

## **KĀPĒC MINCĪTE UN DUKSIS?**

Cilvēks ir izgudrotājs un pētnieks. Cilvēces attīstība nenotiek bez mūsu iedzimtās zinātkāres. Bērna zinātkārei nav robežu un mēs par to varam tikai priecāties.

### **BĒRNIEM IR TIESĪBAS UZ DROŠU VIDĪ**

Šis materiāls ir veidots pamatojoties uz Apvienoto Nāciju Bērnu konvenciju. Mēs izanalizēsim tikai dažus no biežāk sastopamajiem nelaimes gadījumiem, jo šajā materiālā nav iespējams apskatīt visus iespējamus negadījumus bērna dzīvē.

### **Mūsu apkārtējā vide ikdienā**

Mēs ceram, ka, bērnam atrodoties bērnu dārzā, skolā vai mājās, viņš ir drošībā. Tomēr daudzreiz tā ir maldīga drošība, jo negadījumi parasti notiek vietās, kur mēs visbiežāk uzturamies. Jo mazāks bērns, jo lielāka iespēja dažādiem negadījumiem. Kad bērns kļūst vecāks, paplašinās viņa redzesloks un līdz ar to kustības brīvība gan mājās, gan ārpus tām. Reizē ar to palielinās iespēja, ka bērns varētu nonākt bīstamās situācijās. Daudzreiz šīs briesmas varētu tikt novērstas, ja pieaugušajiem būtu pietiekošas zināšanas un prasme pamanīt bīstamas situācijas pirms nelaimes notikšanas.

Neskatoties uz drošības pasākumiem un drošības likumdošanu, nelaimes gadījumi tomēr notiek.

### **Zināšanas paaugstina drošību**

Piemēram, ģimene iegādājusies dārgu ugunsdzēsamo aparātu, bet novietojusi to pieliekamā, jo aparāts aizņem lielu vietu un to ir grūti pārvietot katru reizi, kad jāuzkopj dzīvoklis. Kad virtuvē atstātā svece ir jau aizdedzinājusi aizkarus, skrienot pēc ugunsdzēsamā aparāta tiek zaudēts dārgais laiks. Situācija kļūst vēl dramatiskāka, ja nav izlasīta instrukcija un trūkst zināšanu, kā izmantot šo ugunsdzēsamo aparātu. Jau dažu minūšu laikā pēc aizdegšanās istaba var būt liesmās.

Pateicoties zināšanām mēs nebūsim tik bezpalīdzīgi.

Vai, piemēram, bērns, notiekot nelaimes gadījumam, ir vienīgais, kurš var pazvanīt pa mobilo telefonu lai izsauktu palīdzību (112), bet nemāk rīkoties ar šo telefonu.

Neskatoties uz nelaimes gadījumā gūtajām traumām, bērnam rodas vēl papildus pārdzīvojumi sakarā ar viņa nespēju izsaukt palīdzību.

Mēs nedrīkstam bērniem likt justies atbildīgiem par viņu pašu vai citu drošību, jo atbildīgi esam tikai mēs – pieaugušie.

# KĀ LIETOT ŠO MATERIĀLU

## **Drošības instruktora rokasgrāmata**

Šis mācību materiāls jums palīdzēs izvairīties no nelaiemes gadījumiem un paaugstināt drošību mājās.

Jūs varat mācīt bērnus vecumā no 4 līdz 10 gadiem, sniedzot viņiem zināšanas, kā palielināt drošību ikdienā.

Ļoti svarīgs uzdevums!

## **Strādāt “pareizi”**

Šī grāmata ir palīgs drošības instruktoram bērnu izglītošanā. Nesteidzieties mācību procesā, bet apgūstiet visu pamazām. Piemērojiet apmācības līmeni katras bērnu grupas spējām un sagatavotības pakāpei. Vienīgi jūs kā drošības instruktors varat izlemt, kas bērniem ir piemērotākais. Visu apmācības laiku uzturiet dialogu ar bērniem. Jo jaunāki bērni, jo jums apmācības procesā nepieciešams lielāks atbalsts un palīdzība.

## **Nostipriniet zināšanas**

Vislabāk to darīt atkārtojot un variējot vingrinājumus. Izmantojiet bērnu apmācībai darba burtnīcu. Ļaujiet bērniem strādāt praktiski, izpētot dažādus apstākļus, apvienojot to ar mācību ekskursijām. Ja bērni ir lielāki, jūs varat dot viņiem veikt sarežģītākus uzdevumus gan katram atsevišķi, gan pa grupām. Ar darba rezultātiem vēlams iepazīstināt visu grupu vai klasi.

## **Vecāku informēšana**

Ja vecāki seko līdz apmācībai, bērna rezultāti ir labāki. Jūsu rokasgrāmatā ir atsevišķa nodaļa “Vecāku informēšana”. Iespējams jums ir nepieciešams vecāku atbalsts, lai nopirktu papildus materiālus bērnu apmācībai. Pateicoties vecāku informēšanai, jūs iegūsiet viņu atsaucību.

LAI JUMS VEICAS!

---

## BĒRNS IR JŪTĪGS

---



### BĒRNI - MŪSU ACURAUGS

#### **Bērni ir jūtīgi**

Bērnu pieredze nav pietiekama situācijās un notikumos, ar kuriem viņiem nākas sastapties. Mazi bērni nevar savienot notiekošās intensīvās rotaļas ar loģisko domāšanu. Viņu smadzenes vēl tikai attīstās. Bērniem ir grūti paredzēt savas darbības sekas. To zinot, pieaugušajiem ir daudz vieglāk saprast, kāpēc bērns bieži nonāk bīstamās situācijās.

#### **Nelaiemes gadījumu raksturs ir atkarīgs no bērna vecuma**

Bērnā augot paplašinās viņa redzeslauks un negadījumu un savainojumu raksturs atšķiras atkarībā no vecuma. Skolēni nezturas tikai mājās kopā ar vecākiem, bet gan dienas lielāko daļu pavada kopā ar draugiem un citiem pieaugušajiem. Skolas vecuma bērni neatrodas pastāvīgā pieaugušo uzraudzībā. Viņiem pašiem vajadzētu prast radīt drošāku vidi ap sevi un novērst negadījumus.

#### **Pieaugušo loma**

Daudziem aktīviem bērniem kustoties ierobežotās vietās, piemēram, skolas koridoros vai skolas pagalmos, rodas burzma, grūstīšanās un sadursmes. Tās ir vairāk vai mazāk nejaušas. Paklūpot uz asfalta vai akmens kāpnēm, viegli gūt ievainojumus. Bieži vien tādas nelaimes atgadās, kad tuvumā nav neviena pieaugušā. Drošības garantēšanai būtu nepieciešams vairāk pieaugušo bērnu tuvumā. Pieaugušo loma bērnu un jauniešu dzīvē ir daudz nozīmīgāka nekā pieaugušajiem pašiem tas šķiet. Būtiski bērnu drošībai ir labs un draudzīgs noskaņojums kolektīvā. Pieaugušo pienākums ir nodrošināt saskaņu un labas attiecības gan skolā, gan bērnudārzā. Dažreiz, lai izveidotu un uzturētu grupā labvēlīgu noskaņojumu, vajadzīgas daudzu pieaugušo kopīgas pūles, lai neizveidotos situācijas, kurās bērni tiek pazemoti vai fiziski ietekmēti. Šādos gadījumos drošības instruktoram būtu jāuzņemas iniciatīva.

## **Varmācības gadījumā ziņot policijai**

Par varmācību vienmēr jāziņo policijai, jo varmācība ir varmācība jebkurā gadījumā. Skola ir atbildīga, lai nepieļautu varmācību tās teritorijā, tomēr, ja tas atgadās, skolai jānovērš radusies situācija un jānodrošina palīdzība cietušajām personām.

### **BĒRNU UN PIEAUGUŠO SADARBĪBA**

Bērniem ir jājūtas līdzatbildīgiem par drošību. Viņiem ir jāsaprot, ka viņi paši var darīt daudz, lai palielinātu savu drošību.

## **Zināšanas var glābt dzīvību**

Ja, neskatoties uz visiem drošības pasākumiem, ir noticis kāds negadījums, tad zināšanas par pirmās palīdzības sniegšanu var samazināt nelaimes gadījuma sekas. Apgūstiet pirmās palīdzības sniegšanas iemaņas.

---

## NELAIMES GADĪJUMU RAKSTURS ATKARĪBĀ NO BĒRNU VECUMA

---

Bērnu nelaimes gadījumu raksturs ir cieši saistīts ar bērna attīstības dažādajām stadijām un brīžiem, kad bērns no vienas attīstības fāzes pāriet uz nākošo. Piemēram, vecumā, kad mazam bērnam rodas tā saucamais “pincetes satvēriens”, t.i., spēja piespiest rādītājpirkstu pie īkšķa, notiek daudz saindēšanās gadījumu. Šajā vecumā bērns izpēta ar pirkstiem un muti visu, ko viņš spēj satvert. Vai arī, laiks, kad bērns pārstāj rāpot, sāk celties kājās un staigāt. Bērna sasniedzamības robežas paplašinās un viņš var novilkēt lejā lietas, kuras agrāk nevarēja aizsniegt, kā arī sasisties uz galdu stūriem un citiem priekšmetiem, lai gan agrāk šādas traumas nebija.

Vai arī bērnam sākot braukt ar riteni. Bērna pārvietošanās teritorija kļūst ievērojami lielāka, bez tam vienlaicīgi pieaug ātrums, ar kādu bērns kustas. Pirms bērns piemērojas jaunajiem apstākļiem un ātrumam, pieredzes trūkuma dēļ notiek daudz negadījumu.

Izkrišana no logiem un balkoniem ir visizplatītākā vecumā no 1 līdz 3 gadiem. Tad bērni ir iemācījušies uzrāpties uz mēbelēm, bet galva ir daudz smagāka attiecībā pret pārējo ķermeni, tādēļ bērniem ir ļoti viegli izkrist, kad viņi pārliccas pāri loga vai balkona malai, lai aplūkotu visu interesanto, kas atrodas ārā.

### Padomā

Saskaņā ar statistiku nelaimes gadījumos zēni gūst traumas biežāk. Bērniem kļūstot vecākiem, šī tendence ir aizvien izteiktāka. Vai tas ir atkarīgs no sabiedrībā vispārpieņemtiem priekšstatiem? Varbūt tas ir atkarīgs no audzināšanas vai arī zēnu attīstības ātrums atšķiras no meiteņu?

Vai mēs pieaugušie varam kaut ko darīt, lai lauztu šo stereotipu?

### Negadījumu raksturs

#### 0 līdz 6 mēneši

---

Šajā vecumā bērns pilnībā nekoordinē savas kustības.

- **Kritienu traumas.** Nokrišana no pārtīšanas galda vai izkrišana no bērnu ratiņiem.
- **Apdegumi.** Bērns, sēžot klēpī pieaugušajam, kurš dzer karstu kafiju vai tēju, var apdedzināties. Atcerieties, ka bērns var aizsniegt divreiz tālāk nekā ir viņa rokas garums.

