πρόληψη και την αντιμετώπισή τους. Είναι ευρέως γνωστή η δήλωση : " Η πρόληψη καθίσταται καλύτερη από την αντιμετώπιση των δυσμενών αποτελεσμάτων ".

“*An accident  
won't arrive  
with a bell  
on its neck.*”

Finnish Proverb

## ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ- ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ



Τα παιδικά ατυχήματα θεωρούνται άμεσης προτεραιότητας για τη δημόσια υγεία λόγω των συνεπειών τους στη σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και στη σχολική επίδοση των παιδιών. Η πολύωρη παραμονή των παιδιών στο σχολείο και σε μια ηλικία που η προσπάθεια ένταξης και επιβολής τους στην ομάδα των συνομηλίκων είναι αυτοσκοπός, έχει ως αποτέλεσμα την πρόκληση ενός σημαντικού ποσοστού σωματικών κακώσεων και ατυχημάτων, κυρίως στον προαύλιο χώρο. Τα σοβαρότερα όμως ατυχήματα, ιδίως στο πυκνοκατοικημένο αστικό περιβάλλον, συμβαίνουν στη διαδρομή σπίτι - σχολείο - σπίτι.

Γνωρίζετε ότι:

- Κάθε χρόνο συμβαίνουν στη χώρα μας 50.000 σχολικά ατυχήματα;
- Ένα στα τέσσερα ατυχήματα που φθάνουν στα Εξωτερικά Ιατρεία της χώρας μας συμβαίνουν σε σχολεία, τη στιγμή που οι αντίστοιχοι δείκτες στην Πορτογαλία δεν ξεπερνούν το 9% και στην Αυστρία το 1%;
- Πρώτη αιτία θανατηφόρων και σοβαρών ατυχημάτων στα παιδιά που πηγαίνουν με τα πόδια στο σχολείο είναι το πέρασμα στο απέναντι πεζοδρόμιο;

- 70% των ατυχημάτων συμβαίνουν στο διάλειμμα με την επιθετικότητα και τον «καυγά» ανάμεσα στους μαθητές να ευθύνονται για το 30% των τραυματισμών. Χτυπήματα και πτώσεις είναι οι άλλοι δύο συχνότεροι μηχανισμοί τραυματισμών;
- Ομάδες αυξημένου κινδύνου αποτελούν τα παιδιά με ιστορικό προηγούμενων ατυχημάτων, όσα ζουν σε μονογονεϊκές οικογένειες, έχουν γονείς με χαμηλό επίπεδο μόρφωσης ή χαμηλή απόδοση στο σχολείο;

### Αιτίες ατυχημάτων και δυνατότητες πρόληψης



Η τήρηση των προδιαγραφών ασφάλειας του φυσικού σχολικού περιβάλλοντος σε συνδυασμό με σωστή επίβλεψη των μαθητών τις ώρες του διαλείμματος εκ μέρους του εκπαιδευτικού προσωπικού συμβάλλουν αποτελεσματικά στη μείωση της συχνότητας και της βαρύτητας των ατυχημάτων. Σπουδαία, επιπλέον, κρίνεται η ανάλογη αντιμετώπιση του θέματος από την πλευρά των γονέων και των παιδιών. Το **Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης Ατυχημάτων (ΚΕΠΑ) της Ιατρικής Σχολής Αθηνών** για να διευκολύνει γονείς και εκπαιδευτικούς έχει διαμορφώσει σύντομο κατάλογο επιτήρησης της ασφάλειας του σχολικού περιβάλλοντος που είναι διαθέσιμος στο [www.keppa.gr](http://www.keppa.gr)

## -Σχολείο

Ποιά είναι τα πιο συνηθισμένα ατυχήματα που συμβαίνουν στο σχολείο;

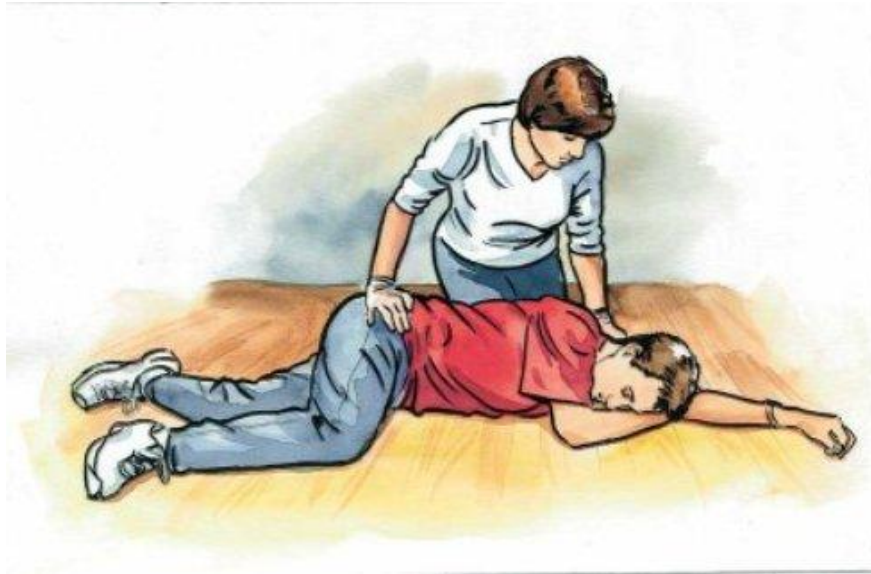


Ειδικότερα ,οι βασικότερες ελλείψεις στα ελληνικά σχολεία είναι το υλικό επικάλυψης του προαύλιου εδάφους, η κακή συντήρηση κοινόχρηστων και αθλητικών χώρων, κακοτεχνίες κλιμακοστασίων και ηλεκτρικών παροχών, η μη τήρηση προδιαγραφών για τοποθέτηση άθραυστων και σηματοδοτημένων υαλοπινάκων, καθώς και η έλλειψη πυρασφάλειας. Εξάλλου, η έλλειψη κατάλληλης κυκλοφοριακής σήμανσης, η μη χρήση ζώνης ή κράνους στο όχημα μεταφοράς και η έλλειψη πλάνου διαδρομής προς και από το σχολείο, σε συνδυασμό με τις ανασφαλείς θύρες εισόδου στον συγκεκριμένο χώρο, ευθύνονται για πολλά από τα τροχαία σχολικά ατυχήματα.Γι' αυτό προκειμένου να αποφευχθούν τα ατυχήματα **κατά τη διαδρομή από το σπίτι στο σχολείο φροντίζουμε:**

- για την έγκαιρη αφύπνιση, ώστε ο μαθητής να έχει αρκετό χρόνο στο δρόμο προς το σχολείο. **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ** : Η βιασύνη μειώνει την προσοχή.
- ένας ενήλικος συνοδεύει πάντα τα παιδιά στο σχολείο τουλάχιστον μέχρι την ηλικία των 8 χρονών, γιατί είναι ανώριμα και παρορμητικά. Στις ηλικίες 8 - 12 ετών, οι μαθητές μπορούν μετά από εκπαίδευση να διασχίζουν μόνοι τους δρόμους. Φροντίζουμε, λοιπόν, να χαράξουμε μαζί τους ένα χάρτη με την πιο ασφαλή πορεία μέχρι το σχολείο. Τα συνοδεύουμε τις πρώτες μέρες επισημαίνοντας τα πιο επικίνδυνα σημεία, την αναγκαιότητα χρήσης διαβάσεων για πεζούς και την επιβαλλόμενη στάση σεβασμού προς τα φανάρια και τα σήματα κυκλοφορίας.
- να φορούν οι μαθητές ρούχα και να κρατούν σακίδια με έντονα χρώματα, ώστε να είναι ευδιάκριτα από τους οδηγούς, ιδίως στο σκοτάδι.
- σε όσους μαθητές χρησιμοποιούν οχήματα μεταφοράς, υπενθυμίζουμε την αναγκαιότητα χρήσης ζώνης ασφαλείας είτε βρίσκονται στο σχολικό λεωφορείο είτε σε ιδιωτικό αυτοκίνητο , και κράνους σε μηχανοκίνητο δίκυκλο ή ποδήλατο. Φυσικά, οι συνοδοί φροντίζουν να δίνουν πρώτοι το παράδειγμα.
- για την πρόληψη των οδικών ατυχημάτων με την ύπαρξη σχολικού τροχονόμου. Γι' αυτό, οι γονείς χρειάζεται να εξηγούν στα παιδιά πόσο σημαντικό είναι να συμμορφώνονται με τις υποδείξεις του τροχονόμου και να συμμετέχουν σε προγράμματα εθελοντών τροχονόμων, καθώς και οι οδηγοί να σέβονται την παρουσία του και να ακολουθούν τις οδηγίες του.

**-Πιο συγκεκριμένα, στο σχολικό χώρο συνιστάται:**

- η πόρτα του σχολείου να παραμένει κλειστή και ο προαύλιος χώρος να είναι περιφραγμένος ώστε να εμποδίζεται η διαφυγή των μαθητών στους περιβάλλοντες δρόμους. Στην είσοδο στο χώρο του σχολείου συνιστάται να υπάρχει μεταλλική μπάρα που εμποδίζει την απότομη έξοδο των παιδιών σε πολυσύχναστους δρόμους.
- να εκπαιδεύονται τα παιδιά ώστε να διενεργούν μαζί με τους εκπαιδευτικούς τακτικούς ελέγχους ασφάλειας του προαυλίου χώρου, Ακόμα επιβάλλεται να ενημερώνεται σχετικά η Διεύθυνση , σύμφωνα με όσα αναφέρει ο οδηγός ασφάλειας σχολικών κτιρίων του ΚΕΠΑ, για πιθανούς κινδύνους όπως μικροεμπόδια, αιχμηρά κάγκελα, σπασμένα τζάμια, φθαρμένα σκαλοπάτια, ανοικτές οπές.
- να αποφεύγεται ο συναυλισμός πολλών παιδιών κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, μαζί και ο συνωστισμός παιδιών διαφορετικών ηλικιών (> των 3 ετών) γιατί δημιουργεί stress και επιθετικότητα. Το διάλειμμα προβλέπεται ώστε οι μαθητές να κινηθούν και να εκτονωθούν, οπότε πρέπει να υπάρχει αρκετός χώρος.
- να διδάσκουμε στα παιδιά τρόπους συμπεριφοράς και επίλυσης διαφορών με τους συνομηλίκους. Οφείλουν να είναι ενημερωμένα για τους πιθανούς τρόπους τραυματισμού, αλλά και για τρόπους αυτοπροστασίας. Σε περίπτωση διαπληκτισμού πρέπει να ενημερώνουν το δάσκαλο/καθηγητή τους και να μην λύνουν τις μεταξύ τους διαφορές με επιθετική συμπεριφορά.
- να προγραμματίζονται σε τακτά χρονικά διαστήματα ασκήσεις ασφαλούς εγκατάλειψης των κτιρίων και σε περίπτωση πυρκαγιάς ή σεισμού το διδακτικό προσωπικό να φροντίζει για αποτροπή του πανικού και να δείχνει στα παιδιά εξόδους διαφυγής.
- ουσιαστική για την πρόληψη ατυχημάτων είναι η στάση, εκπαίδευση και ενεργητική συμπεριφορά και εποπτεία του διδακτικού προσωπικού.
- τέλος, να διεξάγεται τακτική ενημέρωση των μαθητών για τα ατυχήματα (π.χ μέσω σεμιναρίων), καθώς και εξάσκηση τους ,από ειδικευμένο προσωπικό, στην Παροχή Πρώτων Βοηθειών.



### **-Η σωστή αντιμετώπιση**

Όσα μέτρα πρόληψης και αν ληφθούν, δεν μπορούν να μηδενίσουν την πιθανότητα πρόκλησης κάποιου ατυχήματος. Το παιδί μετά το ατύχημα θα πρέπει να αντιμετωπιστεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Για να ελαχιστοποιηθούν οι συνέπειες από τα σχολικά ατυχήματα, προνοούμε:

- Να υπάρχει πλήρες φαρμακείο πρώτων βοηθειών σε σημείο εύκολα προσβάσιμο
- Να σημειώνονται σε ευκρινές σημείο τα τηλέφωνα: 1. του Κέντρου Δηλητηριάσεων 210-7793777 και 2. της κόκκινης γραμμής του Εθνικού Κέντρου για την Πρόληψη Ατυχημάτων και Βίας (ΕΔΙΠΑΒ) 210-6179396
- Να εκπαιδεύεται και να πιστοποιείται ετησίως ένα τουλάχιστον μέλος του διδακτικού προσωπικού στην παροχή πρώτων βοηθειών. Μαθήματα παρέχονται από πολλούς οργανισμούς, όπως ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός και το ΚΕΠΑ.
- Οι γονείς ενημερώνουν το διδακτικό προσωπικό για ενδεχόμενα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζει το παιδί, όπως ιστορικό σπασμών ή αλλεργίες και φροντίζουν να προμηθεύουν την κατάλληλη θεραπευτική αγωγή.

