

X Munka Sok fiatal szívesen vállal diákmunkát. A biztonságos munka a nevelés fontos eszköze. Azt azonban el szeretnék kerülni, hogy ilyenkor megsérüljenek. Leggyakrabban a lezuhanás, a csonkolásos végtagsérülés, az áramütés, az égés fordul elő. Ezek a balesetek is megelőzhetőek.

- Akkor támogassa gyermeke munkavállalását, ha engedélyezett, ellenőrzött helyen szeretne dolgozni, olyan munkakörben, ami korának, képességeinek megfelelő.
- Beszélgessen gyermekével arról, hogy munkahelyén pontosan milyen munkát bízna rá, hogyan készítették fel ennek biztonságos végzésére, a lehetséges veszélyekre.
- Szorgalmazza, hogy gyermeke munka közben használja a munkahelyi védőeszközöket.
- Tudassa gyermekében, hogy joga van visszautasítani azt a munkát, ami számára veszélyes.

X Bulik A társasági összejövetelek, bulik a legtöbb serdülő életében fontosak. Bulizni úgy is lehet, hogy ne legyenek a fiatalok veszélyben.

- Serdülőkorúakat ne hagyjon megbízható felnőtt felügyelete nélküli, éjszakába nyúló bulit rendezni.
- Ne kínáljon alkohollal serdülőkorú gyermeket, és ne és ne nézze el, ha észreveszi hogy alkoholt fogyasztott.
- Lépjön fel határozottan az ellen, hogy felnőttek alkoholt adjanak a serdülőkorúaknak, vagy hallgatólagosan támogassák, elnézzék az alkoholfogyasztást.
- Mutasson példát, hogy alkoholfogyasztás nélkül is lehet jó hangulatú társasági összejövetelt rendezni.
- Hívja meg gyermeke barátait családjaikkal együtt otthonába.
- Ha vendégül látják gyermeke barátait, győződjön meg arról, hogy szüleik tudják, hogy a fiatalok önkönlél vannak.
- A buliban a háznak csak meghatározott része álljon a fiatalok rendelkezésére. Ne legyen nagyon sötét. Győződjön meg arról, hogy a buli után mindenki szerencsésen hazaérkezett.



Írta: Dr. Páll Gabriella
Lektorálta: Dr. Kassai Tamás
Tipográfia: Vass Zoltán
Nyomdai kivitelezés: Divald Bt.
Kiadó: Országos Gyermekegészségügyi Intézet
Készült a „Közös kincsünk a gyermek”
Nemzeti Csecsemő- és Gyermekegészségügyi
Program keretében
2010

Határokon belül

SERDÜLŐK BIZTONSÁGA



A biztonság érték. A legsúlyosabb balesetek akár örökre megváltoztatják az egész család életét. Igen gyorsan, percek, másodpercek alatt következnek be. A serdülők természetes velejárója a fokozott önállóság, szülőktől való fokozatos elválás, függetlenségi igény. Nő a társ-kapcsolatok, a barátságok szerepe, nagy a kortársak hatása. A legtöbb fiatal számára fontos az önmegegyezés, a másokkal való összehasonlítás, az energia levezetése. Szívesen próbálgatják képességeik határait, és töreksznek az önállóságra. Ebben az életkorban sokan szenvednek balesetet. A fiúk fokozottan veszélyeztetettek. A balesetek többsége megelőzhető. A szülők a fiatalok számára az első védelmi vonalat jelentik, akik sokat tehetnek biztonságukért.