- **Smakšana.** Bērns var sapīties gultā iekļājamajā plēvē. Mutē vai kaklā var šķērsām iesprūst knupītis vai arī kādas tā daļas, ja knupītis saplīst. Bērns var sapīties virs gultiņas iekārtajās rotaļlietas.
- **Pārvietošanās ar autotransportu.** Bērns tiek vests bērnu ratiņu kulbā bez pārklāja un nepiesprādzēts.

## **6 mēneši līdz 1 gads**

---

Bērns spēja pārvietoties ārkārtīgi pieaug.

- **Kritienu traumas.** No liela augstuma. Bērns rāpjas uz galda, krēsliem, iepirkuma ratiņiem, trepēm utml.
- **Saindēšanās.** Pastāv iespēja, ka bērns var saindēties, pagaršojot mazgāšanas līdzekļus vai zāles, kuras tiek neapdomīgi glabātas bērnam sasniedzamās vietās.
- **Apdegumi.** Bieži applaucējas ar karstiem šķidrumiem, piemēram, sēžot klēpī kādam, kurš dzer karstu dzērienu, vai arī, ja bērns var piekļūt katliem uz plīts un noraut tos lejā, kā arī novelkot galdautu, uzraut sev virsū, piemēram, kafijas kannu. Bērns var arī apdedzināties, pieskaroties karstām sildāmierīcēm vai krāsns durtiņām.
- **Smakšana.** Sīkas rotaļlietas bieži tiek bāztas mutē.
- **Pārvietošanās ar autotransportu vai velosipēdu.** Bērns nav piesprādzēts, braucot ar mašīnu – *“mēs taču tikai līdz bērnu dārzam- pavisam mazu gabaliņu”* kā arī ja pieaugušie ved bērnu ar divriteni bez riteņbraucēja ķiveres.

## **1 līdz 2 gadi**

---

Bērns apgūst motoriku un ir ļoti ātrs.

- **Kritienu traumas.** Bērns ļoti labprāt stāv uz krēsliem, rāpjas uz galda, bieži nokrīt pa trepēm.
- **Traumatisks ieverot/saspiežot.** Bērni iever pirkstus atvilktnēs, kad, piemēram, ar vienu roku atvilktnē tiek ātri aizvērta, bet otra roka vēl ir palikusi tajā, kā arī pirksti tiek ievērti durvīs.
- **Apdegumi.** Karsti dzērieni utml., skat. “6 mēneši līdz 1 gads”.
- **Elektrotraumas.** Bērns rubina un knibinās visur.
- **Slikšana.** Bērns tiek atstāts vannā bez uzraudzības vai arī spēlējas viens pats ūdenskrātuves tuvumā. Liela interese par ūdenskrātuvi.
- **Saindēšanās.** Zāles vai tīrīšanas līdzekļi, kuri neapdomīgi atstāti bērniem pieejamās vietās.

- ❑ **Pārvietošanās ar autotransportu vai velosipēdu.** Bērns nav piesprādzēts vai arī tiek vests bez riteņbraucēja ķiveres (skat. 6 mēneši līdz 1 gads).

## **2 līdz 3 gadi**

---

Nepārvērtējiet trīsgadīga bērna spējas. Bērns šajā vecumā var šķist ļoti saprātīgs un apdomīgs, bet viņa abstraktā domāšana vēl joprojām ir ļoti vāja. Pārvietošanās spējas ir labas.

- ❑ **Kritienu traumas.**
- ❑ **Apdegumi.**
- ❑ **Elektrotraumas.**
- ❑ **Slikšana.**
- ❑ **Saindēšanās.**
- ❑ **Nelaiemes gadījumus ārpus telpām mājas tuvumā** izraisa pārdroša aktivitāte rotaļlaukumā. Bērns ir ziņkārīgs un tam ir liela interese par akām un ūdenskrātuvēm.
- ❑ **Pārvietošanās ar autotransportu vai velosipēdu.** Bērns nav piesprādzēts vai arī tiek vests bez riteņbraucēja ķiveres (skat. 6 mēneši līdz 1 gads).

## **4 gadi**

---

Patiesās spējas ne vienmēr atbilst bērna uzskatiem par viņa varēšanu. Viņi labi pārvalda ķermeni un ir liela vēlme kustēties. Neļaujiet, lai jūs pierunā iegādāties divriteņi.

- ❑ **Kritienu traumas.** Bērni labprāt rāpjas kokos un ir pādroši rotaļlaukumos.
- ❑ **Nelaiemes gadījumi braucot ar velosipēdu** notiek ļoti bieži, it īpaši, ja bērns ir ticis pie divriteņa pāragri.
- ❑ **Satiksmes negadījumi.** Bērns bieži, pamanot kaut ko interesantu vai kādu pazīstamu cilvēku, sekojot pirmajam impulsam, skrien turp.

Šajā vecumā pieaug arī ārpus telpām notiekošo negadījumu skaits, jo bērns pavada ilgāku laiku ārā. Bērns, kurš ir atstāts rotaļlaukumā bez uzraudzības, ziņkārības dzīts var doties ārā uz ielas vai pie ūdenskrātuvēm.

## **5 līdz 6 gadi**

---

Salīdzinājumā ar sešgadīgo piecgadīga bērna organisms un apzinātās kustības ir samērā saskaņotas un viņš ir arī nedaudz piesardzīgāks. Sešgadīgais vienlaicīgi gan ir, gan nav

patstāvīgs. Bērna motorika ir zināmā mērā nelīdzsvarota, jo visas organisma daļas neattīstās vienlaicīgi. Ķermeņa proporcijas mainās visu laiku un pastāv liela iespēja, ka sešgadīgais kustas un rīkojas neapdomīgi.

- **Satiksme.** Tipiski ir satiksmes negadījumi neuzmanības dēļ. Satiksme ir ļoti bīstama, nelaidiet bērnu vienu pašu uz ielas.
- **Nelaiimes gadījumi braucot ar velosipēdu.** Divritenis ir kaut kas jauns un arī nestabils. Vai bērns brauc ar riteni norobežotā apkārtnē? Vai viņam ir riteņbraucēja ķivere?
- **Elektrotraumas.** Bērns ir ziņkārīgs un var pamēģināt salabot kādu elektrisko ierīci vai arī demontēt lampu.
- **Slikšana.** Ūdens vienmēr izraisa interesi.

Veicot pētījumus tika atklāts, ka 70% no nelaiimes gadījumiem, kuros cieš pirmskolas vecuma bērni, notiek mājās vai arī tiešā to tuvumā. Turpretī skolas vecuma bērniem – attiecīgi tikai 20%.

## **7 līdz 9 gadi**

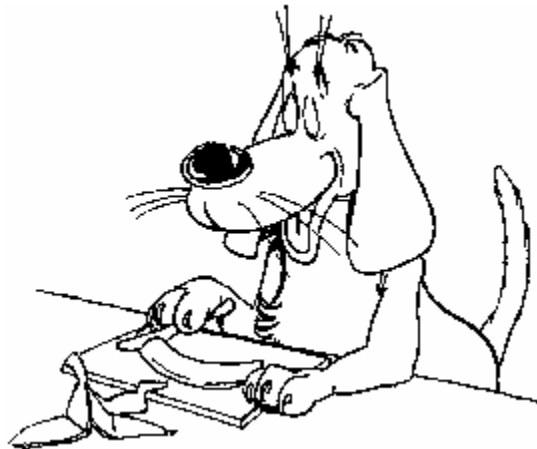
---

Bērna redzeslauks būtiski paplašinās. Kustību brīvība visu laiku pieaug un fakts, ka bērns uzsāk skolas gaitas, pats par sevi jau ir milzīgs pārdzīvojums. Šajā vecumā fiziskā aktivitāte ir liela un bērns aktīvi pavada brīvo laiku, piemēram, brauc ar riteni, spēlē bumbu, brauc ar skrituļslidām. Parādās jaunas bīstamas situācijas.

- **Satiksme** ir lielākās briesmas. Bērna saskare ar to pieaug, bērnam esot ceļā uz skolu, ārpusskolas nodarbībām, pie draugiem, treniņiem utml.
- **Slikšana.** Bērni pārvērtē savu peldētprasmi vai savus spēkus. Tomēr lielu daļu no šiem negadījumiem var novērst, ja tiek nodrošināta bērnu uzraudzība un pieaugušo klātbūtne, kā arī iemācot bērniem peldēt. Bērnu pievelk būvbedres un citas ar ūdeni pieplūdušas vietas.
- **Kritieni.** Gan bērniem, gan pusaudžiem ļoti biežas ir kritienu traumas, bet ne vienmēr tās izraisa pārdroša rāpšanās kā to varbūt varētu domāt. Paslīdēšana vai pakļupšana ir ārkārtīgi izplatīti negadījumi, pēc kuriem daudzos gadījumos nepieciešama medicīniskā palīdzība. Negadījumi var notikt jebkurā brīdī – skolā, starpbrīžos vai arī fizikultūras stundās. Lielākā daļa negadījumu notiek, kad tuvumā neatrodas neviens pieaugušais. Bērnu pievelk aizraujoši objekti, tādi kā neapsargāti celtniecības laukumi, pamestas ēkas utml.
- **Ugunsgrēki.** No nelaiimes gadījumiem, kuros gājuši bojā bērni un pusaudži, ugunsgrēki ieņem vienu no vadošajām vietām.



- **Elektrotraumas.** Ir bīstami, ja bērni spēlējas un rāpjas uz vilcienu vagoniem vai augstsprieguma elektrības stabiem.
- **Apdegumi, applaucēšanās un grieztas brūces.** Pat lielāki bērni var gūt traumas mājās, pašiem gatavojot ēdienu vai karstos dzērienus.
- **Saindēšanās** ir ļoti izplatīta maziem bērniem, bet šajā vecumā saindēšanās gadījumu skaits samazinās. Diemžēl, iestājoties tīņu vecumam, kad jaunieši ziņkārības dzīti izmēģina dažādos apreibināšanās līdzekļus, tas atkal strauji pieaug.



**Padomā**

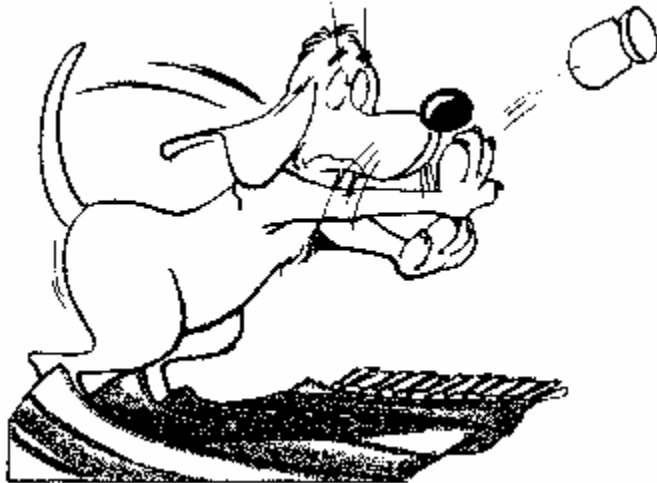
**Pusaudžu vecumā zēni biežāk nekā meitenes tiek ievietoti stacionāros ar visa veida traumām, izņemot saindēšanos, kur dominē meitenes. Kādēļ tā? No kā tas atkarīgs? Vai tam ir kāds pamatots iemesls?**

## VISIZPLATĪTĀKIE NEGADĪJUMI IR KRITIENI.

Gan bērni, gan pieaugušie visbiežāk traumas gūst krītot. Kritienu raksturs ir atkarīgs no bērna vecuma.