## -Σπίτι

Τα υποκείμενα αίτια των ατυχημάτων διαμορφώνονται με βάση το εξελικτικό στάδιο και το είδος των δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετέχουν τα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους.

### **Ατυχήματα σε βρέφη –(αίτια)**

Δεσπόζουσα αιτία θανατηφόρων ατυχημάτων στα βρέφη είναι οι πνιγμοί-πνιγμονές από εισρόφιση τροφών ή απόφραξη των αεροφόρων οδών από ξένο σώμα και ακολουθούν τα τροχαία. Ακόμα, οι πτώσεις αποτελούν την πρώτη αιτία προσέλευσης βρεφών για ατύχημα στα Εξωτερικά Ιατρεία των Νοσοκομείων. Επειδή στην ηλικία αυτή τα ατυχήματα συμβαίνουν συνήθως σε περιβάλλον που ελέγχεται από γονείς η συχνότητά τους μπορεί να μειωθεί τόσο με τη δημιουργία ασφαλέστερων προϊόντων και συνθηκών περιβάλλοντος όσο και με ειδική εκπαίδευση των γονιών για αποτελεσματική εποπτεία.

### **-Αναλυτικότερα, φροντίζουμε: (πρόληψη)**

- ❖ να μην υπάρχουν στο κρεβάτι του μωρού αντικείμενα που μπορεί να προκαλέσουν ασφυξία ή πνιγμό
- ❖ να κρατάμε πάντα στην αγκαλιά μας το μωρό όταν το ταΐζουμε για να αποφεύγεται ο κίνδυνος της εισρόφισης (εισρόφιση : είσοδος ξένου σώματος στην τραχεία ή στους βρόγχους - <http://f-anazitisi.farmaceutikoskosmos.gr/>)
- ❖ να μην το αφήνουμε ποτέ μόνο του σε υψηλές επιφάνειες, όπως οι αλλαξιέρες και το κρεβάτι γιατί υπάρχει κίνδυνος να συρθεί από μόνο του στην άκρη και να πέσει
- ❖ να προμηθευτούμε και να τοποθετήσουμε σωστά στο αυτοκίνητο την ειδική συσκευή ασφαλούς μεταφοράς του μωρού. Λέγεται ότι η πρόληψη των τροχαίων ατυχημάτων στα παιδιά αρχίζει από το μαιευτήριο.
- ❖ να φυλάμε μικροσκοπικά παιχνίδια και αντικείμενα μακριά του, αφού μπορεί να πνιγεί με παιχνίδια που είναι ασφαλή για μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά
- ❖ να μην πίνουμε καυτά ροφήματα με το μωρό στην αγκαλιά
- ❖ να μην αφήνουμε ποτέ το μωρό μόνο του όταν είναι ξύπνιο
- ❖ να κρατάμε καθαρό το πάτωμα και να απομακρύνουμε από αυτό επικίνδυνα αντικείμενα
- ❖ να χρησιμοποιούμε προστατευτικό κάλυμμα στο τζάκι και πόρτα ασφαλείας στην αρχή της εσωτερικής σκάλας
- ❖ να είμαστε πάντα μαζί με το μωρό στο μπάνιο
- ❖ να μην εμπιστευόμαστε να το προσέχουν μεγαλύτερα παιδιά
- ❖ να ελέγξουμε αν το κάθισμα μεταφοράς του παιδιού στο αυτοκίνητο είναι το κατάλληλο για την ηλικία και το βάρος του



- ❖ να είμαστε πάντα μαζί του, όταν το μωρό είναι ξύπνιο
- ❖ να ασφαλίζουμε τα ντουλάπια και τις πόρτες με ειδικά κάλυπτρα ασφαλείας ώστε να μην είναι επισκέψιμοι από το παιδί αποθηκευτικοί χώροι όπου φυλάσσονται απορρυπαντικά, φάρμακα, καλλυντικά και άλλες επικίνδυνες χημικές ουσίες
- ❖ να τοποθετούμε στις πρίζες του ηλεκτρικού προστατευτικά καλύμματα
- ❖ να μαγειρεύουμε στα πίσω μάτια της κουζίνας με τις λαβές των μαγειρικών σκευών στραμμένες προς τον τοίχο για να αποφεύγονται τα εγκαύματα
- ❖ να βεβαιωθούμε ότι τα παράθυρα έχουν κλειδαριές ασφαλείας που δεν μπορούν να ανοιχτούν από τα παιδιά
- ❖ να ενισχύσουμε τα κάγκελα της βεράντας με ειδικό προστατευτικό δίχτυ που φτάνει σε ύψος τα 1.80 μέτρα.

### Ατυχήματα σε παιδιά 1-4 ετών -(αίτια)

Το μεγαλύτερο αριθμό θανατηφόρων ατυχημάτων στα ελληνόπουλα της προσχολικής ηλικίας προκαλεί η εμπλοκή σε τροχάιο με την ιδιότητα κυρίως του επιβάτη ή του πεζού ενώ οι πνιγμοί-πνιγμονές από ξένα σώματα εξακολουθούν να είναι σημαντική αιτία θανάτου. Όπως στα βρέφη, έτσι και στα παιδιά της προσχολικής ηλικίας οι τυχαίες πτώσεις, τα εγκαύματα και οι δηλητηριάσεις αποτελούν τις συχνότερες κατά σειρά αιτίες επίσκεψης για ατύχημα στα Εξωτερικά Ιατρεία των νοσοκομείων. Στην ηλικία αυτή, το παιδί καταφέρνει να ανοίγει δοχεία και μπουκάλια καθώς και συρτάρια όπου είναι αποθηκευμένα αιχμηρά αντικείμενα. "Παίζει" με τους διακόπτες με πιθανότητα να ανάψει το μάτι της κουζίνας ή το ηλεκτρικό σίδερο. Μπορεί να ανάψει σπίρτα και να προξενήσει πυρκαγιά ή να ανοίξει τη βρύση και να καεί με το ζεστό νερό. Διασκεδάζει να σκαρφαλώνει στα κάγκελα της βεράντας και να κάνει τσουλήθρα στην κουπαστή της σκάλας.



### **-Γι' αυτό φροντίζουμε: (πρόληψη)**

- ❖ να τηρεί το σπίτι τις ειδικές προδιαγραφές ασφάλειας για παιδιά
- ❖ να επιτηρούμε το παιδί σωστά και διακριτικά
- ❖ να το διδάσκουμε σιγά-σιγά και υπομονετικά θέματα ασφαλούς συμπεριφοράς.

Το παιδί βέβαια, καταλαβαίνει τις οδηγίες, αλλά τις ξεχνά όταν ενθουσιάζεται ή το απορροφά κάτι άλλο.

### **Ατυχήματα σε παιδιά 5-9 χρόνων-(αίτια)**

Το μεγαλύτερο αριθμό θανατηφόρων ατυχημάτων στα ελληνόπουλα της πρώτης σχολικής ηλικίας προκαλεί η εμπλοκή σε τροχαίο ατύχημα με αυξημένο το ποσοστό των παιδιών που παρασύρονται από τροχοφόρα. Το γεγονός αντικατοπτρίζει την αυξημένη κινητικότητα και διάθεση των παιδιών για ανεξαρτησία και υπογραμμίζει την ανάγκη συνεχούς επιτήρησης και σωστής εκπαίδευσης στην κυκλοφοριακή αγωγή. Οι πνιγμοί-πνιγμονές περνούν σε δεύτερη θέση και ακολουθούν τα εγκαύματα ενώ τα ατυχήματα από πτώσεις αποτελούν και στην ηλικιακή αυτή ομάδα τη συχνότερη αιτία προσέλευσης για ατύχημα στα Εξωτερικά Ιατρεία των νοσοκομείων. Για την πρόληψη των ατυχημάτων στην ηλικία αυτή, χρησιμοποιούνται επίσης προγράμματα ανάπτυξης δεξιοτήτων που θα εξασφαλίσουν την ασφαλέστερη συμπεριφορά του παιδιού. Τα πεντάχρονα παιδιά μπορούν με επίβλεψη να χρησιμοποιούν το μαχαίρι και να ανάβουν τα σπίρτα. Μπορούν να παίζουν στα διαφορετικά όργανα της παιδικής χαράς με κίνδυνο κυρίως να πέσουν από ύψος. Ακόμη, έχουν μάθει να οδηγούν ποδήλατο σε περιορισμένο χώρο, αλλά όχι στο δρόμο, και να κολυμπούν υπό την επίβλεψη ενήλικα. Στην ηλικία αυτή, τα παιδιά είναι σε θέση να αντιληφθούν την επικινδυνότητα ορισμένων καταστάσεων. Ωστόσο, χρειάζονται την καθοδήγηση-επίβλεψη των ενηλίκων έως ότου η ασφαλής συμπεριφορά γίνει βίωμά τους.

### **-Επίσης οι γονείς θα πρέπει να φροντίσουν: (πρόληψη)**

- ❖ να αγοράσουν στο παιδί τους μαζί με το πρώτο του ποδήλατο και το αντίστοιχο κράνος
- ❖ να βεβαιωθούν ότι χρησιμοποιείται για τις μετακινήσεις του παιδιού στο αυτοκίνητο το ειδικό υποστηρικτικό κάθισμα
- ❖ να μάθουν το παιδί τους κολύμπι
- ❖ να ενημερωθούν αν γίνεται περιοδικός έλεγχος των οργάνων και αν υπάρχει σωστή επιτήρηση στην παιδική χαρά που συχνάζει το παιδί
- ❖ να ενημερωθούν αν γίνεται περιοδικός έλεγχος των οργάνων και αν υπάρχει σωστή επιτήρηση στην παιδική χαρά που συχνάζει το παιδί.

## Ατυχήματα σε παιδιά 10-14 χρόνων -(αίτια)

Με την είσοδο του παιδιού στην εφηβεία, τα τροχαία ατυχήματα στα οποία τα παιδιά συμμετέχουν είτε ως επιβάτες αυτοκινήτων και δικύκλων είτε ως πεζοί, αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου. Ακολουθούν οι πνιγμοί, που στην ηλικία αυτή αντιπροσωπεύουν κυρίως ατυχήματα στη θάλασσα. Οι πτώσεις αποτελούν και πάλι την πρώτη αιτία προσέλευσης στα Εξωτερικά Ιατρεία των νοσοκομείων, αλλά στις ηλικίες αυτές προκαλούνται σε χώρους εκτός σπιτιού, όπως το σχολείο και οι αθλητικές δραστηριότητες.

### -Πρόληψη

- ❖ Στα προγράμματα παρέμβασης δίνεται ειδική έμφαση στη δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος στο σχολείο ή στη γειτονιά και μεγάλη προσοχή στην τήρηση των προδιαγραφών ασφάλειας των αθλητικών εγκαταστάσεων και του αθλητικού εξοπλισμού.
- ❖ Τα δεκάχρονα παιδιά έχουν μάθει την ασφαλή συμπεριφορά και μπορούν για παράδειγμα να διασχίζουν μόνα τους σχετικά ήσυχους δρόμους. Παρόλα αυτά υπάρχει πιθανότητα να παραβλέψουν ορισμένους κινδύνους και να παρασυρθούν από φίλους ή να οδηγηθούν σε ακρότητες για να δοκιμάσουν τις δυνατότητές τους. Για τα επόμενα χρόνια χρειάζεται να επιμένετε στη λήψη μέτρων ασφάλειας αφήνοντας συγχρόνως το παιδί να ανακαλύπτει την ανεξαρτησία του μέσα στα όρια που καθορίζουν τα μέτρα αυτά. Το δικό σας όμως ζωντανό παράδειγμα είναι εκείνο που μετράει περισσότερο από κάθε συμβουλή.