- X Mutasson példát!** A serdülők jól felmérik, ha ellentmondás van a felnőttek viselkedése és tanácsaik között. Ilyenkor nem érzik a tanácsokat hitelesnek, nem veszik figyelembe azokat. Ezért fontos, hogy ne csak beszéljen a biztonságról, a veszélyek elkerülésének módjáról, hanem így is viselkedjen.
- X Tartson folyamatos, valódi kapcsolatot serdülő gyermekével!** A rendszeres közös étkezések, családi programok jó alkalmat teremtenek a beszélgetésre. Figyeljen arra, hogy gyermeke érdeklődése folyamatosan változik.
- X Beszélgessen a biztonságról, a veszélyekről!** Saját élettapasztalatait, tudását úgy tudja legjobban átadni serdülő gyermekének, ha megragadja azokat az alkalmakat, amikor beszélgethet a biztonságról, a veszélyekről. Hallgassa meg figyelmesen a fiatal gondolatait, véleményét.
- X Tudjon nemet mondani!** A serdülők gyakran feszegetik a határokat. A következetes szabályokhoz jobban alkalmazkodnak, mint az alkalmi, kiszámíthatatlan engedékenységekhez. A fiatal készségeinek fejlődésével többet lehet megengedni.
- X A serdülők már részben felelősek tetteikért, de a szülők, felnőttek felelőssége legalább akkora!** Ilyenkor derül ki, hogy az elmúlt években hogyan tanítottuk, neveltük őket. A deviáns magatartási elemek, viselkedés zavarok esetében ez az utolsó lehetőségünk a tragédiák megelőzésére. Ne forduljon a gyermeke ellen, a veszekedéssel, fokozott elvárásokkal, konfliktussal nem tud segíteni. Ha olyan helyzetbe kerül, amit önmaga nem tud megoldani, kérje szakember segítségét.
- X A serdülők, fiatal felnőttek már alkalmasak az elsősegélynyújtás elméleti szabályainak és gyakorlati kivitelezésének megtanulására.** Támogassa, mivel ez nem csak a baj esetén hasznos, de megfelelő megelőző szemléletet is biztosít.

X Sportolás A sport az egészséges életmód elengedhetetlen eleme, a fiatalok életében kiemelt jelentőségű. Ahhoz, hogy előnyös hatásait tapasztalhassuk, a sportág kiválasztásánál, az edzésterv kialakításánál tekintetbe kell venni a fiatal adottságait, edzetségi állapotát.

- A sport megfelelő egészségi állapotot és edzetséget kíván. Ezt folyamatos edzéssel, rendszeres mozgással lehet elérni.
- Minden szervezett, irányított (edző által felügyelt) tevékenység biztonságosabb, mint az önállóan, vagy csak a baráti társaságban ellenőrizetlenül végzett elfoglaltság. A jó edző a fiatalok edzetségi állapotának megfelelően állítja össze az edzésprogramot.
- Fontos a bemelegítés és a levezetés.
- Sok sportnál védőfelszerelés viselése csökkenti a sérülések előfordulását és súlyosságát. Figyelni kell a méret kiválasztására, és az előírászerű használatra.
- Sérülés után ki kell várni a gyógyulási időt.
- Sok fiatal szívesen teszi próbára ügyességét, bátorságát, edzetségét extrém sportok kipróbálásával vagy rendszeres végzésével. A fokozatosság nagyon fontos. Ilyen sportokra nem mindenki alkalmas, így nem szabad rábeszélni olyan fiatalokat, akik félnek, vonakodnak tőle. A túlzottan vakmerőket pedig tanítani kell saját határaik megismerésére, korlátaik felismerésére.

X Kerékpározás A kerékpár a fiatalok számára közlekedési eszköz, sportszer, vagy a szabadidő eltöltésének módja is lehet. A biztonságos kerékpározás jó hatással van az egészségre.