### Pārtīšanas galds

Nestabils, pārāk šaurs pārtīšanas galds ir bīstams. Tam jābūt norobežotam no trim pusēm. Mazuļi noslīd lejā vai pāri malai, vai arī nokrīt pirmās reizes mēģinot jaunapgūto māku velties. Kad zīdainim pirmo reizi izdodas apvelties, parasti viņš pats ir tikpat apjucis un pārsteigts kā viņa vecāki. “Ups! Izdevās!” Šim mēģinājumam būtu jārada vēlme mēģināt atkal, nevis jābeidzas ar biedējošu kritienu.



Zīdaini nekad nedrīkst atstāt vienu pašu uz pārtīšanas galda un, ja arī jums nepieciešams aizgriezties prom no galda un pastiepties pēc kaut kā, vienmēr atstājiet vienu roku uz bērna.

### Diendusa

Briesmas saistās ar guļoša bērna atstāšanu vecāku gultā, kura parasti šķiet liela, plata un droša salīdzinājumā ar mazo gultiņu. Taču neuzmanīts un izgulējies zīdains var iedomāties pārbaudīt savas rāpošanas, izrāpšanās no gultas vai velšanās spējas un tādējādi var izkrist.

Bērnām ir jāguļ gultā ar redelītēm vai cita veida norobežojošiem priekšmetiem. Atcerieties, ka redeles var būt izgatavotas arī tā, ka bērns var iesprūst spraugās starp tām. Zīdaiņu gultiņās attālumam starp redelēm ir jābūt no 4.5cm līdz 6.5cm. Ja gadījumā šis attālumums ir mazāks, spraugās var iesprūst bērna rokas, kājas, pēdas, pirksti, taču visbīstamāk ir, ja iesprūst bērna krūškurvis vai galva un bērns paliek karājoties.

### Bērnu krēsliņš

Zīnkārīgam bērnam krēsliņš ir ļoti laba vieta novērošanai. Iegaumējiet, ka bērnu krēsliņš ir paredzēts novietošanai tikai uz grīdas. Ir bīstami ļaut zīdainim sēdēt krēsliņā uz galda vai kādas citas paaugstinātas vietas, pat ja bērns tādēļ izrāda lielu apmierinātību par plašo redzeslauku. Kad bērns iepriecināts krēsliņā šūpojas un spārdās, tas ar bērnu kādā acumirkļī var nogāzties pāri paaugstinājuma malai.

## Augstais bērnu krēsliņš

Izsalkuši un nepacietīgi bērni, kuri krēsliņā aiz prieka vai niknuma šūpojas un spārdās, var apgāzt to, ja vien krēsliņš nav ar drošības atsaitēm piestiprināts pie sienas vai stabila galda. Bērnu nekad nedrīkst atstāt vienu pašu augstajā barošanas krēslā, jo viņš jebkurā brīdī var piecelties kājās un izkrist no tā.

## Staigulītis, vai tas nepieciešams?

Šis jautājums ir nedaudz provokatorisks. Daba pati ir parūpējusies par dabīgu drošības līdzekli, t.i., mazs bērns līdz brīdim, kad viņš ir pietiekami pieaudzis, lai apjaustu bīstamas situācijas un spētu paredzēt to sekas, pārvietojas lēnām – rāpojot vai šļūcot. Pateicoties šim lēnumam ģimene paspēj laikus piesteigties un iejaukties, ja bērnam draud briesmas. Ar staigulīti mēs bērnu “iemetam” ātrumā, kādam viņš vēl nav gatavs, vienlaicīgi sasniedzamības robežas būtiski paplašinās. Pēkšņi bērns var aizsniegt, piemēram, elektriskā ūdens sildītāja vadu. Ir arī reģistrēti nelaimes gadījumi, bērniem nogāžoties pa trepēm un gūstot nopietnus ievainojumus. Reizēm pat ar dažiem pakāpieniem ir bijis pietiekami lai notiktu negadījums.

Tādēļ mēs vēlreiz atkārtojam: “Staigulītis, vai tas nepieciešams?”

## Reizē ar bērnu aug viņa patika rāpties

Bērna acīs grāmatu plaukts ir lieliskas trepes, bet noteikti plaukta izgatavotāji par to nav padomājuši un tādēļ mums, pieaugušajiem, ir jānostiprina grāmatu plaukts ar speciāliem stiprinājumiem. Nostipriniet virtuves skapīšus un atvilktnes tā, lai tās nevarētu izmantot kā kāpnes. Tas arī novērsīs iespēju piekļūt pie tādiem bīstamiem priekšmetiem kā naži un šķēres.

## Dušas un vannas istabas

Īpaši daudz negadījumu mēdz notikt vannas istabās un dušās. Ikkatram būtu vannā jāiekļāj paklājiņš, jo pēdas var viegli paslidēt slidenajā vannā vai arī uz slapjas vannas istabas grīdas. Paslidēt un nokrist vannas istabās ir bīstami tādēļ, ka tur parasti atrodas izlietne un tualetes pods, uz kuriem, neveiksmīgi krītot, var gūt galvas traumas.

### UZMANĪBU!!!

**Nekad neatstājiet mazus bērnus vannā vai vannas istabā bez uzraudzības, pat ne uz brīdi, lai atbildētu uz telefona zvanu vai atvērtu durvis.**

Daudziem maziem bērniem patīk balansēt uz vannas malas. Tā kā pēdas ir slapjas, tad tas ir īpaši bīstami un vienīgi pieaugušie var to novērst, visu laiku uzmanot bērnus. Kad bērns jau pats tīra zobus un mazgā rokas, ir svarīgi, lai taburete, uz kuras viņš pakāpjas, lai aizsniegtu ūdens krānu, ir stabila. Ja taburete apgāžas vai arī saskāpjas, var notikt nelaime un bērns var nopietni savainoties.

## **Logi un balkoni**

Bērna acīs tas ir kaut kas aizraujošs. Gan logus, gan stiklotas lodžijas, gan balkonu un lodžiju durvis vajadzētu nostiprināt, uzliekot drošības aizbīdņus.

## **Kāpnes**

Daudz bērnu ir guvuši lielākas vai mazākas traumas, nokrītot pa trepēm. Negadījumu skaitu varētu samazināt, ja abos trepju galus ierīkotu vārtiņus.

## **Plīts, krāsns**

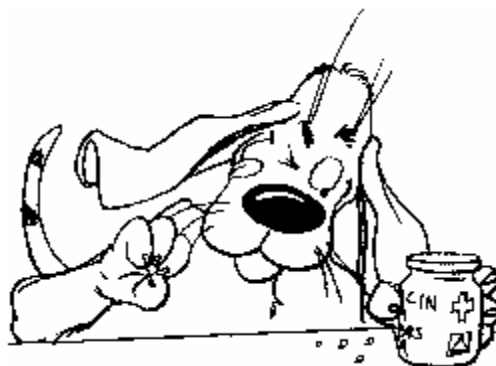
Ziņkārības dzīti bērni labprāt uzkāpj, piemēram, uz cepeškrāsns durtiņām, lai varētu ieraudzīt plīts virsmu un noskaidrot: “Vai tur augšā notiek kaut kas interesants?” Plītīm jābūt aizmugurē piestiprinātām pie sienas tā, lai tās negāztos uz priekšu. Vajadzētu nodrošināt cepeškrāsns durtiņas ar speciālu aizbīdni, lai tās nevarētu tik vienkārši atvērt un mazuļi nevarētu apdedzināties vai arī iebāzt cepeškrāsnī kādu rotaļlietu utml. Veiciet drošības pasākumus, lai novērstu iespēju, ka bērns, pētnieka gara dzīts, varētu novilkt lejā katlu ar karstu saturu vai arī uzlikt mazo roku uz karstiem plīts riņķiem. Interesanta nodarbe ir plīts pogu grozīšana, tādēļ vēl labāk, ja jūs varat noslēpt arī tās.

## IEPAZĪST PASAULI AR MUTI

Pirmie nedrošie mēģinājumi izzināt pasauli notiek ar mutes palīdzību. Paša sākumā tas notiek refleksu ietekmē, bet pamazām tā pārvēršas par apzinātu darbību. Bērna zinātkārie pētījumi palielina iespēju, ka priekšmetiem nonākot bērna mutē, var notikt smakšanas gadījumi. Tā kā gandrīz viss, kas nonāk maza bērna rokās, tiek arī pagaršots, pastāv liels risks, ka bērns var saindēties ar mājāsaimniecības ķīmijas precēm un zālēm, kuras tiek glabātas bērnam pieejamās vietās. Tādēļ ir ļoti svarīgi šādus priekšmetus glabāt bērniem nesasniedzamās vietās.

### Rāpo un novērs briesmas

Tiklīdz redzat, ka bērns tuvākajā laikā sāks pārvietoties pats un rāpot, nometieties četrpāpus uz grīdas un izrāpojiet telpas, lai redzētu, ko tāds maziņš pasaules pētnieks var tur atrast. Rāpojiet it visur. Ieskatieties pat pieliekamajā, drēbju skapī un tualetē. Varbūt zem grāmatu plaukta atrodas kādas sen aizmirstas nederīgas lietas, kuras, nonākušas maza bērna mutē, var būt bīstamas?



Šādi izrāpojot mājokli vai pirmsskolas bērnu iestādes telpas, jūs vidi ieraudzīsīt no bērna perspektīves, un ļoti iespējams, ka pamanīsiet kādu pārkārušos galdautu, kurš tā vien gaida, ka kāds viņu pavilks lejā, vai vadu vilinošo mudžekli, varbūt telefona vads ir kārdinoši pārkāries pār galda malu? Telefons, kurš uzkrīt uz galvas mazam bērnam, var radīt nopietnas traumas.

Vai, piemēram, kā un kur jūs glabājat gludekli? Vai to var noraut? Un kur atrodas kafijas automāts? Apsveriet to no bērna perspektīves.

### Viesos vai viesi

Esiet īpaši uzmanīgi viesojoties vietās, kuras nav pārkārtotas, ņemot vērā bērna iespējas un vajadzības. Vai tantes sirdszāles neatrodas viegli pieejamā vietā? Kur vectēvs glabā savas cigaretes?

Pievērsiet arī uzmanību viesu somām un maisiņiem. Vai tajos varētu atrasties kaut kas tāds, kas bērna acīm šķiet interesants? Viesi, kuri nav raduši pie bērniem, var bez ļauna nodoma, piemēram glabāt zāles vai cigaretes atvērtā somā un to atstāt viegli pieejamā vietā bez uzraudzības.

## IESPRŪDIS KAKLĀ

Ir ārkārtīgi daudz lietu, kas var iesprūst bērnam kaklā. Ja mēs vēlētos uzskaitīt visus priekšmetus, kas var nonākt ziņkārīga bērna mutē, saraksts iznāktu bezgalīgi garš. Visbiežāk kaklā iesprūst tādas mazas lietas kā lego klucīši, burkāna gabaliņi, zemes rieksti, salāti vai sūkājamās konfektes utml.