**Ανακεφαλαιώνοντας**, τα ατυχήματα προκαλούν αδικαιολόγητους πρόιμους θανάτους και αναπηρίες νέων και κατά κανόνα υγιών ατόμων. Είναι θέμα ατομικής και κοινωνικής ευθύνης να τα προλάβουμε. Όσο όμως εύκολα μπορεί να συμβεί ένα ατύχημα άλλο τόσο είναι εύκολο να προληφθεί. Αξίζει, λοιπόν, να προσπαθήσουμε όλοι, ιδιαίτερα όταν η προσπάθεια αφορά τα παιδιά.

## ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Ένας σημαντικός αριθμός ατυχημάτων πραγματοποιούνται στους χώρους εργασίας. Τα ατυχήματα που συμβαίνουν εξαρτώνται από ποικίλους παράγοντες, ενώ η σοβαρότητά τους για τον εργαζόμενο διαφέρει από άτομο σε άτομο. Φυσικά, απαιτούνται συγκεκριμένα μέτρα για την πρόληψη καθώς και για την αντιμετώπισή τους.

Τα εργατικά ατυχήματα διακρίνονται στις εξής κατηγορίες:

<b>ανάλογα με τη σχέση εργασίας</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• εργατικά ατυχήματα προσωπικού της επιχείρησης</li><li>• εργατικά ατυχήματα υπεργολάβων που απασχολούνται στο χώρο της επιχείρησης</li><li>• μη εργατικά ατυχήματα τρίτων</li></ul>
<b>ανάλογα με τη σοβαρότητα</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• μικρά ατυχήματα (διακοπή εργασίας μιας ημέρας)</li><li>• κοινά ατυχήματα (διακοπή εργασίας πάνω από μια ημέρα)</li><li>• σοβαρά ατυχήματα (ακρωτηριασμοί, μόνιμες αναπηρίες)</li><li>• θανατηφόρα</li></ul>
<b>ανάλογα με το χώρο που συνέβησαν</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ατυχήματα που συνέβησαν στους χώρους δραστηριοτήτων της επιχείρησης</li><li>• ατυχήματα μετάβασης από και προς την εργασία</li></ul>

## **1. Βασικές πηγές κινδύνου- Βασικοί κίνδυνοι**

Όλες οι πηγές κινδύνου που εντοπίστηκαν από εκτιμήσεις κινδύνων πρέπει να εξαλειφθούν. Το είδος του κινδύνου, ο βαθμός επικινδυνότητας που ενέχει και η σοβαρότητα της βλάβης που ενδέχεται να προκληθεί διαφέρουν σε κάθε χώρο εργασίας και τομέα. Τα παρακάτω θέματα αποτελούν μέρος του ζητήματος.

- **Εξοπλισμός εργασίας και εγκαταστάσεις:**
- ανεπαρκή μηχανικά μέτρα προστασίας για την αποτροπή επαφών με επικίνδυνα αντικείμενα, ελλιπής συντήρηση του εξοπλισμού και των οχημάτων εργασίας, κοψίματα και θραύσματα από λεπίδες, αιχμηρές γωνίες, μεταλλικά ελάσματα, εργαλεία ή ακμές
- ηλεκτρολογικοί κίνδυνοι.
  
- **Χώρος εργασίας:**
- πλημμελής επιμέλεια του χώρου εργασίας — τάξη, καθαριότητα και έλεγχος, κακή ορατότητα σε χώρους όπου λειτουργούν οχήματα και εξοπλισμός ανύψωσης ( για παράδειγμα κινητοί γερανοί ), συνύπαρξη ανθρώπων και οχημάτων, ιδιαίτερα σε εισόδους και εξόδους χώρων στάθμευσης οχημάτων, αποθηκών και εργοταξίων.
  
- **Μεταφορά στο χώρο εργασίας:**
- ανεξέλεγκτες μετακινήσεις αντικειμένων (όπως για παράδειγμα βαρελιών που δεν είναι καλά στερεωμένα στη θέση τους) και άλλων φορτίων και περιεκτών κατά την αποθήκευση, την μεταφορά, την διανομή ή τον χειρισμό τους.

Άτομα που πέφτουν θύματα σύγκρουσης με κινούμενα οχήματα, πτώσης από οχήματα, σύγκρουσης με αντικείμενα σε πτώση από οχήματα ή θύματα ανατροπής οχημάτων.

- **Εργατικό δυναμικό:**
  - έλλειψη πληροφόρησης, οδηγιών, κατάρτισης, εποπτείας και εκπαίδευσης.
- 
- **Εργασία σε ύψος:**
  - σε ικρίωματα ( ικρίωμα : προσωρινή-πρόχειρη κατασκευή για τη διευκόλυνση ανέγερσης μιας πιο μόνιμης κατασκευής -<http://el.wiktionary.org/>) , κλίμακες, κλιμακοστάσια, κινητά ή κεκλιμένα επίπεδα (ράμπες)· υφίσταται επίσης ο κίνδυνος πτώσης αντικειμένων σε άτομα που εργάζονται σε χαμηλότερα επίπεδα.



- **Εγκαύματα:**
- θερμικά εγκαύματα από εργασία με θερμές επιφάνειες, θερμά υγρά, ατμούς, αέρια ή συστήματα θέρμανσης, χημικά εγκαύματα από διαβρωτικές ουσίες, ιδιαίτερα από τα ισχυρά οξέα και τις βάσεις που χρησιμοποιούνται για παράδειγμα κατά τον καθαρισμό.

- **Πυρκαγιές και εκρήξεις:**
- από τη συνύπαρξη τριών παραγόντων — καυσίμου, οξυγόνου και πηγής ανάφλεξης.
  
- **Επικίνδυνες ουσίες:**
- ενδέχεται να αποδειχθούν θανάσιμες σε περίπτωση εισπνοής, όπως για παράδειγμα ο «σιωπηρός δολοφόνος», το μονοξειδίο του άνθρακα, το οποίο παράγεται κατά την ατελή καύση, όπως στην περίπτωση των καυσαερίων.
  
- **Ασφυξία:**
- ορισμένες εργασίες περιλαμβάνουν την έκθεση στον κίνδυνο ασφυξίας, δηλ. στην έλλειψη ζωτικού οξυγόνου. Ο κίνδυνος αυτός μπορεί να παρουσιαστεί σε περιορισμένους χώρους, όπως σε κάδους, δεξαμενές, αντιδραστήρες ή σωλήνες.
  
- **Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες:**
- το άγχος μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εργασιακών ατυχημάτων.



## 2.Μείωση των ατυχημάτων στο χώρο εργασίας: συμβουλές για εργοδότες



### Διεξαγωγή μείωσης κινδύνων

Οι εργοδότες οφείλουν να λαμβάνουν όλα τα μέτρα που απαιτούνται ώστε να διασφαλίζεται η ασφάλεια και η υγεία των εργαζομένων. Για την πρόληψη των ατυχημάτων πρέπει να καθιερώνεται σύστημα διαχείρισης της ασφάλειας που να ενσωματώνει διαδικασίες εκτίμησης, διαχείρισης και παρακολούθησης των κινδύνων. Κατά τη διαδικασία εκτίμησης κινδύνων οι κατευθυντήριες αρχές που πρέπει να ληφθούν υπόψη μπορούν να ταξινομηθούν σε μια σειρά από βήματα:

- **Βήμα 1ο -Προσδιορισμός των πηγών κινδύνου καθώς και των ατόμων που απειλούνται.**

Αναζήτηση των στοιχείων εκείνων στην εργασία που μπορούν να προκαλέσουν βλάβες και προσδιορισμός των εργαζομένων που εκτίθενται στον κίνδυνο.



- **Βήμα 2ο -Εκτίμηση των κινδύνων και καθορισμός προτεραιοτήτων.**

Αξιολόγηση των πηγών κινδύνου (της σοβαρότητάς τους, της πιθανότητάς τους κλπ. ) και τοποθέτησή τους σε σειρά προτεραιότητας με βάση τη σημασία τους.

Είναι απαραίτητο να δοθεί προτεραιότητα στις δράσεις που πρέπει να αναληφθούν για την εξάλειψη ή την πρόληψη κινδύνων.

- **Βήμα -3ο Λήψη αποφάσεων σχετικά με προληπτική δράση.**

Προσδιορισμός των κατάλληλων μέτρων για την εξάλειψη ή τον έλεγχο των κινδύνων.

- **Βήμα 4ο -Ανάληψη δράσης.**

Θέσπιση των προληπτικών ή προστατευτικών μέτρων μέσω ενός σχεδίου προτεραιοτήτων (το πιθανότερο είναι να μην είναι δυνατόν να επιλυθούν άμεσα όλα τα προβλήματα) και καθορισμός του ποιος κάνει τι και πότε, πότε πρέπει να ολοκληρωθεί μια δράση και ποια τα μέσα που παρέχονται για την εφαρμογή των μέτρων.

- **Βήμα 5ο -Παρακολούθηση και επανεξέταση**

Η εκτίμηση πρέπει να επανεξετάζεται σε τακτική βάση, για να διασφαλίζεται η ενημερότητά της. Επιβάλλεται να διορθώνεται όποτε επέρχονται σημαντικές αλλαγές στον οργανισμό ή βάσει των πορισμάτων έρευνας για ατύχημα ή «παρ' ολίγον ατύχημα».

### 3.Απασχόληση εργαζομένων που ενδέχεται να διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο

#### -Εργαζόμενοι με αναπηρίες



Οι εργαζόμενοι με αναπηρίες πρέπει να χαιρούν ίσης αντιμετώπισης στην εργασία. Τα θέματα υγείας και ασφάλειας δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως δικαιολογία για τη μη πρόσληψη ή τη διακοπή απασχόλησης ατόμων με αναπηρίες, π.χ. προβάλλοντας τον ισχυρισμό ότι ένας εργαζόμενος σε αναπηρικό καροτσάκι δεν μπορεί να διαφύγει από ένα κτίριο σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης ή ότι ένας εργαζόμενος με εξασθενημένη ακοή δεν μπορεί να ακούσει ένα συναγερμό πυρκαγιάς. Γι' αυτόν τον λόγο, ο εργοδότης θα κληθεί να αποδείξει, πραγματοποιώντας επαρκή εκτίμηση κινδύνων και αναζητώντας αξιόπιστες συμβουλές από εξειδικευμένο φορέα σε θέματα αναπηρίας, ότι ο εργαζόμενος υφίσταται πραγματικό πρόβλημα το οποίο δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί. Παράλληλα, απαιτείται η λήψη μέτρων για τη διευκόλυνση του ατόμου με αναπηρία, όπως η μετάθεση σε άλλη θέση εργασίας.

Κατά την εκτίμηση των κινδύνων και το σχεδιασμό των μέτρων πρόληψης ατυχημάτων πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι ιδιαιτερότητες του κάθε εργαζομένου. Όσον αφορά τους εργαζομένους με αναπηρίες, ενδέχεται να κριθεί απαραίτητη η διεξαγωγή ξεχωριστής εκτίμησης κινδύνων και κατάρτισης. Τα μέτρα πρόληψης ατυχημάτων για άτομα με αναπηρίες μπορούν να συμβάλουν στη μείωση των

ατυχημάτων για το σύνολο των εργαζομένων, όπως για παράδειγμα:

- επαρκής φωτισμός στο χώρο εργασίας
- ασφαλής πρόσβαση στον χώρο εργασίας και έξοδος από αυτόν
- καλοδιατηρημένες διαδρομές διέλευσης πεζών και οχημάτων στο χώρο εργασίας
- σαφής κοινοποίηση και καλή σήμανση των κινδύνων και των πηγών κινδύνου στο χώρο εργασίας.

### -Νεαροί εργαζόμενοι



Σύμφωνα με στοιχεία σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο, οι νεαροί εργαζόμενοι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο όσον αφορά τα ατυχήματα στο χώρο εργασίας. Ωστόσο, τα ποσοστά ατυχημάτων και τα αίτια ατυχημάτων διαφέρουν μεταξύ των διαφορετικών κλάδων και επαγγελμάτων. Οι νεαροί εργαζόμενοι παρουσιάζουν χαμηλότερα ποσοστά συνολικών θανατηφόρων ατυχημάτων, όμως τα ποσοστά αυτά είναι υψηλά σε ορισμένους κλάδους. Η γεωργία παρουσιάζει την υψηλότερη συχνότητα και ακολουθούν οι κλάδοι των κατασκευών, των μεταφορών και της

μεταποίησης. Ο κλάδος των κατασκευών παρουσιάζει το υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας νεαρών εργαζομένων. Σε ορισμένες χώρες, η θνησιμότητα στον κλάδο του λιανικού εμπορίου έχει αυξητικές τάσεις, παρουσιάζοντας υψηλό ποσοστό θνησιμότητας γυναικών στον τομέα αυτό.