- Győződjön meg róla, hogy serdülő gyermeke jó műszaki állapotban tartja kerékpárját.
- Ne támogassa az extrém kerékpározást, a filmekben gyakran látható ugratás, repülés a kerékpárral vagy motorral kaszkadőröknek való, veszélyes tevékenység.
- Ha új kerékpárt vásárol, vigye magával gyermekét. Így megfelelően tudják kiválasztani a méretet, típust.
- Kerékpározáshoz a fiatal mindig viseljen sisakot! Ez olyankor is lényeges, amikor csak rövid ideig kerékpározik. Egyfelől megvédi a súlyos koponyasérüléstől, másfelől akár egész életre kialakítja a helyes viselkedésformát. Ebben is mutasson példát!
- Amikor kerékpáros sisakot vásárol, győződjön meg arról, hogy a termék jó minőségű. Figyelje, hogy gyermeke helyesen viseli-e. Mindig be kell kapcsolni a sisak csatját. Úgy kell beállítani, hogy jól illeszkedjen a fejre, ne tudjon előre-hátra, vagy oldalra mozogni. A homlok közepétől a nyakszirtig kell takarnia a koponyát.
- Tanítsa gyermekét a kerékpáros közlekedés szabályaira, arra, hogy mire kell vigyáznia. Abban engedjen önállóságot, amit már jól megtanult, biztonsággal tud végezni. Ez elméleti ismereteket és gyakorlati készségeket egyaránt kíván. Ha gyermeke olyan dolgot szeretne, ami számára még nem biztonságos, ne csak tiltsa, hanem kínáljon választási lehetőséget.



X Autóvezetés, motorozás A fiatal vezetők körében a legmagasabb a súlyos, halálos gépjárműbalesetek száma. Az ilyen balesetek megelőzhetőek. A legtöbb bajt a tapasztalatlanságból adódó vezetési hiba, a gyorskijáratás, az ittas vezetés, a biztonsági öv bekapcsolásának elmulasztása, az időjárás és útviszonyok figyelmen kívül hagyása okozza. Kortárs utasok is megzavarhatják a fiatal vezetőt.

- Serdülő gyermeke gépjárművezetését akkor támogassa, ha elég érettnek látja gyermekét arra, hogy felelősséggel közlekedjen.
- Vezetői engedély nélkül ne engedje gyermekét vezetni.
- Amíg tanul, tanítsa ön is először a gyakori, majd a különleges forgalmi helyzetekre.
- Amikor megszerzi gyermeke a vezetői engedélyt, engedje vezetni, és töltsön sok időt vele az autóban. Legyen türelmes, és mérje jól fel, hogy mit lehet már rábízni.
- Ne vezessen gyermeke éjjel, hétfégen, bulikból hazafelé.
- Ne szállítson gyermeke egyszerre több barátot felnőtt nélkül.
- Szorgalmazza a biztonsági öv használatát, mutasson ebben példát.

X Vízpart Sok fiatal szívesen tölti szabadidejét vízparton, vagy úz valamilyen vízi sportot. Fontos, hogy a víz környékén figyeljünk a biztonságra!

- A fiatalok soha ne ússzanak egyedül vagy olyan helyen, ahol nincs biztonságos felügyelet.
- Tanítsa gyermekét arra, hogy az alkoholfogyasztás nemcsak a gépjárművezetés esetében, hanem úszás, csónakázás, vízi sportok végzésekor is drámaian emeli a súlyos balesetek veszélyét.
- Tanítsa gyermekét arra, hogy mielőtt a vízbe lép, mindig ellenőrizze a vízmélységet, soha ne ugorjon olyan vízbe, ahol nem önmaga győződött meg róla, hogy milyen mély a víz.
- Figyelje az időjárást. Serdülő gyermekét csak akkor engedje el úszni vagy csónakázni, ha biztosan nem közeledik vihar, nincs nagy hullámlzás. Viharjelzés esetén a lehető legrövidebb idő alatt el kell hagyni a vizet.
- A folyóvizek még a jó úszóknak is okozhatnak váratlan meglepetéseket. Gyors sodrású területen, hidak környékén, ott, ahol a víz felszínén örvénylés, felgyorsult áramlás látszik, ahol kotorják a medret, vagy ahol a folyó kanyarodik, a meder szűkül, soha nem szabad úszni. A megáradt folyó különösen veszélyes. Általános szabály, hogy a kijelölt fürdőhelyeken biztonságos a fürdés, az úszás.
- A serdülők között is vannak, akik nem tudnak úszni. Bátorítsa gyermekét, hogy tanuljon meg. Ugyanakkor tanítsa arra, hogy úszni nem tudó társait ne bíztassa olyanra, ami számukra veszélyes lehet.