### Pārbaudiet bērnam dodamās rotaļlietas

Iegādājieties mērlīnē, kurā ir speciāls izgriezums, kurš atbilst bērna rīkles diametram. Iespējams, to var nopirkt vietās, kur pārdod preces bērnu drošībai vai arī izgatavojiet to pats. Tad varēsiet pats pārbaudīt bērnam dodamās rotaļlietas. Viss, kas iet iekšā caurumā, var iestrēgt kaklā. Uz lielākās daļas rotaļlietu ir norādes, kāda vecuma bērniem tās ir paredzētas, bet drošības labad varat pārbaudīt pats.

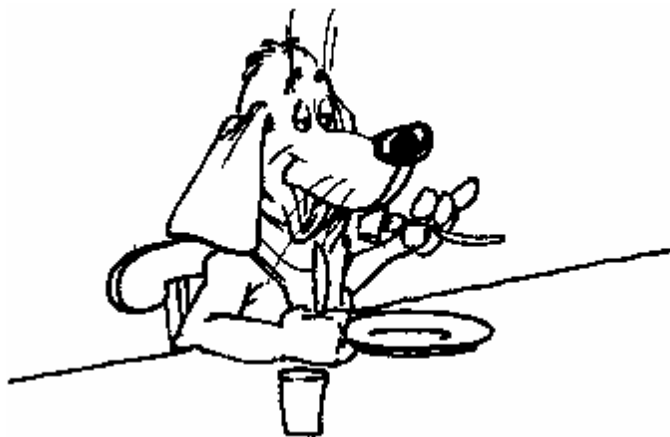
### Mierīgi un nesteidzīgi pie galda

Ir svarīgi, lai ēdot būtu mierīga vide. Nodrošinot mierīgas nesteidzīgas maltītes, tiks samazināts risks, ka ēdiens var iesprūst kaklā. Visiem radīsies patīkams noskaņojums, ja pieaugušajiem izdosies panākt mieru ēdot pie galda. Skriet vai staigāt apkārt ar ēdienu mutē ir ārkārtīgi bīstami.

- Kā bērni uzvedas skolas ēdamtelpā?
- Pusdienojot bērnudārzā?
- Vai ir miers un kārtība launaga laikā?

Ir vairāki iemesli, kādēļ košļājamās gumijas un saldumu lietošanu vajadzētu skolās aizliegt.

Ja tomēr nelaime notiek un bērns ir tā aizrijies, ka nevar atgūt elpu, ir būtiski, lai tuvumā atrastos kāds, kurš spētu sniegt pirmo palīdzību.



### Smakšana citu iemeslu dēļ

Bet ir arī citi iemesli ne tikai aizrīšanās, kādēļ var notikt smakšana. To var izraisīt plastmasas maisiņi vai plastmasas plēves gultās. Glabājiet plastmasas maisiņus maziem bērniem nepieejamās vietās. Papildus drošības pasākums ir katru maisiņu aizsiet ar mezglu. Ja zīdaiņa gultiņā tiek izmantota plēve, tai pāri jāpārklāj palags, lai novērstu iespēju, ka bērns varētu sapīties plēvē.

Kapuce vai šalle var kļūt ārkārtīgi bīstamas, ja bērns ar tām ieķeras kaut kur, piemēram, vingrošanas rīkos vai koku zaros. Ir bijuši gadījumi, kad bērns ir aizķēries ar šalli un palicis karājoties vingrošanas rīkos un tas ir beidzies ar nāvi.

Skat. nodaļu "Riteņbraucēja ķivere".

Par bērna drošību vienmēr ir atbildīgi pieaugušie, tas attiecas gan uz to, kādas drēbes bērns valkā, gan vai bērns noņem riteņbraucēja ķiveri spēlējoties vai nē. Lai kā mēs bērnus arī nemācītu un neaizrādītu tiem, tomēr viņi nav atbildīgi par savu drošību. Bet mēs - bērni un pieaugušie - palīdzot viens otram, paaugstināsim drošību.

## SAINDĒŠANĀS AR KAITĪGĀM ĶĪMISKĀM VIELĀM

Mājsaimniecībā mēs izmantojam aizvien vairāk un vairāk ķīmikāliju. Efektīvāks tīrīšanas līdzeklis atvieglo uzkopšanas darbus mājā, bet vienlaicīgi tas ir arī risks veselībai. Bez tam mūsu mājās uzglabājas aizvien vairāk dažādas indes, piemēram, dažādi insektu un grauzēju iznīcināšanas līdzekļi, šķīdinātāji, tīrīšanas līdzekļi, trauku mazgāšanas līdzekļi, balinātāji, dezinfekcijas līdzekļi, petroleja, krāsu šķīdinātāji u.t.t. Rodas arī jaunas vielas, kā arī visu laiku mainās esošo vielu dažādi savienojumi. Tā kā tās ir tik viegli nopērkamas, bieži vien mēs pat nepiedomājam, ka šīs vielas ir indīgas un kaitīgas. Reklāmas ir rakstītas ar lielākiem burtiem nekā rakstīts brīdinājuma teksts.

### Uzmanieties

Līmi bērni bieži izmanto dažādu modeļu būvēšanai. Līmes, kas raksturotas kā “veselībai bīstamas” vai arī “bīstamas”, nedrīkst pārdot bērniem jaunākiem par 14 gadiem. Tās nedrīkst atrasties modeļu komplekta iepakojumā, bet gan jāpērk atsevišķi.

Diemžēl ne vienmēr ir tā, ka padzīvojamajiem, kas iegādājas līmi, šķīdinātājus vai citas ķīmikālijas, nolūks ir ar to palīdzību gatavot modeļus. Gadās, ka līme vai šķīdinātājs tiek izmantots lai apreibinātos. Bieži to dara arī ļoti jaunas personas, šajos gadījumos tas var būt par imeslu smadzeņu bojājumiem un sliktākajā gadījumā arī nāvei. Pat šķiltavu gāze var tikt izmantota kā apreibināšanās līdzeklis. Esiet uzmanīgi ar bērnu un jauniešu vēlēšanos eksperimentēt un meklējumiem pēc aizraujošā.

### Lielākā daļa saindēšanās gadījumu notiek mūsu tuvākajā apkārtnē

Lielākā daļa saindēšanās gadījumu notiek mūsu tuvākajā apkārtnē. Var gadīties, ka bērns, kurš nav pietiekoši pieskatīts, piekļūst kādam mazgāšanas līdzeklim vai arī skolēniem gadās eksperimentiem izmantot nepareizas vielas. Daudz saindēšanās gadījumu notiek tāpēc, ka pieaugušais, kurš lieto kaitīgās vielas ir nepietiekoši uzmanīgs, piemēram, runājot pa telefonu, aizmirst uzmanīt bērnus, vai arī ir aizmirsis nolikt šīs vielas bērniem nepieejamā vietā.

### Pievērsiet uzmanību simboliem

Visām veselībai bīstamām ķīmikālijām uz katra iepakojuma ir jābūt marķētām ar melnu briesmu simbolu uz oranža fona. Brīdinājuma tekstam jāinformē par risku, kāds pastāv lietojot šo vielu un kā var pasargāties no kaitīgās iedarbības.



### Iepakojumi

Daudz iepakojumu izskatās ļoti vilinoši bērna acij. Pudele ar istabas augu mēslojumu var izskatīties pēc limonādes un zāles pudelītē var atgādināt karameles. Ja jūsu apkārtnē ir



mazi bērni, varat samazināt saindēšanās risku, novietojot zāles un bīstamās mājsaimniecībā lietojamās ķīmikālijas aizslēdzamā vietā.

## **Arī baterijas ir bīstamas**

Vai esat padomājis par to, cik mazas šodien ir baterijas? Pulksteņu, fotoaparātu, telefonu, dzirdes aparātu vai rotaļlietu mazās baterijas var būt bīstamas, nonākot mazu bērnu vēderā. Tās ir bīstamas arī apkārtējai videi. Jebkurā gadījumā lietojiet baterijas uzmanīgi.

## **Zāles**

Zāles nepieciešams uzglabāt ieslēgtas un ar tām jārīkojas uzmanīgi. Var pietikt ar pavisam nelielu daudzumu, lai bērnam parādītos saindēšanās simptomi. Tas attiecas arī uz zālēm, kuras var iegādāties bez ārsta receptes. Pat neliela dzelzi saturošu- vai sāpju remdinošu tablešu deva var būt bīstama.

### **Svarīgi**

**Ievērojiet cik daudz zāļu ir katrā pudelītē un citos iepakojumos. Uzglabājiet tās bērniem nepieejamās vietās. Ļoti ieteicams ir aizslēdzams zāļu skapītis.**

## **Augi**

Ogas un augi bērniem bieži izraisa vēlmi tos nogaršot. Bērņus pievilina spilgtu krāsu augļi, kā piemēram, zelta lietus un maijpuķīšu augļi. Turpretim citus indīgus augus, kā piemēram, uzpirkstītes, zalktenes un zilās kurrpītes, tie nemēdz aiztikt. Daudziem indīgiem augiem ir rūgta un nepatīkama garša, bez tam tie smaržo tā, ka nepavisam nevilina tos nogaršot.

Pēc saskares ar dažu augu sulu var rasties stiprs gļotādu iekaisums, dažreiz pat pietūkums un tūlznas. To var izraisīt tādi istabas augi kā lielzobainā eiforbija, raibā kodija, difenbahijas u.c., kā arī savvaļā augošie latvāņi.

Par laimi nopietnas saindēšanās ar augiem un nāves gadījumi, kuru cēlonis būtu augi, ir reti.

## **Daži vērtīgi padomi**

- Uzglabājiet visas zāles un bīstamas ķīmikālijas oriģināliepakojumos un bērniem nepieejamās vietās.
- Ievērojiet, cik liels daudzums ir katrā iepakojumā.
- Blakus telefonam, ātri atrodamā vietā, ierakstiet nepieciešamības gadījumā vajadzīgos telefona numurus: 112, ārsta vai tuvākās medicīniskās iestādes numurus.
- Ja jūsu apkārtnē ir mazi bērni, rūpējieties lai zāļu krājumā būtu aktīvā ogle. Taču nedodiet to bērnam, pirms neesat noskaidrojis pie ārsta vai tuvākajā medicīniskajā iestādē, ka tas ir lietderīgi. Nekad nedodiet aktīvo ogli bērniem jaunākiem par 8 mēnešiem. Vairāk izlasīt par aktīvās ogles lietošanu var nodaļā “Daži padomi nelaiemes gadījumā”.

# UGUNSGRĒKS UN ELEKTRĪBA

## Ugunsgrēks

Ugunsgrēks visbiežāk sākas telpās. Istabā ātri ir vienās liesmās, jo dzīvoklī atrodas daudz degošu materiālu kā tekstila, koksnes un plastmasas izstrādājumi. Aizdeģšanās cēlonis visbiežāk ir nolaidība, nepietiekamas zināšanas vai nepietiekoša uzmanība. No daudziem ugunsgrēkiem varētu izvairīties, ja mēs ņemtu vērā ugunsdrošības noteikumus. Visbiežāk sadeg aizmiguši cilvēki, kuri indīgo dūmu ietekmē zaudējuši samaņu un tādēļ nav spējuši izkļūt drošībā. Citos ugunsgrēka gadījumos, kad ir cietuši bērni, bailes no uguns ir likušas bērniem paslēpties zem mēbelēm vai istabas stūrī, tā vietā, lai mēģinātu izkļūt ārā.