### -Ηλικιωμένοι εργαζόμενοι



Από μελέτες προκύπτει ότι παρόλο που στους ηλικιωμένους εργαζόμενους έχουν καταγραφεί λιγότερα ατυχήματα, τα τραύματά τους συχνά είναι πιο σοβαρά και επουλώνονται σε μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Τα ολισθήματα, τα παραπατήματα και οι πτώσεις αποτελούν τη σημαντικότερη αιτία ατυχημάτων σε όλους τους κλάδους, από τη βαριά μεταποίηση έως τις εργασίες γραφείου. Ενώ οι νεαροί εργαζόμενοι τείνουν να τραυματίζονται στα μάτια ή στα χέρια, οι μεγαλύτεροι εργαζόμενοι αναφέρουν περισσότερες κακώσεις της σπονδυλικής στήλης. Οι ηλικιωμένοι εργαζόμενοι μπορεί να δυσκολεύονται να δουν ή να εστιάσουν το βλέμμα τους σε συγκεκριμένα εύρη αποστάσεων, να έχουν μειωμένη περιφερειακή όραση, να βλέπουν τα αντικείμενα λιγότερο καθαρά, να δυσκολεύονται στην αντίληψη του βάθους ή να παρουσιάζουν μεγαλύτερη

ευαισθησία σε λάμπεις. Έχουν ,επίσης, περισσότερες πιθανότητες να πάσχουν από άλλες παθήσεις που περιορίζουν την όραση, όπως ο καταρράκτης και οι διαταραχές του αμφιβληστροειδούς χιτώνα. Οι μεταβολές αυτές στην ικανότητα όρασης ενδέχεται να αυξάνουν τον κίνδυνο ατυχημάτων. Μπορεί να προκληθούν πτώσεις λόγω κακής ισορροπίας, πιο αργών χρόνων αντίδρασης, προβλημάτων όρασης και έλλειψης συγκέντρωσης.

### -Γυναίκες



Συνολικά, οι άντρες παρουσιάζουν υψηλότερο ποσοστό ατυχημάτων. Ωστόσο, οι γυναίκες τείνουν να συγκεντρώνονται σε συγκεκριμένα επαγγέλματα και για το λόγο αυτό αντιμετωπίζουν κινδύνους ιδίως στα επαγγέλματα αυτά. Απαιτούνται συνεχείς προσπάθειες για τη βελτίωση των εργασιακών συνθηκών τόσο για τις γυναίκες όσο και για τους άντρες.

Παρόλα αυτά, μια «ουδέτερη ως προς το φύλο» προσέγγιση της εκτίμησης και της πρόληψης κινδύνων μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τον κίνδυνο υποτίμησης ή ακόμη και αγνόησης των γυναικών εργαζομένων. Όταν αναφερόμαστε σε

κινδύνους στο χώρο εργασίας, είναι πιο πιθανό να σκεφτούμε άντρες που εργάζονται σε κλάδους που παρουσιάζουν υψηλό κίνδυνο ατυχημάτων, όπως ο κλάδος των κατασκευών, παρά γυναίκες που εργάζονται, π.χ. στον κλάδο της υγειονομικής και κοινωνικής περίθαλψης. Μια προσεκτική εξέταση των πραγματικών εργασιακών συνθηκών αποδεικνύει ότι τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες μπορεί να αντιμετωπίσουν σημαντικούς κινδύνους στην εργασία. Για το λόγο αυτό, είναι σημαντικό να συμπεριληφθούν τα θέματα που αφορούν το φύλο στις εκτιμήσεις κινδύνων στο χώρο εργασίας. Η «ένταξη» των θεμάτων που αφορούν το φύλο στην πρόληψη κινδύνων αποτελεί πλέον στόχο της Ευρωπαϊκής Κοινότητας.

### -Μετανάστες εργαζόμενοι



Ενώ υπάρχει αυξανόμενη επίγνωση του κρίσιμου ρόλου που διαδραματίζουν οι μετανάστες εργαζόμενοι στην οικονομική ανάπτυξη των χωρών, πρέπει να δοθεί περισσότερη προσοχή στην απασχόληση και στις συνθήκες εργασίας τους.

Ο όρος «μετανάστες εργαζόμενοι» καλύπτει ευρύ φάσμα ατόμων που μεταναστεύουν για διαφορετικούς λόγους και έχουν διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων. Δεν βρίσκονται «σε κίνδυνο» όλοι οι μετανάστες εργαζόμενοι, όμως υπάρχουν τρία πιεστικά ζητήματα επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας:

- υψηλή απασχόληση σε κλάδους υψηλού κινδύνου

- **γλωσσικά και πολιτισμικά εμπόδια** στην επικοινωνία και την εκπαίδευση ασφάλειας και υγείας
- οι μετανάστες εργαζόμενοι κάνουν συχνά **πολλές υπερωρίες** ή/και η υγεία τους δεν είναι σε καλή κατάσταση και άρα είναι πιο επιρρεπείς σε τραυματισμούς και ασθένειες κατά την εργασία.

### **-Εργαζόμενοι σε επισφαλή εργασία**

Οι εργαζόμενοι σε επισφαλή εργασία — που στερούνται επαγγελματικής ασφάλειας — μπορεί να εκτίθενται σε υψηλότερους κινδύνους υγείας. Αυτό το είδος απασχόλησης, το οποίο απαντάται όλο και πιο συχνά στις αναπτυγμένες χώρες και επεκτείνεται στις αναπτυσσόμενες οικονομίες, μπορεί να οριστεί επίσης από τα χαρακτηριστικά του, όπως η προσωρινή εργασία, τα χαμηλά επίπεδα ελέγχου της εργασίας, η έλλειψη επιδομάτων και το χαμηλό εισόδημα. Μελέτες απέδειξαν ότι η επισφαλής απασχόληση σχετίζεται με την επιδείνωση των επιπέδων της επαγγελματικής υγείας και ασφάλειας όσον αφορά τα ποσοστά τραυματισμών, τον κίνδυνο ασθένειας και τις εκθέσεις σε κίνδυνο.

### **-Συντηρητές**



Πολλά ατυχήματα, όπως τα ολισθήματα, τα παραπατήματα και οι πτώσεις, συμβαίνουν λόγω ελλιπούς ή κακής συντήρησης:

- η ανάθεση εργασιών συντήρησης σε πολλούς υπεργολάβους δυσχεραίνει τη διαχείριση της ΕΑΥ ( Επαγγελματική Ασφάλεια και Υγεία) και την ανταλλαγή γνώσεων για τη διαχείριση των κινδύνων
- η διεξαγωγή συντήρησης υπό μεγάλη πίεση χρόνου μπορεί να οδηγήσει σε ατυχήματα.

**Συμπερασματικά**, ο χώρος εργασίας αποτελεί εστία πολλαπλών ατυχημάτων. Συγκεκριμένα, τα ατυχήματα ποικίλουν ανάλογα με το επάγγελμα και τον χώρο απασχόλησης του ατόμου. Ιδιαίτερη μέριμνα οφείλει να υπάρχει σε πρώτο βαθμό για την πρόληψη των εργασιακών ατυχημάτων και σε δεύτερο στάδιο για την επιτυχή αντιμετώπισή τους. Τέλος, όπως εξετάσαμε, πρέπει να υπάρχει έγνοια για τις "ειδικές" ομάδες εργαζομένων, π.χ. για τους ηλικιωμένους εργαζόμενους.

[https://osha.europa.eu/el/topics/accident\\_prevention/index\\_html](https://osha.europa.eu/el/topics/accident_prevention/index_html)

[https://osha.europa.eu/el/topics/accident\\_prevention/risks](https://osha.europa.eu/el/topics/accident_prevention/risks)

## **ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΘΑΛΑΣΣΑ-ΠΙΣΙΝΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΞΟΧΗ**

Όπως όλοι γνωρίζουμε, ατυχήματα πραγματοποιούνται ιδιαίτερα συχνά στη θάλασσα, στην πισίνα καθώς και στην εξοχή. Τα συγκεκριμένα ατυχήματα άλλες φορές καθίστανται σπουδαιότερης σημασίας και χρήζουν άμεσης αντιμετώπισης, ενώ κάποιες άλλες φορές δεν είναι ιδιαίτερα σημαντικά και αντιμετωπίζονται με γοργότερους ρυθμούς. Ποια, όμως, είναι αυτά τα ατυχήματα και σε ποιες ενέργειες μπορούμε να προβούμε για την αποτελεσματική αντιμετώπιση τους;



### **Ειδικότερα, όσον αφορά τα παιδιά :**

Μπορεί το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδικών ατυχημάτων να συμβαίνουν στο σπίτι, ειδικά το καλοκαίρι, όμως, οι αναλογίες αλλάζουν. Οι βόλτες στα πάρκα και τις παιδικές χαρές, οι βουτιές στην πισίνα και τη θάλασσα, τα ταξίδια και οι εξορμήσεις, τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες στους εξωτερικούς χώρους χαρίζουν ευτυχία, αλλά κρύβουν κινδύνους.



## 1.Ατυχήματα στη θάλασσα



Το μεγαλύτερο μέρος της χώρας μας περιβάλλεται από θάλασσα καθώς επίσης και λίμνες, ποτάμια και χείμαρρους. Λόγω καλών καιρικών συνθηκών τον περισσότερο χρόνο, οι ακτές είναι γεμάτες κόσμο.

Το μπάνιο στη θάλασσα είναι η μεγαλύτερη απόλαυση των παιδιών στις διακοπές. Συγχρόνως όμως, έχει παρατηρηθεί πως τα περισσότερα παιδικά ατυχήματα συμβαίνουν την περίοδο των διακοπών λόγω του ότι τα παιδιά συχνά κολυμπούν χωρίς την επιτήρηση των γονιών τους. Σύμφωνα με στοιχεία από έρευνες της Ελληνικής Ναυαγοσωστικής Ακαδημίας, τα Ελληνόπουλα, αλλά και οι ενήλικες, δεν γνωρίζουν να κολυμπούν, ενώ σύμφωνα με τα στοιχεία του Κέντρου Έρευνας και Πρόληψης των Ατυχημάτων σε Παιδιά και Νέους (ΚΕΠΙΑ), το 2009 στην Ελλάδα καταγράφηκαν 386 πνιγμοί εκ των οποίων 259 αφορούσαν αγόρια και 127 κορίτσια.

## Α. Πρόληψη παιδικών ατυχημάτων στη θάλασσα



\* Τόσο το παιδί όσο και εσείς πρέπει να γνωρίζετε κολύμβηση. Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε στα παιδιά μας από την πιο μικρή ηλικία να κολυμπούν σωστά. **Το κολύμπι σώζει ζωές!** Φροντίστε να μάθει το παιδί σας κολύμβηση όσο το δυνατόν νωρίτερα (συνήθως μετά την ηλικία των 4 ετών) από εξειδικευμένους εκπαιδευτές.

\* Ποτέ μην αφήνετε μικρά παιδιά κοντά στο νερό χωρίς επίβλεψη, ακόμα και εάν ξέρουν να κολυμπούν.

\* **Αυστηρή επίβλεψη.** Τόσο μέσα στο νερό όσο και αν βρίσκεστε κοντά στο νερό. Τα παιδιά, ειδικά κάτω των 6 χρόνων, δεν πρέπει να μπαίνουν στο νερό χωρίς να παρακολουθούνται στενά (και από κοντά) από ενήλικα, ενώ είναι πολύ σημαντικό να μη θεωρείτε τις συσκευές επίπλευσης (σανίδα, κουλούρα, μπρατσάκια) ως υποκατάστατα επίβλεψης.

\* Να μην κολυμπούν τα παιδιά με γεμάτο στομάχι. Μάθετε στο παιδί να μην μπαίνει στο νερό, αν δεν έχουν περάσει 4 ώρες από το τελευταίο γεύμα.

\* **Προσοχή!** Είναι επικίνδυνο το κολύμπι σε πολύ ταραγμένη θάλασσα και σε περιοχές όπου υπάρχει δυνατό θαλάσσιο ρεύμα. Επίσης, όταν υπάρχει καταιγίδα και βρέχει, το νερό είναι επικίνδυνο εφόσον αποτελεί καλό αγωγό του ηλεκτρισμού.