## Smēķēšana

Lielākā daļa zina, ka ir bīstami smēķēt gultā. Tikpat bīstami ir iemigt uz dīvāna vai atzveltnes krēslā, ja iedegta cigarete. Smēķēšana ir viens no izplatītākajiem ugunsgrēka izcelšanās iemesliem, kas bieži izraisa cilvēku nāvi. Deggāzes no gruzdošām tekstilijām var nogalināt dažās minūtēs.

### Evakuācijas plāns.

Nelaimes novēršanas nolūkos iesakām izstrādāt evakuācijas plānu. Tam vajadzētu būt gan mājās, gan darba vietā, skolā, bērnudārzā un brīvā laika pavadīšanas vietās. Vingrinieties kopā ar ģimeni un, ja jūs strādājat ar bērniem, tad vingrinieties kopā ar bērnu grupām tā, lai visi zinātu, kā izkļūt no telpām gadījumā, ja sāk degt.

### Izkļūsti ārā.

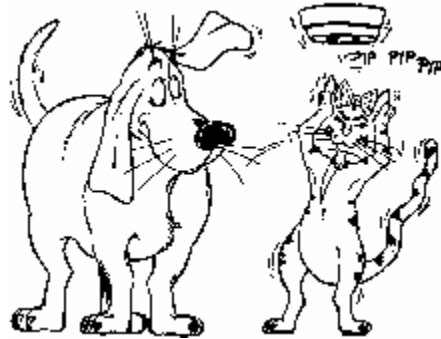
Dūmi ceļas augšup un tādēļ jums jābūt zemāk par tiem. Lejā, pie grīdas, zem dūmiem, ir vieglāk redzēt un elpot. Lai izkļūtu ārā, izvēlieties drošāko ceļu. Izvairieties no dūmu pilnām istabām un kāpņu telpām. Ja jūs pa ceļam nokļūstat līdz aizvērtām durvīm, tad neatveriet tās, pirms neesat noskaidrojis, vai otrā pusē nedeg. Pataustiet durvis. Ja tās ir siltas, tad droši vien deg arī otrpus durvīm. Šajā gadījumā izvēlieties labāku ceļu, citas durvis vai logu. Aizveriet aiz sevis visas durvis. Tā jūs iegūsiet laiku gan sev, gan glābšanas dienestam. Aizvērtas durvis aizkavē ugunsgrēka izplatīšanos. Padomājiet par to, ka aizslēgtas durvis varētu būt par kavēkli ātrai izkļūšanai ārā, tādēļ būtu labi evakuācijas plānā izstrādāt papildus izejas.

### Sapulcēšanās vietas

Svarīgi ir ne tikai zināt, ka jāizkļūst ārā, ja deg, bet arī jāzina, kur pēc tam visi sapulcēsies. Tad var viegli pārliecināties, ka neviens nav palicis liesmās.

## Dūmu detektors

Dūmu detektors ir vienkāršs un lēts aizsardzības līdzeklis. Tas ātri sajūt dzīvībai bīstamos dūmus un ar skaņas signālu brīdina, un jūs varat paspēt izkļūt ārā pat tad, ja esat bijis aizmidzis. Visbiežāk ugunsgrēka upuru nāves cēlonis ir indīgie dūmi, bet ne uguns liesmas. Katrā mājā vajadzētu būt vismaz vienam dūmu detektoram un, ja jūsu dzīvojat daudzstāvu mājā, tad vajadzētu būt vienam dūmu detektoram katrā stāvā. Dūmu detektors darbojas ar baterijām un tās regulāri jāpārbauda – reizi ceturksnī. Pārbaudiet detektoru, nospiežot kontrolpogu vai ar degošas sveces palīdzību. Ļoti svarīga ir arī dūmu detektora atrašanās vieta. Pareizā dūmu detektora atrašanās vieta būtu: pie griestiem ārpus guļamistabas, netālu no sienas. Dūmu detektoru nevajadzētu aizsegt vismaz 50cm rādiusā.



## Ugunsdzēsamais aparāts

Iegādājieties ugunsdzēsamo aparātu mājās un pārbaudiet, vai tas atrodas jūsu darba vietā. Iemācieties, kā ar to rīkoties, pirms nonākat situācijā, kad to būs nepieciešams pielietot. Ugunsdzēsamais aparāts ir nepieciešams, kad uguns ir izplatījies tādos apmēros, ka ir bīstami tai tuvoties, piemēram, sācis degt dīvāns vai aizkari. Tirdzniecībā atrodami dažādu veidu un tilpumu ugunsdzēsamie aparāti. Gadījumā, ja neziniet, kāds ugunsdzēsamais aparāts jums nepieciešams, prasiet padomu glābšanas dienestam vai ugunsdzēsamo aparātu pārdevējam. Visiem būtu vēlams mācēt pielietot ugunsdzēsamo aparātu. Mazākos ugunsgrēkus var nodzēst ar ūdeni.

## Ja sāk degt

- **Glāb.** Vispirms glābiet cilvēkus.
- **Cel trauksmi.** Zvaniet 112 vai 01. Skatieties nodaļu “Trauksmes signāls”.
- **Dzēs.** Mēģiniet dzēst, ja ir iespējams, bet neriskējiet par daudz.
- **Apģērbs.** Ja kādam deg drēbes, tad ātri nogāziet viņu zemē, dzēsiet ar segu vai pavalstiet pa zemi un apslāpē uguni. Dzēšanu sāciet no galvas uz leju. Ja deg paša drēbes, tad nogulieties zemē, velieties apkārt un mēģiniet apslāpēt liesmas.
- **Plīts.** Ugunsgrēki, kuri izcēlušies uz plīts no taukiem, eļļas vai līdzīgi, jāapslāpē ar vāku. Nemēģiniet apdzēst ar ūdeni. Uzlieciet vāku, noņemiet katliņu no plīts virsmas un izslēdziet plīti.
- **Elektrība.** Ja deg elektroierīce, tā vispirms jāatvieno no strāvas. Atvienojiet no strāvas avota un dzēsiet ar ūdeni vai ugunsdzēsamo aparātu.

## Viegli uzliesmojošas vielas

Tehniskais spirts, benzīns un metanols ir ļoti ugunsnedrošas vielas. Tās izdala viegli uzliesmojošas un sprādzienbīstamas gāzes. Arī petroleja un dedzināmais šķidrums ir viegli uzliesmojoši šķidrums. Viegli uzliesmojošas vielas vienmēr jāuzglabā oriģināliepakojumā un bērniem nepieejamās vietās. Aizdedzinot grillu, lietojiet dedzināmo šķidrums, bet nekad benzīnu vai tehnisko spirtu. Gazols ir plaši pielietota, viegli uzliesmojoša gāze, kuras izmantošanā jāievēro ārkārtīgi liela piesardzība. Regulāri pārbaudiet savienojumus un šļūtenes, vai nav kādi bojājumi. Kad gāze netiek lietota, noslēdziet gazola balona ventili un vienmēr uzglabājiet balonu stāvus, labi vēdinātā telpā.

## Padomi ugunsdrošībā

Īstenībā nav sevišķi grūti samazināt ugunsgrēka izcelšanās iespēju. Daudzi ugunsgrēki neizceltos, ja rīkotos balstoties uz veselo saprātu un ievērotu ugunsdrošības prasības. Daži labi padomi.

- Uzstādiet vismaz vienu dūmu detektoru katrā stāvā. Uzstādot, sekojiet instrukcijām un regulāri pārbaudiet, vai tie darbojas.
- Iegādājieties ugunsdzēsamo aparātu un iemācieties, kā to lietot.

## Sveces un degoši materiāli

- Neatstājiet bērnus vienus ar degošu sveci.
- Nedodiet bērniem iespēju darboties ar sērskociņiem un šķiltavām.
- Lai par likumu top sauklis: "Pēdējais, kurš atstāj istabu, nodzēš sveci!"
- Degoša svece nekad netiek atstāta bez uzraudzības.
- Svečturiem vai dekorācijām nevajadzētu būt no viegli uzliesmojoša materiāla.
- Nenovietojiet viegli uzliesmojošus priekšmetus tuvu degošai svecei, piemēram: sūnu Adventes svečturī.
- Nenovietojiet uz televizora tādus priekšmetus kā sveces, puķupodus vai sedziņas utml.
- Neuzglabājiet viegli aizdedzināmus materiālus, tādus kā papīrus un citus atkritumus kāpņu telpā vai citā viegli pieejamā vietā. Neizaiciniet ugunsgrēka izcelšanos.



## **Elektrība**

- Apmainiet vecos, bojātos, elastību zaudējušos elektrības vadus.
- Nelietojiet elektroierīces, kas nav lietošanas kārtībā.
- Ja kafijas automāts, maizes tosters un gludeklis netiek lietoti, vienmēr atvienojiet tos no strāvas padeves avota .
- Iegādājieties laika releju vai taimerī, kuri, pēc zināma laika, atvieno elektroierīces no strāvas. Šādi rīkojoties, elektroierīce būs pieslēgta strāvai tikai uz nepieciešamo laiku.

## **Piemērs**

*Ja jums steigā būs gadījies aizmirst izslēgt kafijas automātu, pateicoties laika relejam vai taimerim, strāva pēc brīža tiks atvienota.*

- Ierīkojiet dzīvoklī elektriskos kontaktus ar sazemējumu. Elektroierīču bojājumu gadījumos sazemējums ātri atslēgs tos no strāvas, tā novēršot elektrotraumas, ugunsgrēkus un nāves gadījumus.
- Elektrobojājumi vienmēr jānovērš speciālistam. Pašdarbība var novest pie liktenīga iznākuma.

## **Apgaismojums**

- Ja dienasgaismas spuldzes sāk zibsnīt, tās tūlīt jānomaina.
- Lai izvairītos no lampu armatūru pārkaršanas, ievērojiet “max watt” norādījumus uz tām.
- Nepārklājiet lampas ar audumu nolūkā radīt maigāku gaismu - tas var izraisīt materiāla aizdegšanos.
- Spuldzēm garderobēs un citās mazākās telpās jābūt ar aizsargkupoliem.

## **Plīts, trauku mazgājamā mašīna un cita sadzīves tehnika**

- Izejot no mājām vai arī dodoties gulēt, neatstājiet ieslēgtu trauku mazgājamo mašīnu, veļas automātu vai veļas žāvētāju.
- Izejot no virtuves, izslēdziet plīti.

## **Cigaretes**

- Nekad neberiet pelnus un neztukšojiet pelnu traukus tieši atkritumu maisā. Pirms pelnu trauka iztukšošanas samitriniet tā saturu.
- Iemigt ar cigareti ir ļoti bīstami.

## **Ugunsnedrošās vielas**

Uzglabājiet dzīvoklī pēc iespējas mazāk ugunsnedrošu vielu. Uzglabājiet tās oriģināliepakojumos un ieslēgtas bērniem nepieejamās vietās.

## **Apdeguma un applaucēšanās traumas**

Mazākiem bērniem apdeguma un applaucēšanās traumas nav nekas neparasts. Viņi bieži norauj no galda vai plīts visu, kas šķiet interesants. Traumām par cēloni kļūst karsts ūdens, kafija vai citi karsti šķidrums un ēdieni. Kā noteikums būtu – neturēt bērnu klēpī, kad tiek dzerta kafija vai tēja. Bērns var sevi apdedzināt vai applaucēt gadījumā, ja krānā ūdens ir pārāk karsts. Ir noteikumi, kas nosaka, cik silts ūdens drīkst būt krānā. Var arī iegādāties termostatu – jaucēju, kas nodrošina pareizu ūdens temperatūru un nepieļauj applaucēšanās iespēju. Nelieciet virs bērnu gultām halogēnlampas. Lampas var ļoti sakarst un būt par apdeguma traumu cēloni, ja bērns tām pieskaras.

## **Elektrotraumas**

Vietās, kur uzturas bērni, gan elektriskajiem kontaktiem, gan sadales kārbām, gan pagarinātājiem jābūt apgādātiem ar kontaktaizsargiem, lai aizkavētu bērna vēlmi eksperimentēt un tajos kaut ko iebāzt. Elektrotraumām var būt nopietnas sekas. Izņemot apdegumus, tās var būt par cēloni arī smadzeņu un nervu traumām. Elektriskās strāvas trieciens var būt pat nāvējošs. Kad bērni pieaug un paši vēlas rīkoties, piemēram ar matu fēnu, atrodiet laiku un pastāstiet viņiem, kā ar to jārikojas un informējiet par briesmām, kuras draud nepareizas lietošanas rezultātā. No daudzām elektrotraumām var izvairīties, ierīkojot kontaktus ar sazemējumu. Elektrisko bojājumu gadījumā sazemējums ātri atvienos elektroierīces no strāvas. Konsultējieties ar elektriķi.

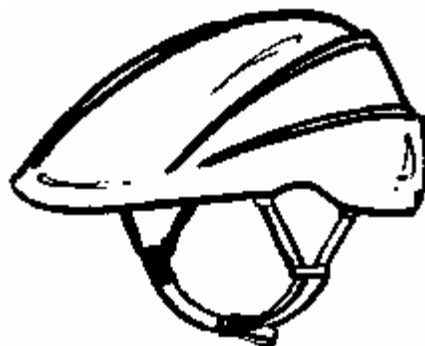
## **Pašvaldības loma**

Pašvaldība atbild par glābšanas dienestu izveidošanu un uzturēšanu. Glābšanas dienesta uzdevums ir ne tikai dzēst ugunsgrēkus, bet arī informēt par ugunsgrēku novēršanas pasākumiem un izglītēt iedzīvotājus. Iegūstiet zināšanas par ugunsdrošību.

## VELOSIPĒDISTA ĶIVERE, VELOSIPĒDS UN SATIKSME

### Velosipēdista ķivere glābj dzīvību

Velosipēdista ķivere neaizkavē nelaيمي, bet mazina tās sekas. Daudzas smadzeņu traumas nebūtu radušās, ja negadījuma laikā bērniem būtu bijusi galvā velosipēdista ķivere. Mazi bērni visbiežāk krīt ar galvu pa priekšu un viņu refleksīvā spēja sevi aizsargāt ar rokām un kājām ir ļoti vāja.



### Ķiveres izmērs

Ķivere saņem triecienu, tādēļ ir svarīgi, lai tā atbilstu galvas izmēram, lai ķivere nenokristu vai nenoslīdētu atpakaļ un neatstātu pieri atsegtu. Tai jānosedz pieri, pakausis, deniņi un galvvidus.

### Neļaujiet rotaļāties, ja galvā ir velosipēdista ķivere

Neļaujiet bērniem rotaļāties ar velosipēdista ķiveri galvā. Tā jālieto tikai braucot ar velosipēdu. Ir gadījies, ka ķivere iesprūst bērnam kāpelējot pa sastatnēm vai vingrošanas rīkiem un ķiveres siksnā aizžņaudz kaklu. Ir gadījies, ka bērns, rāpjoties lejup starp diviem atkritumu konteineriem, palika karājoties aiz ķiveres, kādā citā gadījumā bērns iesprūda ar ķiveri sastatnēs starp kāpšļiem.

### Pirmsskolas vecuma bērnu ķiveres

Bērniem, apmēram līdz 7 gadu vecumam, jālieto speciālās bērnu ķiveres, kuras var atpazīt pēc zaļas sprādzes. Sprādze ir konstruēta tā, lai neliela spiediena ietekmē, tā pati atsprādzētos. Nodaļā “Pamācība skolotājiem bērnu burtnīcas lietošanā” ir izskaidrots, kā aizraujošā un uzskatāmā veidā var nodemonstrēt, cik svarīgi ir lietot ķiveri braucot ar riteni, skrituļdēli, slidojot vai braucot ar kamanām.

### Bērns kā satiksmes dalībnieks

Ir veikti daudzi pētījumi par bērniem un satiksmi. Ir pilnīgi skaidrs, ka bērni pirms 10 – 12 gadu vecuma nav nobrieduši patstāvīgai braukšanai ar riteni pa satiksmes ceļiem. Mazam bērnam ir grūti kontrolēt situāciju un tas ir atkarīgs no viņa smadzeņu attīstības.

### Divritenis

Nav ieteicams sākt braukt ar divriteni pirms piecu gadu vecuma. Daudzi nelaimes gadījumi notiek tādēļ, ka bērns gluži vienkārši ir par mazu, lai varētu noturēt divriteni līdzsvarā. Drošāk ir ar stabilu trīsriteni. Tas nav mazāk aizraujoši! Tikai no piecu gadu vecuma būtu ieteicams sākt braukt ar divriteni un tikai drošā apkārtne.

Sakiet “Jā” ķiverei un “Nē” atbalsta ritentiņiem. Ja bērns, bez atbalsta ritentiņiem, nevar noturēt līdzsvaru, tad viņš vienkārši ir par mazu, lai brauktu ar divriteni. Bez tam, bērns ar riteni, kuram ir atbalsta ritentiņi, veicot līkumus, kopā ar riteni liecas un gāžas uz nepareizo pusi. Tas var novest pie grūtībām vēlāk, kad vecāki noņem atbalsta ritentiņus. Pirmais ritenis nedrīkst būt bērnam par lielu. Nekādu :“Gan izaugs”. Tam vajadzētu būt arī tā saucamajam “meiteņu modelim”, lai bērns nesavainotu dzimumorgānus gadījumā, ja viņš braucot apgāžas.

## **Satiksmē**

Satiksmē ir ļoti bīstama. Satiksmes negadījumos cietušo bērnu skaits strauji pieaug, bērniem sasniedzot 4 gadu vecumu. Notiek tā saucamās steigšanās nelaimes. Bērns vēl arī nav nobriedis braukšanai ar divriteni. Tikai sasniedzot 10 – 12 gadu vecumu, bērns ir spējīgs kontrolēt situāciju, vienlaicīgi pieņemt pareizus lēmumus un rīkoties. Bieži satiksmes negadījumos cieš skolēni. Tas norāda uz to, ka daudzi pieaugušie kļūdaini uzskata, ka bērni līdz ar skolas sākšanu ir pietiekami lieli, lai paši varētu piedalīties satiksmē.

## **Atceries!**

Ir labi, ja pie riteņa ir piestiprināta plāksnīte ar bērna vārdu un vecāku telefona numuru, sevišķi, ja bērns jau dodas izbraucienos ar riteni viens pats. Tad ātri varētu sazināties ar vecākiem gadījumā, ja būtu notikusi nelaime. Pēc plāksnītes katrs varēs arī ātri atpazīt savu riteni, jo mūsdienās lielākā daļa bērnu un jauniešu vēlas sev tieši tādus pašus riteņus kā draugiem.



---

# PIEAUGUŠO RESURSI

---

## DAŽI PADOMI NELAIMES GADĪJUMĀ

### Pirmā palīdzība

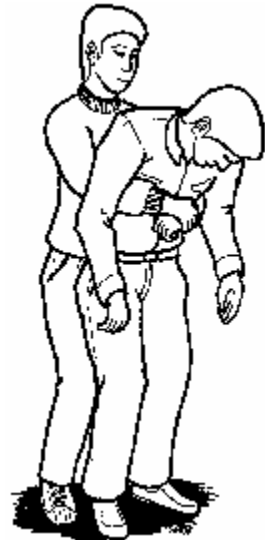
Pirmie palīdzības pasākumi, kas tiek veikti, kad noticis nelaimes gadījums, var būt dzīvībai izšķiroši. Neskatoties ne uz ko, tie jāuzsāk laikus, pirms ierodas ātrās palīdzības mašīna, medicīnas darbinieks vai arī glābšanas dienests. Jūsu rīcība var izšķirt to, cik lielas sekas būs nelaimes gadījumam.

### Cietusī persona bezsamaņā, elpošana saglabājusies

Novietojiet cietušo personu sāngūlas stāvoklī un rūpējieties, lai tā pēc iespējas ātrāk nonāk medicīniskā personāla aprūpē. Izsauciet ātro medicīnisko palīdzību. Lai varētu palīdzēt personai, kas pati neelpo, nepieciešamas zināšanas par mākslīgo elpināšanu un sirds masāžu.

### Heimliha paņēmiens

Ja kādai personai (vecākai par 1 gadu), gadījies aizrīties tā, ka aizsprostojies elpvars, jūs varat mēģināt "izkustināt" iestrēgušo priekšmetu ar tā saucamo Heimliha paņēmienu, tas ir, izmantojot personas plaušās palikušo gaisu, radīt gaisa grūdienu ar zemāk aprakstīto paņēmienu palīdzību.



### Ja persona nevar parunāt vai arī ievilkst gaisu:

1. Palūdziet kādu piezvanīt uz 112 vai 03.
2. Nostājieties personai aiz muguras un ar savām rokām apņemiet tās vidukli.
3. Savelciet dūrē vienu savu plaukstu un piespiediet to ar īkšķi uz iekšpusi personas vēderam starp krūšu kaulu un nabu.
4. Ar otru roku saņemiet pirmās rokas locītavu un spēcīgi spiediet to virzienā uz iekšpusi un augšup.
5. Ja nepieciešams, atkārtojiet šo darbību.

## **Ja aizrijies zīdains**

Novietojiet bērnu klēpī šķērsām pāri augšstilbiem ar vēderu uz leju tā, lai bērna galva būtu zemāk nekā krūtis. Atbalstiet galvu. Ar rokas locītavu viegli uzsitiet pa muguru starp lāpstiņām. Ja elpvads vēl joprojām aizsprostots, atkārtojiet šo darbību.

## **Vispārīgi padomi saindēšanās gadījumā**

Lai varētu sniegt pareizu pirmo palīdzību, svarīgi ir zināt saindēšanās cēloni un cik liela deva patērēta. Ja ir aizdomas par saindēšanos, nav vēlams gaidīt iespējamo saindēšanās simptomu parādīšanos. Tas var ilgt vairākas stundas. Saindēšanās aizdomu gadījumā, nekavējoties jāzvana uz 112, ārstam vai tuvākajai medicīniskajai iestādei. Jo ātrāk tiks uzsākta glābšana, jo labāk. Ja ir nepieciešama medicīniskās iestādes palīdzība, jāņem līdzi lietotā līdzekļa iepakojums, tā atlikums vai kas cits, kas varētu sniegt informāciju par to, ar ko ir notikusi saindēšanās.