\* **Ορίστε τους κανόνες.** Για να προλάβετε πνιγμό και κακώσεις, μάθετε στα παιδιά πως δεν πρέπει να κάνουν βουτιές αν το βάθος της θάλασσας δεν είναι γνωστό και αν δεν είναι ανάλογο με το ύψος από το οποίο πέφτουν. Δεν πρέπει να κάνουν βουτιές επίσης αν η θάλασσα έχει κύμα ή αν τα νερά είναι θολά. Πείτε τους πως δεν πρέπει να περνούν τις σηματοδότες που ορίζουν τη ζώνη κολύμβησης, πως δεν πρέπει να πλησιάζουν τις περιοχές με ταχύπλοα και τζετ σκι και ότι πρέπει να βγουν από το νερό αν νιώσουν ότι δεν είναι καλά ή κρυώνουν. Εξηγήστε τους πως η θάλασσα μπορεί να βαθαίνει απότομα και πως κινδυνεύουν, αν υπερτιμήσουν τις ικανότητές τους, όσο καλό κολύμπι και αν ξέρουν.

\* Επικίνδυνα παιχνίδια στο νερό, όπως πατητές, κράτημα αναπνοής και άλλα, πρέπει να αποφεύγονται. Μπορούν πολύ εύκολα να καταλήξουν σε πνιγμό.

\* Στις μικρές ηλικίες, όταν τα παιδιά βρίσκονται σε σκάφος πρέπει πάντα να φοράνε εγκεκριμένα σωσίβια και να επιβλέπονται.

\* **Ελέγξτε για ναυαγосώση.** Στη συντριπτική πλειοψηφία των οργανωμένων και δημοτικών παραλιών σήμερα υπάρχουν ναυαγосώστες. Προτιμήστε τις ακτές αυτές.

### **Στη θάλασσα, οι ειδικοί συνιστούν:**

- Να παίζετε μαζί με το παιδί στα ρηγά μέχρι να εξοικειωθεί με το νερό.
- Να μην το αναγκάζετε να μπει στο νερό αν φοβάται.
- Να του επισημαίνετε συνεχώς τους πιθανούς κινδύνους.
- Να μάθετε στο παιδί να μη σπρώχνει και να μη βυθίζει τους άλλους στο νερό.
- Να του μάθετε πώς να καλεί σε βοήθεια αν νιώσει κίνδυνο.

## **Ειδικότερα : Θαλάσσια Αθλήματα**

\* Όταν κάνουν θαλάσσια αθλήματα τα παιδιά, πρέπει πάντα να φορούν εγκεκριμένα σωσίβια, ακόμα και εάν κολυμπούν καλά.

\* Εφόσον τα παιδιά θέλουν να ασχοληθούν με θαλάσσια αθλήματα όπως ιστιοπλοΐα, θαλάσσιο σκι , ιστιοσανίδα και καταδύσεις, είναι σημαντικό να παρακολουθήσουν πρώτα μαθήματα σε εξειδικευμένες σχολές και να μάθουν να ακολουθούν τους κανόνες του κάθε αθλήματος.

\* Σε περίπτωση που μεγαλύτερα παιδιά κάνουν καταδύσεις και υποβρύχιο ψάρεμα πρέπει να χρησιμοποιούν τον κατάλληλο εξοπλισμό, να ακολουθούν πιστά τους κανόνες ασφαλείας, να είναι συνδεδεμένα με την ειδική σηματοδύρα για να διακρίνονται από διερχόμενα σκάφη και να είναι πάντα συνοδευόμενα.

## **Β. Αντιμετώπιση**

\***Μάθετε πρώτες βοήθειες.** Το **Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης Παιδικών Ατυχημάτων** δίνει εύκολες αλλά σωτήριες συμβουλές για το τι πρέπει να κάνετε, αν το παιδί κινδυνεύει : **1.**Βγάλτε το αμέσως από το νερό. **2.α** Αν διατηρεί τις αισθήσεις του, τυλίξτε το με μια πετσέτα και πηγαίνετε αμέσως στο γιατρό ή το νοσοκομείο, ακόμη και αν το παιδί απλώς βυθίστηκε στο νερό. Οι επιπτώσεις από το ατύχημα μπορεί να φανούν αργότερα. **2.β** Αν το παιδί είναι αναίσθητο, δείτε πρώτα αν έχει τίποτε στο στόμα του και αφαιρέστε το. Τυλίξτε το με μια πετσέτα και γυρίστε το στο πλάι. Τραβήξτε το κεφάλι προς τα πίσω και ανυψώστε την κάτω σιαγόνα, προκειμένου η γλώσσα να μην εμποδίζει τη διόδο του αέρα. **3.**Στο μεταξύ, ζητήστε από κάποιον να καλέσει το 166. Έχετε υπόψη σας ότι το παιδί στο οποίο έγινε έγκυρα καρδιοαναπνευστική ανάνηψη έχει πενταπλάσια πιθανότητα να μην παρουσιάσει επιπλοκές ύστερα από παρ' ολίγον πνιγμό. **4.**Καλό θα ήταν να μάθετε κι εσείς καρδιοαναπνευστική ανάνηψη.

### **Για την πρόληψη των ατυχημάτων στις πισίνες, τα μέτρα προστασίας είναι:**

- Αν η πισίνα είναι στο σπίτι σας, πρέπει να είναι πλήρως περιφραγμένη και να διαθέτει πόρτα που κλείνει και ασφαλίζει αυτόματα. Επιπλέον, όλες οι πόρτες και τα παράθυρα που οδηγούν στην πισίνα πρέπει να είναι ασφαλή και να εμποδίζουν την πρόσβαση των μικρών παιδιών σε αυτή. Καλό είναι οι πόρτες

να διαθέτουν και ανιχνευτή κίνησης με συναγερμό, που να ειδοποιεί όταν κάποιος μπαίνει στο χώρο της πισίνας.

- Να θυμάστε ότι τα προστατευτικά κάγκελα και οι πόρτες είναι μεν μέτρα πρόληψης, αλλά δεν μπορούν επ' ουδενί λόγο να υποκαταστήσουν την επίβλεψη.
- **Προσέχετε** να μην υπάρχουν τραπέζια και καρέκλες κοντά στην περιφραξη της πισίνας γιατί μπορεί το παιδί να σκαρφαλώσει και να φτάσει ως το νερό. Βγάλτε τα παιχνίδια από τον περιβάλλοντα χώρο της πισίνας γιατί ένα παιδί που παίζει με τα παιχνίδια μπορεί να πέσει μέσα στο νερό.
- Να έχετε ένα τηλέφωνο δίπλα στην πισίνα. Έτσι, δεν θα χρειαστεί να αφήσετε μόνο του το παιδί αν κάποιος σας καλέσει. Να έχετε δίπλα στο τηλέφωνο τα νούμερα ανάγκης ( π.χ. 166, 112 - για πιο σύνθετα ατυχήματα : κινητοποιούνται όλοι οι φορείς που μπορούν να συμβάλουν στην αντιμετώπιση του ατυχήματος , π.χ. ΔΕΗ ).
- Φροντίστε να υπάρχει δίπλα στην πισίνα εξοπλισμός διάσωσης (σχοινί, κουλούρα κλπ. ).
- Μάθετε στο παιδί να μην κάνει ποδήλατο γύρω από την πισίνα.



**Όσον αφορά τις νεροτσουλήθρες ( +πισίνες ), τα μέτρα πρόληψης είναι τα εξής:**



- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει επιτηρητής που ελέγχει ότι τα παιδιά τηρούν τις αποστάσεις ασφαλείας και δεν βουτάνε όλα μαζί. Ο συγκεκριμένος θα παρεμβαίνει όταν υπάρχει πρόβλημα.
- Βεβαιωθείτε ότι στη νεροτσουλήθρα δεν παίζουν ταυτόχρονα μικρά και μεγάλα παιδιά (κινδυνεύουν να κτυπήσουν τα μικρότερα).
- Ελέγξτε αν διαθέτει αντιολισθητικές ταινίες στη σκάλα της αλλά και γύρω από την πισίνα.
- Βεβαιωθείτε ότι το νερό είναι αρκετά βαθύ για να μην κτυπήσουν τα παιδιά στον πυθμένα την ώρα της βουτιάς και ότι το σημείο που πέφτει το παιδί στο νερό βρίσκεται μακριά από την νεροτσουλήθρα.
- Βεβαιωθείτε ότι είναι καλά συντηρημένη.

## Γενικές οδηγίες για την αντιμετώπιση των ατυχημάτων στην παραλία :



Αν πατήσετε αγκάθι, τοποθετήστε λίγο λάδι ή baby oil στο σημείο του δέρματος όπου έχουν εισχωρήσει τα αγκάθια. Ακόμα και το λάδι μαυρίσματος για την παραλία

μπορεί να μαλακώσει το δέρμα, ώστε να βγουν πιο εύκολα τα αγκάθια προς τα έξω. Με ένα τσιμπιδάκι φρυδιών, το οποίο έχει απολυμανθεί πριν με οινόπνευμα, πιάστε όσα αγκάθια προεξέχουν. Σε περίπτωση που ο πόνος είναι αρκετά έντονος, γιατί τα αγκάθια βρίσκονται βαθιά στο δέρμα, καλό είναι να επισκεφτείτε κάποιο ιατρικό κέντρο.

### Εγκαύματα

Αν το έγκαυμα είναι ήπιο μπορείτε να κάνετε επαλείψεις με γιαούρτι ή κομπρέσες με χαμομήλι. Σε καμία περίπτωση, όμως, μην βάλετε πάνω βαζελίνη, βούτυρο, ή λάδι καθώς αυτό θα εντείνει την δερματική βλάβη από το έγκαυμα. Εξυπακούεται ότι η καμένη περιοχή χρειάζεται απόλυτη προστασία από τον ήλιο. Μπορείτε να προμηθευτείτε και αλοιφές από ένα φαρμακείο.



### **Ναυτία**

Δεν είναι λίγοι αυτοί που αποφεύγουν το πλοίο γιατί τους προκαλεί ναυτία και ζάλη, ενώ εξίσου υποφέρουν κάποιοι και με ταξίδι στο αυτοκίνητο. Κατ' αρχάς, έχει σημασία να μην ταξιδεύετε ποτέ με άδειο στομάχι, αλλά έχοντας καταναλώσει ένα γεύμα ελαφρύ. Σημαντικό, επίσης, είναι να μην διαβάζετε την ώρα του ταξιδιού και να κοιτάτε κατά προτίμηση μακριά, προς τον ορίζοντα. Το τζίντζερ, ο δυόσμος και η μέντα σε φαγητά ή και τσίχλες μπορούν να βοηθήσουν, καθώς και ειδικά σκευάσματα που κυκλοφορούν στα φαρμακεία.

### **Αναφυλαξία / Αλλεργική αντίδραση**

Η αναφυλαξία εκδηλώνεται με δερματικό εξάνθημα ή δύσπνοια, μέσα σε 15-30 λεπτά από την έκθεση στην αλλεργιογόνα ουσία ή τροφή ( ή ακόμα και ύστερα από τσίμπημα εντόμου, στο οποίο το άτομο είναι αλλεργικό ). Για να την αποφύγετε, πρέπει να έχετε μαζί σας την ειδική ένεση αδρεναλίνης που χορηγείται στους αλλεργικούς, καθώς και κορτιζονούχο και αντιισταμινικό φάρμακο. Αν η αλλεργία σας βρει απροετοίμαστους, κατευθυνθείτε επείγοντως σε έναν γιατρό.

### **Θερμοπληξία**

Αν εκδηλώσει κάποιος συμπτώματα θερμοπληξίας (ζάλη, ναυτία, εφίδρωση, ταχυπαλμία, υπόταση), μεταφέρετέ τον σε σκιερό μέρος, αφαιρέστε τα ρούχα του, ξαπλώστε τον με τα πόδια ανυψωμένα, δώστε του δροσερό νερό και βάλτε του κρύα επιθέματα. Σε λίγη ώρα θα αισθανθεί πολύ καλύτερα. Αν όχι συμβουλευτείτε γιατρό.

### **Κράμπες**



**Αίτια :** Το καλοκαίρι λόγω της μεγάλης εφίδρωσης και της απώλειας υγρών, ασβεστίου και καλίου πολλοί υφίστανται συχνές κράμπες.