## **Aktīvā ogle**

Ja jūsu apkārtnē ir mazi bērni, aptiecinās zāļu krājumā būtu vēlams atrasties arī aktīvajai oglei, lai nepieciešamības gadījumā tā būtu viegli pieejama. Aktīvo ogli dod kopā ar kādu dzērienu. Tā uzsūc zināmu daudzumu dažādu vielu, tai skaitā arī daudzus ārstniecības preparātus, tādejādi aizkavējot šo vielu uzsūkšanos ķermenī. Nedrīkst dot aktīvo ogli zīdaiņiem līdz 8 mēnešu vecumam vai ja bērns ir kūtrs un mazkustīgs, vai ja kā citādi ir redzami ietekmēti tā vispārējais stāvoklis.

Pirms lietot aktīvo ogli, nepieciešams sazināties ar ārstu vai tuvāko medicīnisko iestādi.

**Personu bezsamaņā, ar apgrūtinātu elpošanu vai krampjiem, nekavējoties jānogādā medicīniskā personāla aprūpē.**

## **Pirmā palīdzība saindēšanās gadījumā, ja indīgā viela norīta**

### **□ Jādod dzert**

Vislabāk dot dzert pienu vai ūdeni. Ievērojiet, ka tas neattiecas uz personu, kas kļuvusi kūtra un mazkustīga, vai arī kā citādi redzami ir ietekmēti tās vispārējais stāvoklis. Pazvaniet uz 112 vai 03, ārstam vai tuvākajai medicīniskajai iestādei.

### **□ Jādod aktīvā ogle vai jāizsauc vemšana**

Vispirms ieteicams sazināties ar ārstu vai tuvāko medicīnisko iestādi. Atcerieties, ka aktīvo ogli nedrīkst dot zīdaiņiem līdz 8 mēnešu vecumam vai ja bērns ir kūtrs un mazkustīgs, vai kā citādi ir redzami ietekmēti tā vispārējais stāvoklis.

- **Ja norīta kodīga viela**  
Tūlīt rūpīgi jāizskalo mute ar ūdeni un jādod daudz dzert, lai atšķaidītu kodīgo vielu. Nav vēlams izsaukt vemšanu. Kontaktējieties ar ārstu vai tuvāko medicīnisko iestādi.
- **Ja norīts kāds naftas produkts**  
Ja norīts kāds naftas produkts, piemēram, krāsu šķīdinātājs vai degšķīdums un cietusī persona nav ļoti ietekmēta, jādod dažas karotes krējuma. Nav ieteicams izsaukt vemšanu. Kontaktējieties ar ārstu vai tuvāko medicīnisko iestādi.

### **Pirmās palīdzības sniegšana cita veida saindēšanās gadījumos**

- **Ja bīstamā viela iekļuvusi acīs**  
Tūlīt jāskalo ar vieglu acu dušas ūdensstrūklu vai arī lejot ūdeni no tīras ūdens glāzes. Atveriet aci tā, lai tā izskalotos kārtīgi. Ja acu apsārtums un kairinājums nepazūd, kontaktējieties ar ārstu vai tuvāko medicīnisko iestādi.
- **Ja acīs iekļuvusi kodīga viela**  
Piemēram, kāda skābe vai sārms. Skalojiet acis ilgstoši, vismaz 15 minūtes. Nepieciešamības gadījumā acis jāturpina skalot, cietušo personu transportējot uz tuvāko medicīnisko iestādi.
- **Ja bīstamā viela nokļuvusi uz ādas**  
Nekavējoties jāskalo ar bagātīgu tekoša ūdens strūklu. Pēc tam jānomazgā āda ar ziepēm un ūdeni. Ja ar šo vielu notraipīts arī apģērbs, tas jānovelk. Kontaktējieties ar ārstu vai tuvāko medicīnisko iestādi, lai novērstu iespējamās komplikācijas.
- **Ja bīstamā viela ieelpota**  
Persona, kas ieelpojusi ko kaitīgu, pēc iespējas ātrāk jānogādā ārā, svaigā gaisā, vai arī citā veidā jānodrošina tai tīrs, svaigs gaiss un jāļauj atpūsties. Kontaktējieties ar ārstu vai tuvāko medicīnisko iestādi, lai novērstu iespējamās komplikācijas.

**Persona ar apgrūtinātu elpošanu vai apziņas traucējumiem  
nekavējoties jānogādā tuvākajā medicīniskajā iestādē.**

### **Svarīgi telefona numuri**

- Ja ir aizdomas par akūtu saindēšanos, zvaniet uz 112 vai 03.
- Ja ir jautājums par iespējamu saindēšanos, kontaktējieties ar ārstu vai tuvāko medicīnisko iestādi.

### **Pirmās palīdzības sniegšana apdeguma gadījumā**

- Mēģiniet atdzēsēt apdeguma vietu zem auksta, tekoša ūdens. Skalojiet ilgstoši, vismaz 15 minūtes. Pēc tam var turpiniet dzēsēt apdegušo vietu, apklājot to ar slapju dvieli, līdz sāpes pazūd.
- Ja ir jau parādījušās tūzinas, tās nedrīkst pārplēst.
- Uzlieciet vieglu, gaisa caurlaidīgu pārsēju.
- Ja apdegums ir dziļš, meklējiet medicīniskā personāla palīdzību.
- Ja ir cietusi seja, rokas, pēdas vai dzimumorgāni, vienmēr jāmeklē medicīniskā personāla palīdzību.

**Pamatlikums apdeguma gadījumā:  
ja apdegums ir lielāks nekā cietušās personas plauksta, vienmēr jāmeklē  
medicīniskā personāla palīdzība.**

### **Pirmās palīdzības sniegšana elektrotraumu gadījumā.**

- Tūlīt atvienojiet elektrisko strāvu. Nekad nepieskarieties cietušajam, pirms atvienota strāva.
- Pārbaudiet vai cietušais elpo un ir pie apziņas.
- Ja cietušajam nav iespējams sataustīt pulsu, sāciet mākslīgo elpināšanu un sirds masāžu. Rūpējieties, lai cietusī persona nonāk medicīniskā personāla aprūpē.

**Elektrotraumu gadījumā vienmēr jāmeklē medicīniskā personāla palīdzība.**

### **Pirmās palīdzības sniegšana kaulu lūzuma gadījumā**

Lauzta roka vai kāja vienmēr sāp, sapampst un to nevar pakustināt. Lauztā vieta ļoti uzmanīgi jānofiksē, lai tā nekustētos, piemēram, to iešinējot vai ar trīsstūrveida lakatiņu piesaitējot ķermenim (lauztu roku). Ja lauza kāja, varat izmantot veselo kāju kā atbalstu, iešinējot slimo. Cietušais nekavējoties jānogādā tuvākajā medicīniskajā iestādē. Ja ir vaļējs lūzums, jāaptur asiņošana un brūcei uzmanīgi jāuzliek kompresveida pārsējs.

### **Pirmās palīdzības sniegšana asiņojošas brūces gadījumā**

Asiņošanu var apturēt, ievainoto vietu paceļot stipri uz augšu un vienlaicīgi uzliekot brūcei pārsēju. Stipras asiņošanas gadījumā var uzlikt spiedošu pārsēju.

### **Pirmās palīdzības sniegšana, ja savainoti zobi**

Ja nelaimes gadījumā savainoti zobi, nepieciešams pēc iespējas ātrāk griezties pie zobārsta, lai apskata savainojumu. Ja kāds zobs ir izsists, tas jāmēģina ielikt atpakaļ cik ātri vien iespējams, jo tad pastāv lielākā iespēja, ka tas saaug. Ja zobu nav iespējams

piefiksēt vajadzīgajā vietā, tas jā saglabā mitrs, kamēr cietušais tiek transportēts pie zobārsta. To vislabāk izdarīt, ieliekot zobu apakšlūpai iekšpusē vai arī pienā.

## **Pirmās palīdzības sniegšana, ja acī iekļuvis svešķermenis**

Acs jāskalo ar tīru krāna ūdeni vai arī citā veidā. Skalošanas laikā cietušajam jācenšas mirkšķināt acis. Ja iekļuvušais svešķermenis nešķīst vai ir stingri iestrēdzis acs radzenē, nemēģiniet to izņemt pats, bet gan nogādājiet cietušo tuvākajā medicīniskajā iestādē. Transportēšanas laikā centieties cietušā acis pasargāt no gaismas.

## **PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANAI NEPIECIEŠAMIE PALĪGMATERIĀLI**

### **Pirmās palīdzības aptiecinās saturs:**

- Spiedošs pārsējs lielākām brūcēm un stipras asiņošanas apturēšanai. To var izmantot arī kā pārklājošu pārsēju, pārsienot apdegumus vai iešinējot lūzumus.
- Šķīdums brūču mazgāšanai (parastām, nelielām brūcēm izmanto ūdeni un ziepes)
- Dažāda izmēra plāksteri
- Tīri kompresveida pārsēji sulojošām vai arī lielākām brūcēm
- Elastīgās saites (ja nepieciešams nofiksēt izmežģītas locītavas)
- Šķēres
- Pincete
- Ķirurģiskā līmlente, lai nostiprinātu kompresveida pārsējus vai arī lai savilktu kopā dziļas grieztas brūces
- Termometrs temperatūras mērīšanai
- Drošības adatas
- Trīsstūrveida auduma lakatiņi ( lūzumu fiksēšanai)

### **Bērna aptieciņa**

Būtu nepieciešams iekārtot nelielu kārbīņu ar visvienkāršākajiem materiāliem: plāksteriem, marles saitēm, ķirurģisko līmlenti, kuri būtu bērniem viegli pieejami un kurus tie paši varētu izmantot nelielu nobrāzumu un brūču pārsiešanai.

# TRAUKSMES SIGNĀLS

Lielākai daļai trauksmes signālu iemesls ir slimība vai noziedzīga rīcība. Trauksmes signāls vēl tiek lietots ugunsgrēku, dabas katastrofu un citos nelaimes gadījumos. Lai sniegtu palīdzību nelaimes gadījumos, sabiedrībā ir izveidots pasākumu komplekss, kura sastāvā ietilpst ātrā palīdzība, glābšanas dienesti un policija.

Ja briesmās ir dzīvība un drošība, tad jāzvana 112 (vai pagaidām vēl attiecīgi 01, 02, 03). Ja steiga nav tik liela, tad var zvanīt tieši attiecīgajai iestādei. Telefona numuri ir atrodamī katalogā. Nepieciešams noskaidrot, vai konkrētajā apdzīvotajā vietā zvanot 01, 02, 03 priekšā nav jāliek vēl kāds cipars (vietējais kods). Tāpat nepieciešams noskaidrot vai attiecīgajā apdzīvotajā vietā, zvanot no publiskā tālruņa tīkla, iespējams izmantot numuru 112, jo daudzviet tas pieejams tikai mobilā telefona lietotājiem.