**Αντιμετώπιση :** Αν πάθετε την κράμπα ενώ κολυμπάτε βαθιά, μην πανικοβληθείτε, γυρίστε ανάσκελα και προσπαθήστε με τα δάχτυλα του άλλου ποδιού σας να τεντώσετε το πόδι που έχει πάθει την κράμπα πιέζοντάς το στην περιοχή των δαχτύλων. Αν δεν τα καταφέρετε, κολυμπήστε αργά προς την ακτή, σε ύπτια θέση. Όταν βγείτε στην παραλία, κάντε διατάσεις στο σημείο που έχει πάθει κράμπα ή κάντε ελαφρύ μασάζ. Τέλος, πιείτε πολύ νερό για να ενυδατωθείτε.

### **Ρινορραγία**



Αν «ανοίξει» η μύτη σας, σταθείτε όρθιοι και πιέστε την με τον δείκτη και τον αντίχειρα για λίγα λεπτά. Μπορείτε, επίσης, να βάλετε ένα σακουλάκι με πάγο στην βάση της μύτης. Πηγαίνετε στον γιατρό αν η αιμορραγία διαρκεί αρκετά ή αν είναι συνέπεια από τραυματισμό στο κεφάλι.

### **Πνιγμός**

Αν κάποιος κοντέψει να πνιγεί, ξαπλώστε τον στο πλάι για να βγάλει το νερό. Αν δεν έχει τις αισθήσεις του, ξαπλώστε τον ανάσκελα, κλείστε τη μύτη του με τον δείκτη και τον αντίχειρά σας, πάρτε βαθιά ανάσα και εκπνεύστε δυνατά στο στόμα του. Στη

συνέχεια, κάνετε 3-4 καρδιομαλάξεις ακριβώς κάτω από το στήρνο. Όταν αρχίσει να συνέρχεται, ξαπλώστε τον στο πλάι για να βγάλει το νερό. Σε κάθε περίπτωση, αναζητήστε στην παραλία ή καλέστε γιατρό.

### Τσιμπήματα στη θάλασσα

Αν σας τσιμπήσει τσούχτρα μέσα στην θάλασσα, βγείτε από το νερό, πάρτε άμμο και τρίψτε σχολαστικά την περιοχή. Μην αγγίζετε το δέρμα με τα χέρια σας και οπωσδήποτε μην τα βάλετε στα μάτια. Αλείψτε μετά το δέρμα με ειδική αντισταμινική αλοιφή, την οποία καλό είναι να έχετε πάντα στο τσαντάκι σας από ένα φαρμακείο.

Όπως καταλαβαίνουμε, τα ατυχήματα που είναι δυνατό να προκύψουν στους υδάτινους χώρους είναι πολλά. Δυσάρεστα γεγονότα μπορεί να συμβούν τόσο στη θάλασσα όσο και στους υδάτινους χώρους διασκέδασης, όπως η πισίνα και οι νεροτσουλίθρες. Τα ατυχήματα αυτά αφορούν μικρούς και μεγάλους, γι' αυτό οφείλουμε να μεριμνούμε όχι μόνο για την αντιμετώπισή τους αλλά το σπουδαιότερο, για την αποφυγή αυτών καθώς και για την συνεπαγόμενη αυτής ασφάλεια.

## 2. Ατυχήματα στην εξοχή



## Γενικές Οδηγίες

Οι καλοκαιρινές δραστηριότητες στους εξωτερικούς χώρους είναι πάρα πολλές και εσείς πρέπει να βρίσκεστε σε διαρκή επαγρύπνηση :

- Ελέγξτε τα φρένα του ποδηλάτου πριν το παιδί ξεκινήσει τις βόλτες.
- Επιβλέψτε το παιδί όταν σκαρφαλώνει σε ένα δέντρο και μην το αφήσετε να το κάνει αν η ηλικία του δεν το επιτρέπει. Πείτε του πως πρέπει να ελέγχει την αντοχή των κλαδιών πριν στηριχτεί σε αυτά.
- Αν κάνετε BBQ (Barbeque) προσέξτε πού βρίσκεται το παιδί και τί κρατά στα χέρια του. Αν χρησιμοποιήσατε οινόπνευμα για τη φωτιά, μην αφήνετε το μπουκάλι σε μέρος που μπορεί να το φτάσει.

**- Βάζετε πάντα το παιδί στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου (ΠΟΤΕ στο μπροστινό!!)**, δένοντας το με ασφάλεια στο κάθισμα ή στο παιδικό καθισματάκι. Απαγορεύεται να το κρατάτε στην αγκαλιά και πολύ περισσότερο να το αφήνετε να είναι όρθιο. Μην δένετε δύο παιδιά με την ίδια ζώνη. Ασφαλίστε τις πόρτες και πείτε τους να μη βγάζουν τα χέρια ή το κεφάλι από το παράθυρο. Επίσης, μην τα αφήνετε ποτέ μέσα σε αυτοκίνητο που είναι παρκαρισμένο στον ήλιο.

Το αυτοκίνητο δεν είναι  
για αγκαλιές  
και παιχνίδια

Τα παιδιά στα  
καθισματά τους



## Α. Στην παιδική χαρά



**Ελέγξτε το έδαφος.** Έχει αποδειχθεί ότι τουλάχιστον στο 60% των ατυχημάτων τα παιδιά τραυματίστηκαν πέφτοντας στο έδαφος των παιδικών χαρών. Ελέγξτε αν το έδαφος είναι ομαλό, έχει παχύ στρώμα άμμου ή μαλακό γρασίδι. Αν αντιθέτως δείτε πέτρες, ανώμαλο σκληρό χώμα, πεταμένα ξύλα ή τσιμέντο τότε καλύτερα να πάρετε το παιδί και να φύγετε.

**Ελέγξτε τον εξοπλισμό.** **1.**Μια σπασμένη πλαστική τσουλήθρα μπορεί να γίνει πολύ επικίνδυνη, το ίδιο και μια μισοσπασμένη κούνια. Ο παλιός φθαρμένος εξοπλισμός, οι επικίνδυνες γωνίες, οι κοφτερές επιφάνειες, εσοχές και ξύλα ή σίδερα που περισσεύουν ακάλυπτα είναι επίσης εξαιρετικά επικίνδυνα. Ας μην ξεχνάμε ότι τα "βαθιά" σκισίματα από σκουριασμένα αντικείμενα μπορεί να προκαλέσουν γάγγραινα : σταδιακό σάπισμα της προσβεβλημένης περιοχής. **2.**Τσεκάρετε τα κενά που αφήνουν τα κομμάτια, τα οποία συνθέτουν την τσουλήθρα ή τα άλλα όργανα (αν είναι μεγάλα μπορεί να πιαστεί το πόδι του παιδιού ή ακόμη και να πέσει στο κενό).



**Λάβετε υπόψη την ηλικία του παιδιού.** Δυστυχώς, σχεδόν όλες οι παιδικές χαρές είναι φτιαγμένες για παιδιά άνω των 4 χρονών. Μην επιτρέψετε στο παιδί να κάνει κάτι που απαιτεί περισσότερες ικανότητες ή προσόντα απ' όσα έχει. Αν λόγω ηλικίας το ύψος του είναι χαμηλότερο απ' αυτό που απαιτείται, η ισορροπία του δεν είναι σταθερή ή οι δυνατότητες του για σκαρφάλωμα δεν έχουν αναπτυχθεί αρκετά, τότε το βάζετε σε κίνδυνο.

**Ντύστε το κατάλληλα.** Ρούχα που δεν του επιτρέπουν να κινηθεί με άνεση, παπούτσια που βγαίνουν ή γλιστράνε, κοσμήματα που μπορεί να πιαστούν σε εσοχές, κορδόνια, μακριές ζώνες, είναι απαγορευτικά.

**Μην το αφήνετε από τα μάτια σας.** Πολλές φορές είναι η ίδια η παρακινδυνευμένη συμπεριφορά των παιδιών που προκαλεί τραυματισμούς. Αν δείτε για παράδειγμα να ανεβαίνει ανάποδα στην τσουλήθρα υποδείξτε του να μην το ξανακάνει.

**Ελέγξτε** τον περιβάλλοντα χώρο για ακαθαρσίες ζώων (ιδίως το σκάμμα με το χώμα (+ μια εκτεθειμένη σε ακαθαρσίες ζώων πληγή πιθανότατα θα μολυνθεί και ίσως να προκαλέσει γάγγραινα) , γυαλιά ή άλλα αιχμηρά αντικείμενα. Να συμβουλευέτε τα μικρότερα παιδιά να μην ακολουθούν τα μεγαλύτερα στα παιχνίδια, να μην κατεβαίνουν από την κούνια αν δεν έχει σταματήσει, να μη στέκονται όρθια πάνω στην τσουλήθρα και να μάθουν να περιμένουν τη σειρά τους (κάποιες παιδικές χαρές

πάντως διαθέτουν χωριστούς χώρους απασχόλησης για τα νήπια και τα μεγαλύτερα παιδιά).



**Απογορήστε** από την παιδική χαρά πριν το παιδί κουραστεί. Έχει διαπιστωθεί πως τα περισσότερα ατυχήματα συμβαίνουν όταν τα παιδιά είναι εξαντλημένα και δεν έχουν δύναμη και προσοχή για να ελέγξουν τις κινήσεις τους.

## **Β. Ποδήλατο με ασφάλεια**



- Διαλέξτε το κατάλληλο ποδήλατο με τη βοήθεια έμπειρου πωλητή. Το μέγεθος του ποδηλάτου είναι ένας από τους βασικότερους παράγοντες για ασφαλή οδήγηση. Πρέπει να έχει το κατάλληλο ύψος και να μην είναι ιδιαίτερα βαρύ ώστε να μη δημιουργεί προβλήματα ισορροπίας. Για λόγους ασφαλείας τα παιδιά θα πρέπει καθώς οδηγούν να μπορούν να αγγίζουν το έδαφος με τα πέλματά τους με ιδιαίτερη ευκολία ανά πάσα στιγμή, εφόσον χρειαστεί. Μαζί με το πρώτο ποδήλατο χαρίστε στο παιδί σας και το ειδικά σχεδιασμένο προστατευτικό κράνος ποδηλασίας. Πρέπει να ταιριάζει απόλυτα στο κεφάλι του για να παρέχει ασφάλεια. Σε περίπτωση που δεν μπορείτε να ρυθμίσετε το κράνος, απευθυνθείτε στο κατάστημα όπου το αγοράσατε. Τα παιδιά πρέπει να κάνουν ποδηλασία με τα κατάλληλα παπούτσια (κλειστά αθλητικά ή πέδιλα) ώστε το πόδι να μη γλιστράει και προκληθεί ατύχημα. Συνιστάται η συνεχής καθοδήγηση και ο έλεγχος από το γονιό για τα παιδιά κάτω των 9 ετών. Τα περισσότερα παιδιά αυτής της ηλικίας δεν έχουν ανεπτυγμένες ικανότητες οδήγησης τέτοιου επιπέδου προκειμένου να ποδηλατούν χωρίς επίβλεψη. Οι δρόμοι είναι πάντοτε επικίνδυνοι για τα παιδιά. Σε περίπτωση που πρόκειται να διασχίσουμε κάποιον δρόμο κάθετα, θα πρέπει να ελέγξουμε κοιτώντας πρώτα αριστερά και μετά δεξιά και σε καμία περίπτωση χωρίς την καθοδήγηση ενός ενήλικα.



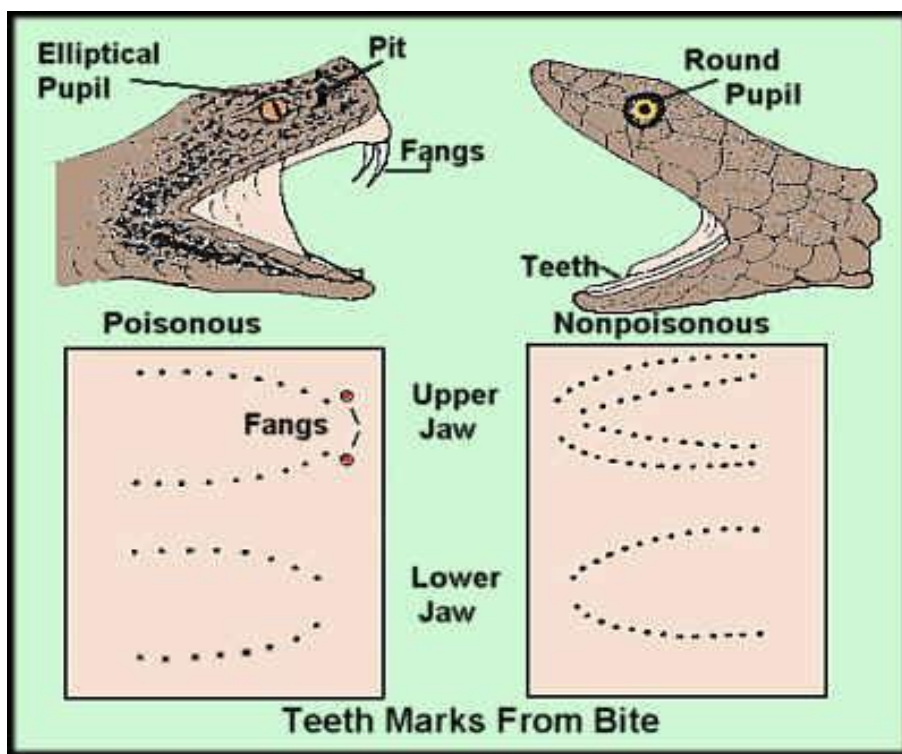
- Να αποφεύγετε την οδήγηση του ποδηλάτου με βροχή.
- Τέλος, τα μεγαλύτερα παιδιά θα πρέπει να ενημερώνουν τους γονείς τους πού πρόκειται να κινηθούν ή να παίξουν με το ποδήλατό τους.

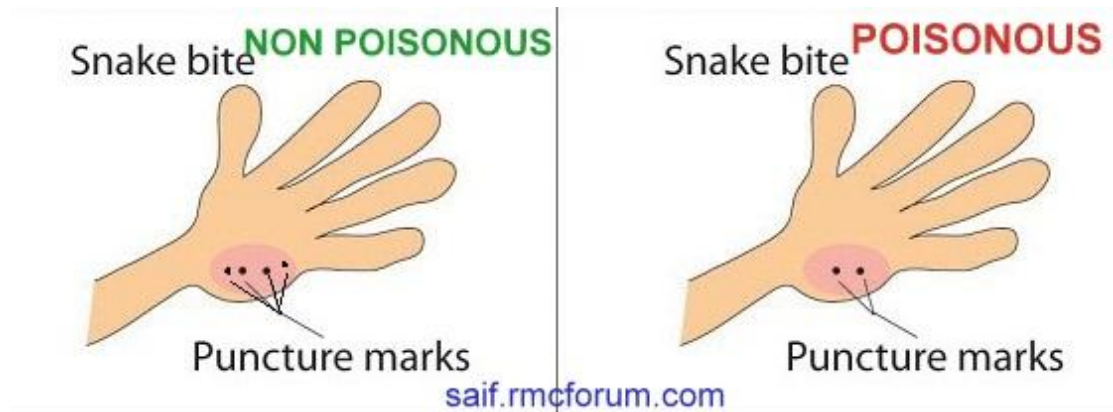


## Γ. Στην εξοχή

Για τους μικρούς κατοίκους των πόλεων, που συνήθως έχουν ελάχιστη επαφή με τη φύση, το «καλοκαίρι στο χωριό» δεν αποτελεί πλέον μια εύκολη και ρομαντική εμπειρία. Προετοιμάστε τους κατάλληλα ώστε να την απολαύσουν πραγματικά.

- ✓ Στην εξοχή τα παιδιά μπορεί να συναντήσουν ζώα που δεν είναι συνηθισμένα σε κόσμο, όπως τσοπανόσκυλα, μουλάρια, γαϊδούρια κ.ά. Στην περίπτωση αυτή, θέλει προσοχή εκ μέρους των παιδιών για να μην προκληθούν σοβαρά ατυχήματα. Σημαντική κρίνεται η παροχή πρώτων βοηθειών καθώς και θεραπείας σε περίπτωση δαγκώματος από άγριο ζώο. Ας μην ξεχνάμε ότι αυτά τα ζώα είναι πιθανό να είναι φορείς λύσσας ή Έμπολα (Ebola). Επιπλέον, σημαντική είναι και η λήψη μέτρων σε περίπτωση τσιμπήματος από έντομο, σκορπιό ή φίδι, που ενδέχεται να είναι ή να μην είναι δηλητηριώδες. Σε κάθε περίπτωση, ανάλογη οφείλει να είναι η κινητοποίησή μας.





- ✓ Βεβαιωθείτε ότι στην περιοχή δεν υπάρχουν ποτάμια, πηγάδια, στέρνες και άλλα μέρη αποθήκευσης νερού. Σε περίπτωση που υπάρχουν, εξηγήστε την επικινδυνότητά τους στα παιδιά και αποτρέψτε τα από το να παίζουν δίπλα τους.
- ✓ Τα παιδιά πρέπει να κρατιούνται μακριά από σπέρτα, φωτιά και γκαζάκια. Όταν κρίνετε ότι είναι πλέον ώριμα και υπεύθυνα, μάθετέ τους να τα μεταχειρίζονται σωστά.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν δηλητηριώδη φυτά στην περιοχή, για παράδειγμα μανιτάρια, και μάθετε στα παιδιά να τα αναγνωρίζουν και να μην τα αγγίζουν.



δηλητηριώδες μανιτάρι

- ✓ **Προσοχή** στις καλοκαιρινές καταιγίδες. Μάθετε στα παιδιά να μη στέκονται κάτω από δέντρα και ηλεκτρικά καλώδια όταν πέφτουν κεραυνοί.

**Γενικά,** τα προβλήματα και ατυχήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιος στην εξοχή είναι ποικίλα και σύνθετα. Κυμαίνονται από τα λιγότερο σοβαρά, για παράδειγμα μια απλή γρατζουνιά, μέχρι και τα πιο κρίσιμα, λόγω χάρη τα τσιμπήματα από φίδια ή οι θανάσιμες αλλεργικές αντιδράσεις από τσίμπημα εντόμου. Συνεπώς, κατάλληλη πρέπει να είναι η ενημέρωσή μας για τους κινδύνους που ελλοχεύουν στην εξοχή, καθώς και ανάλογη η κινητοποίησή μας για την πρόληψη και την αντιμετώπιση των ατυχημάτων που είναι δυνατό να προκύψουν.

<http://www.myprincess.gr/kidsbabies/>

[parentsmag.gr](http://parentsmag.gr)

<http://www.paidiatros.gr/index.php?cid=3&id=1313&st=2> - Κέντρο Παιδιατρικής Μέρμνας

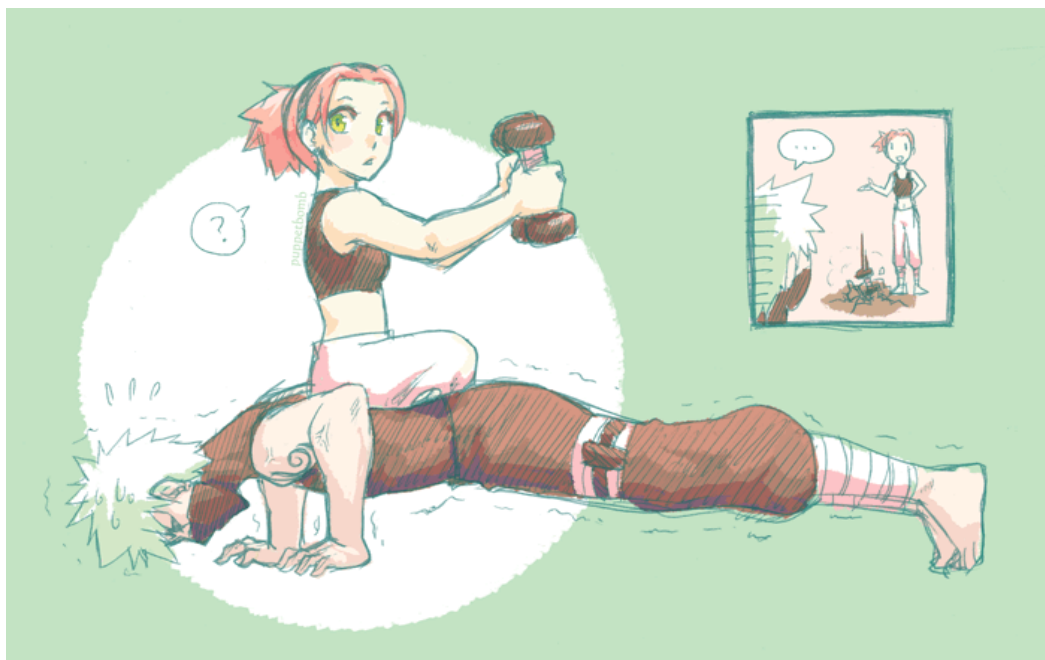
[http://www.noikokyra.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=676:2011-06-20-13-54-21&catid=51:asfaleia&Itemid=65](http://www.noikokyra.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=676:2011-06-20-13-54-21&catid=51:asfaleia&Itemid=65)

<http://www.kefaloniatoday.com/epikerotita/krampes-stin-thalassa-ke-tropi-antimetopisis-30067.html>

## **ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ - ΤΡΟΧΑΙΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ**

### **1.Αθλητικοί Χώροι**

Τα ατυχήματα σε αθλητικούς χώρους και σε αθλητικές εγκαταστάσεις είναι αρκετά. Τα αίτιά τους ποικίλα. Αξίζει να σημειωθούν κάποια από τα παρακάτω, το τί πρέπει να προσέχουμε καθώς και σε τί οφείλουμε να δώσουμε ιδιαίτερη σημασία.



### **Το ηλεκτρικό σύστημα :**

- Δεν υπάρχουν καλύμματα ασφαλείας στις πρίζες, ειδικά σε σχολεία που έχουν μικρούς μαθητές.
- Είναι απαραίτητο να υπάρχουν διακόπτες ηλεκτροπληξίας στους πίνακες ελέγχου.
- Ο ηλεκτρικός πίνακας θα ήταν καλό να παραμείνει κλειδωμένος και μόνο υπεύθυνο ειδικό άτομο να τον χρησιμοποιεί.
- Δεν πρέπει να υπάρχουν καλώδια εκτεθειμένα που κρέμονται ή αιωρούνται.

### **Φωτισμός κτιρίων:**

Ο Φωτισμός των κτιρίων πρέπει να είναι ανάλογος του χώρου. Οφείλουν να υπάρχουν ειδικές λάμπες με τα κατάλληλα για κάθε χώρο watt και επίσης, ειδικές λάμπες φωτισμού (γαλακτερές ή μη).

Ακόμα, πρέπει να υπάρχει κατάλληλη **θερμοκρασία** των αθλητικών χώρων.

### **Δίκτυ Βόλει:**

- Οι δοκοί πρέπει να είναι κάθετοι , ακόμα και με δίκτυ υπό τάση( εάν γέρνουν, αυτό σημαίνει ότι έχουν χαλαρώσει στη στερέωσή τους).
- Το σύρμα συγκράτησης να είναι διαφορετικό από το σύρμα με το οποίο γίνεται τέντωμα του δικτυού.
- Πρέπει να υπάρχει κάλυψη οπών στο έδαφος για τις δοκούς, όταν αυτές αφαιρούνται.

### Στρώματα γυμναστικής:

- Η επιφάνεια προς το έδαφος να είναι αντιολισθητική.
- Να μη χρησιμοποιούνται στρώματα των οποίων το πάχος έχει μειωθεί από την χρήση.
- Να μη δημιουργούνται κενά μεταξύ των στρωμάτων όταν τα ενώνουμε



### Μονόζυγο:



- Στέρεη στήριξη στο έδαφος.
- Απομάκρυνση τυχόν σκουριάς στη λαβή.
- Κατάλληλο έδαφος πτώσης.

**Πολύζυγο**( = όργανο αποτελούμενο από δύο κάθετες δοκούς παράλληλες μεταξύ τους που συνδέονται με συνήθως είκοσι ζυγούς κάθετους προς αυτές )

<http://www.lexigram.gr/lex/enni/%CF%80%CE%BF%CE%BB%CF%8D%CE%B6%CF%85%CE%B3%CE%BF#Hist2>

- Στερεή στήριξη στον τοίχο.
- Τα ξύλινα τμήματα δεν θα πρέπει να έχουν ραγίσματα και ακίδες.
- Κατάλληλο έδαφος πτώσης.



**Πολύζυγα**



### **Φύλαξη οργάνων:**

- Να μη γεμίζει ασφυκτικά η ντουλάπα φύλαξης.
- Η είσοδος του χώρου φύλαξης να μην είναι στενή για το μέγεθος των οργάνων.
- Κάθε όργανο να έχει το δικό του σημείο.

### **Εξοπλισμός:**

#### **1.Αθλητικά παπούτσια:**



**Παπούτσια μπαλέτου**

Το αθλητικό παπούτσι είναι ένας πολύ βασικός παράγοντας για να αποφευχθούν ατυχήματα σε αθλητικούς χώρους.

- Πρέπει να είναι εύκαμπτο,
- ανθεκτικό,
- να επιτρέπει δίοδο αέρα,
- να μειώνει κραδασμούς και κτυπήματα και
- να προστατεύει αρθρώσεις, τένοντες και συνδέσμους.

**Το κάθε άθλημα θέλει και το κατάλληλο αθλητικό παπούτσι.**

**2.Γυαλιά:** Βασικό κρίνεται για τους αθλητές που χρησιμοποιούν γυαλιά, αυτά να είναι κατάλληλα για αθλητικές δραστηριότητες.

**Γενικά,** τα ατυχήματα που μπορούν να πραγματοποιηθούν στους αθλητικούς χώρους είναι πολλά και σημαντικά. Για την ασφαλή άσκηση καθώς και για την απόλαυση της φυσικής αγωγής, απαραίτητη κρίνεται η μέριμνα για τις κατάλληλες υποδομές, οι οποίες θα εξυπηρετούν την πρόληψη και την αντιμετώπιση των ατυχημάτων.

## **2.Τροχαία Ατυχήματα**

Τα τροχαία ατυχήματα είναι ποικίλα. Πολλαπλοί κρίνονται επίσης, οι παράγοντες - τα αίτια που συντελούν στην πραγμάτωσή τους. Θα μπορούσαμε να χωρίσουμε τα αίτια των τροχαίων ατυχημάτων σε έμμεσα και άμεσα.

### **A.ΕΜΜΕΣΑ ΑΙΤΙΑ:**

Τα έμμεσα αίτια αποτελούν την προϋφιστάμενη ελαττωματική κατάσταση του οδηγού του οχήματος, του δρόμου ή του καιρού, η οποία εγκυμονεί κινδύνους (π.χ. δρόμος με στενή γέφυρα που δεν διακρίνεται από μακριά, οδηγός ανεκπαίδευτος, κυκλοφορία οχήματος χωρίς φρένα, με σκάσιμο ελαστικού). Λέγονται έμμεσα διότι δεν συνδέονται απευθείας με το ατύχημα, αλλά διαμέσου των άμεσων αιτιών.

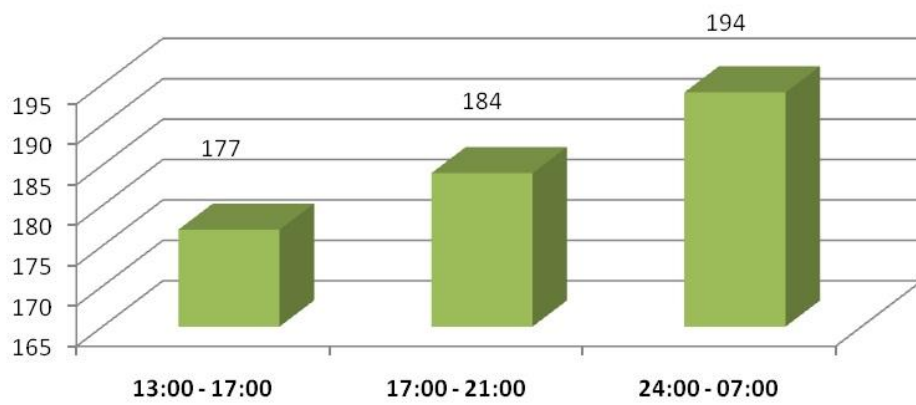
### **B.ΑΜΕΣΑ ΑΙΤΙΑ:**

- Η αντικανονική αρχική συμπεριφορά
- Η καθυστερημένη αντίληψη του κινδύνου
- Η οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ
- Η απόσπαση της προσοχής του οδηγού (π.χ. κινητό, ομιλία με συνοδηγό)
- Αντικανονικό προσπέρασμα
- Παραβίαση προτεραιότητας
- Κίνηση στο αντίθετο ρεύμα
- Μη χρησιμοποίηση ζώνης ασφαλείας ή κράνους από τους οδηγούς δικύκλων
- Παραβίαση ερυθρού σηματοδότη
- Οδήγηση ενώ νυστάζει ο οδηγός
- Παράνομες κόντρες μεταξύ οχημάτων



**Οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ**

### ΩΡΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΘΑΝΑΤΗΦΟΡΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ



**Οδήγηση με κινητό τηλέφωνο**



**Φορώ ΠΑΝΤΑ ΖΩΝΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ!!**

### **ΑΙΤΙΑ ΑΝΑΦΕΡΟΜΕΝΑ ΣΤΟ ΟΧΗΜΑ :**

- Βλάβη ή ελαττωματικότητα τροχών –ελαστικών
- Βλάβη ή ελαττωματικότητα των φρένων
- Έλλειψη φώτων οχήματος ή αντικανονικά φώτα
- Σκάσιμο ελαστικού



**Ελέγχουμε πάντα τα λάστιχα του αυτοκινήτου μας.**

### **ΑΙΤΙΑ ΑΝΑΦΕΡΟΜΕΝΑ ΣΕ ΠΕΖΟΥΣ:**

- Διέσχισε απότομα και απερίσκεπτα την οδό.
- Δεν βάδισε στις διαβάσεις.
- Δεν υπάκουσε σε σήμα τροχονόμου ή φωτεινού σηματοδότη.
- Δεν βάδισε σε πεζοδρόμιο.



**Υπακούμε στα σήματα του τροχονόμου!**



**Χρησιμοποιούμε τη Διάβαση των Πεζών, όταν αυτή υπάρχει.**

## ΑΙΤΙΑ ΑΝΑΦΕΡΟΜΕΝΑ ΣΤΗΝ ΟΔΟ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΚΑΙΡΟ:

- Ολισθηρότητα οδοστρώματος
- Καιρός βροχερός
- Στροφή απότομη
- Περιορισμένη ορατότητα
- Βλάβη, φθορά ή ανωμαλία της οδού
- Έλλειψη στηθαίων ασφάλειας



**Βροχερός καιρός**

Όπως μπορούμε να συμπεράνουμε, τα τροχαία ατυχήματα κρίνονται υψίστης κρισιμότητας, ενώ οφείλουμε τόσο για την προσωπική μας ασφάλεια όσο και για την κοινωνική, να μεριμνούμε για την πρόληψή τους. Διότι, σπουδαιότερη κρίνεται η αποφυγή των συγκεκριμένων δυσχερών καταστάσεων, παρά ο αγώνας για την αντιμετώπισή τους, ο οποίος συνήθως απαιτεί άμεση, ψύχραιμη και σε μικρό χρονικό διάστημα αντίδραση, συνδυαζόμενη με γνώσεις παροχής πρώτων βοηθειών.



## Συμπερασματικά

Ποικίλα και σημαντικά είναι τα ατυχήματα, τα οποία είναι δυνατό να πραγματοποιηθούν. Συγκεκριμένα, τα ατυχήματα αφορούν συχνότερα Α)στο σπίτι και το σχολείο, Β)το χώρο εργασίας, Γ)τη θάλασσα και την εξοχή και τέλος Δ)τους χώρους άθλησης και το δρόμο. Γνωστό επίσης είναι ότι εκείνα που είναι περισσότερο ευάλωτα στα ατυχήματα είναι τα παιδιά. Ωστόσο, παράλληλα με την επίγνωση τόσο των αιτίων όσο και της κρισιμότητας των ατυχημάτων, σπουδαία κρίνεται και η γνώση σχετικά με την πρόληψη και την αντιμετώπισή τους.

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

**1. Πού κρίνετε ότι πραγματοποιούνται τα περισσότερα ατυχήματα;**

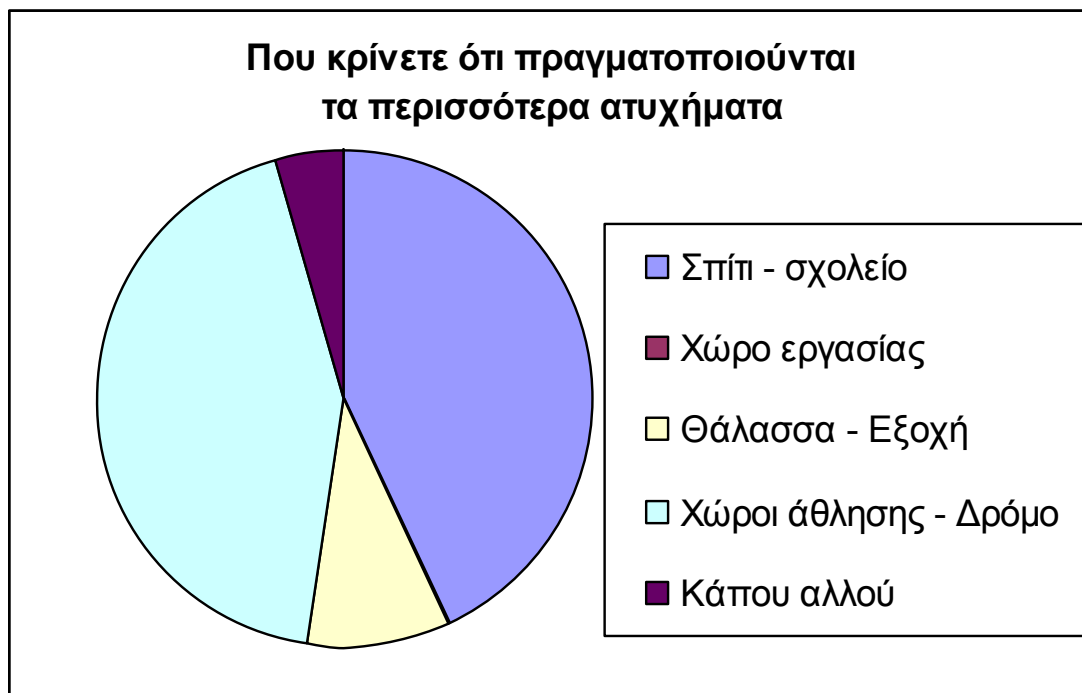
**α. Στο σχολείο- Σπίτι**

**β. Στο χώρο εργασίας**

**γ. Στην θάλασσα - Εξοχή**

**δ. Στους χώρους άθλησης - Στον δρόμο**

**ε. Κάπου αλλού ...(σημειώστε που)**



**2. Ποια ηλικιακή ομάδα πιστεύετε ότι υφίστατο τα περισσότερα ατυχήματα;**

**α. Παιδιά**

**β. Ενήλικες**

**γ. Ηλικιωμένοι**



**3. Τι θεωρείτε πιο σημαντικό για την αντιμετώπιση των ατυχημάτων;**

**α. Γνώση πρώτων βοηθειών**

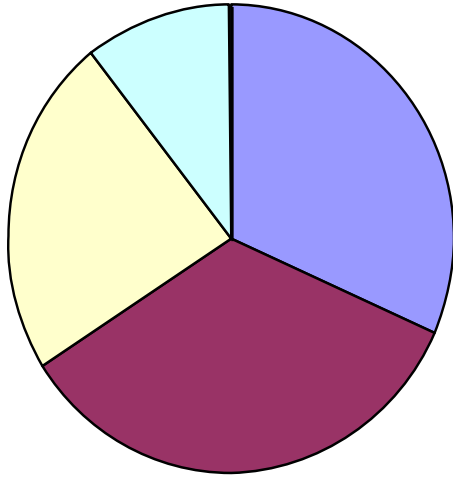
**β. Διατήρηση της ψυχραιμίας**

**γ. Κάλυψη για βοήθεια και καθοδήγηση από αρμόδιους φορείς**

**δ. Γνώση και εμπειρία από παρόμοια περιστατικά**

**ε. Κάτι άλλο... (σημειώστε τι)**

**Τι θεωρείτε ποιο σημαντικό  
για την αντιμετώπιση των στυχημάτων;**



- Γνώση Α βοηθειών
- Διατήρηση ψυχραιμίας
- Κάλεσμα για βοήθεια και καθοδήγηση
- Γνώση και εμπειρία από παρόμοια περιστατικά
- Κάτι άλλο