## Labī apmācīts trauksmes operators

Ja kādreiz nokļūstat situācijā, kad jāzvana uz 112 (01, 02 vai 03), varat būt pārliecināts, ka trauksmes operators, kurš ziņojumu pieņems, ir pieredzējis un profesionāls. Lai varētu strādāt par trauksmes operatoru, tiek izvirzītas augstas prasības profesionālajā jomā.

## IZSAUKT PALĪDZĪBU

**Tajā pašā laikā, kamēr noris saruna, operators sāk izziņot trauksmi nepieciešamajiem palīgspēkiem. Operators sarunas laikā ievāc nozīmīgāko informāciju, uzdodot nepieciešamos jautājumus zvanītājam, noorganizējot, lai attiecīgā glābšanas brigāde ar aprīkojumu ātri varētu ierasties notikuma vietā.**

**Ja nepieciešams zvanīt uz 112 (01, 02 vai 03), sniedziet šādu informāciju:**

- Kas ir noticis ?
- Kur nepieciešama palīdzība ?
- No kāda telefona numura jūs zvaniet?
- Kas zvana?

**Ievainojumu vai slimību gadījumos (03):**

- Ievainojumi, veselības stāvoklis.
- Zaudējis samaņu ?
- Saspiests ?
- Telpās vai ārpusē ?
- Cietušie ?
- Vārds ?
- Dzimums ?
- Vecums ?

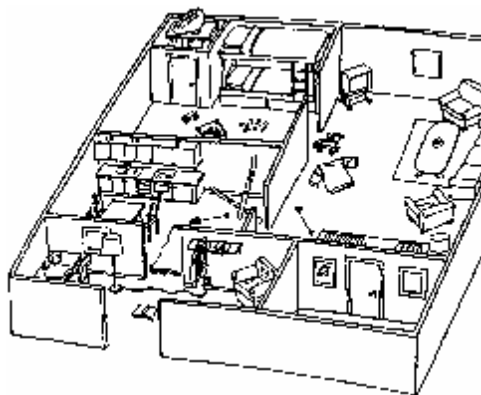
## Ugunsgrēku gadījumos (01):

- Vai kāds ir briesmās ?
- Kas deg ?
- Ugunsgrēka izplatība

## TUVĀKĀ APKĀRTNE

### Vietējie apstākļi, te un tagad

Izvērtējiet savu tuvējo apkārtni. Mājās jūs varat veikt daudz pasākumu, lai palielinātu bērnu drošību. Pašvaldība var sniegt informāciju par īpatnībām un noteikumiem mājokļu būvniecībā, kas būtu jāievēro no bērnu drošības viedokļa. Skapjiem un iekārtojumiem, plītm, trauku mazgājamām mašīnām, ledusskapjiem un saldētavām jābūt labi nostiprinātām. Logiem un balkoniem jābūt apgādātiem ar drošības aprīkojumu. Dažādi noteikumi attiecas uz jaunceltnēm un vecām mājām. Likumi un būvniecības noteikumi mainās, pārveidojas un papildinās. Apjautājieties savā pašvaldībā par to, kas attiecas tieši uz jūsu dzīvesvietu.



Daudzus drošības pasākumus jūs varat realizēt pats. Dažus no tiem mēs esam izskatījuši jau iepriekš šajā rokasgrāmatā. Katrs pats var sākt lietot elektrisko kontaktu aizsargus, sagādāt skapju un atvilktnu aizsargus, vārtiņus trepju galos, neslidošus paklājiņus vannās vai dušās, ieslēgt bīstamus produktus, pārbaudīt sīkos priekšmetus ar mērlīniju, nostiprināt plauktus un skapjus ar tā saucamo mēbeļu enkuru. Aplūkojiet apkārtni ar “drošības instruktora acīm”. Nevilcinieties sazināties ar mājas īpašnieku vai pašvaldību, tiklīdz pamaniet kaut ko, kas šķiet bīstams. Tas attiecas uz mājokļiem, rotaļu laukumiem ar bojātām spēļu ierīcēm, bīstamu satiksmi, konteineriem, salauztām celtniecības barjerām vai žogiem, neaizslēgtām atkritumu glabātuvēm, bīstamiem kokiem, kur bērni mīl rāpties, slikti noslēgtām akām.

### Pirmsskolas un brīvā laika pavadīšanas iestādes

Daudzi bērni lielāko daļu sava nomoda laika pavada šajās iestādēs. Pirmsskolas un brīvā laika pavadīšanas iestādēm ir noteikti likumi un aizsargpasākumi, kurus jāievēro, lai nepieļautu nelaimes gadījumus. Pirmām kārtām, tie ir pieaugušie, kuriem jāseko, lai šie noteikumi un likumi tiktu pildīti.

Noteikumi nosaka arī, kādi drošības pasākumi jāievēro logu, durvju, balkonu un trepju drošības palielināšanai. Tie nosaka arī, kā jābūt ierīkotai elektriskajai apgādei, kādai jābūt siltā ūdens t<sup>o</sup>, kā jāuzglabā ķīmiskos produktus. Pastāv vispārīgas rekomendācijas, kas attiecināmas uz visu iekārtojumu un aprīkojumu. Neskaidru jautājumu gadījumā griežieties pašvaldībā. Konkrētajā pašvaldībā tiek saskaņots bērnu drošības pasākumu

komplekss, lai pārraudzītu visus drošības pasākumus, kas veikti bērnu aizsardzībai. Ja jūs strādājat kopā ar skolām vai bērnu aprūpes organizācijām, tad par šiem jautājumiem aprunājieties ar audzinātāju, vadītāju, direktoru. Mēs varam pievērst vienu otra uzmanību lietām, ko būtu nepieciešams uzlabot. Tas varētu būt attiecināms uz vārtiem un durvīm, kas aizveras pārāk stingri, rotaļu ierīcēm pagalmā, kas nav uzturētas kārtībā vai kaut ko citu, kas rada risku bērnu drošībai tuvākajā apkārtnē.

## **Rotaļu laukumiem jābūt drošiem**

Rotaļu laukuma aprīkojums var būt dažādas kvalitātes. Pieaugušajiem jābūt ne tikai veiklām rokām, bet arī ar vērīgu skatienu. Rotaļu laukumi un tajos lietotās iekārtas ir regulāri jāpārbauda. Ja pamaniet, ka kāds aprīkojums ir bojāts un var kļūt bīstams bērniem, nekavējoties ziņojiet laukuma īpašniekam.

## **Rotaļas ūdenī ? Var aizrīties ar vienu ūdens malku**

Bērni savām rotaļām ir ļoti iecienījuši peļķes. Lai samazinātu slīkšanas risku, noteikts, ka ūdens (peļķu dziļums) bērnu rotaļām nedrīkst pārsniegt 2 decimetrus. Pilnīgi pietiek aizrīties ar aukstu ūdens malku, lai bērns zaudētu izpratni, kur ir augša, kur apakša. Bērns var palikt guļot ūdenī pat tad, ja ūdens līmenis ir zems.

Neļaujiet bērniem bez uzraudzības rotaļāties ūdenskrātuvju, ūdensmucu vai aku tuvumā. Sekojiet, lai visas akas ir apsegtas ar smagiem vākiem, aizslēgtas vai nodrošinātas ar aizsargiem. Pat lietus ūdens tvertnes dārzā var radīt slīkšanas draudus mazam bērnam.

**IEMĀCIET BĒRNUS PELDĒT.**

**Labā peldētprasme = mazāk slīkšanas gadījumu.**

## **DROŠAS ROTAĻAS**

### **Rotaļlietas var būt bīstamas**

Ja jums radušās aizdomas, ka rotaļlieta kaut kādā veidā ir bīstama vai nedroša, tad sazinieties ar speciālistiem.

### **CE - marķējums**

Uz daudziem produktiem tiek attiecinātas īpašas drošības direktīvas. Produkta izgatavotājs ir atbildīgs, lai prasības tiktu ievērotas un izpildītas. Piemēram, rotaļlietas ir viens no šāda veida produktiem, uz ko attiecas īpašas prasības par drošību. Izgatavotājs pierāda attiecīgajām kontroles iestādēm, ka ievērojis noteikumus un sekojis direktīvām, lai drīkstētu lietot CE marķējumu. Produkti, kuriem netiek izvirzītas īpašas drošības



prasības, netiek apzīmēti ar CE marķējumu. CE marķējums pats par sevi nav garantija, ka prece ir pilnībā droša.

*/ CE franču valodā ir saīsinājums no Communauté Européennes. /*

## **Esi uzmanīgs, izvērtē preces kritiski**

Neraugoties uz to, ka pastāv īpašas valsts iestādes, kas sargā un kontrolē drošību tām rotaļlietām, kas piepilda tirgu, būtu nepieciešams tām pievērst uzmanību arī personīgi. Rotaļlietu sortiments nepārtraukti mainās. Aplūkojiet, pārbaudiet, izmēģiniet !

## **Zīdaiņu rotaļlietas**

Zīdaiņiem patīk gultiņai vai ratiņiem piekarinātas rotaļlietas. Kad tāda rotaļlieta tiek piestiprināta, ir svarīgi, lai tā būtu pārbaudīta un pieņemama no drošības viedokļa. Tas attiecas arī uz visām pārējām zīdaiņu rotaļlietām. Nedrīkst radīt zīdaiņim iespēju nožņaugties šņorē, kas ir par garu ( tā nedrīkstētu pārsniegt 22 cm garumu, kas ir vidējais kakla apkārtmērs 6 mēnešu vecam bērnam), vai arī savainoties ar grabuļiem.

## **Sīkās detaļas**

Lai bērns nesavainotos vai neaizrītos, kad viņš iepazīst kādu priekšmetu ar muti, tad būtu drošāk pašam pārbaudīt katru rotaļlietu pirms jūs dodat to bērnam.

## **Ieroči un citas tiem līdzīgās rotaļlietas**

Par šāda tipa rotaļlietām tiek daudz diskutēts, un, protams, uzskati par to vērtību un nozīmi ir tik dažādi, cik daudz vien ir domājušu cilvēku. Pat ja mēs neņemam vērā morālos aspektus, ir svarīgi atzīmēt īpašus norādījumus, kas attiecināmi uz šādām rotaļlietām. Tās var būt bīstamas arī tāpēc, ka, piemēram, šāviena plīkšķis ir tik skaļš, ka var radīt dzirdes traucējumus un it kā nekaitīgās lodes vai bultas var tikt izšautas ar tādu spēku, ka nodara sāpes. Rūpīgi sekojiet, kādas rotaļlietas jūs iedodat bērnam. Rotaļlietas ir nozīmīgas, un tie esam mēs, pieaugušie, kas vienmēr ir atbildīgi par to, ar kādām rotaļlietām spēlējas mūsu bērni. Piemēram, kāds nodoms ir pieaugušajiem, iedodot bērniem rokās tā saucamo lāzerstarmeti? Pārrunājiet ar bērniem par sekām, kādas var rasties, nepareizi rīkojoties ar rotaļlietām. Bet nepaļaujieties, ka bērns ņems vērā jūsu brīdinājumus. Ja rotaļa ir intensīva, tad bērns droši vien pilnībā iedzīvosies tajā un aizmirsīs jūsu instrukcijas.

## **Par to der padomāt :**

- Saliekamās rotaļlietas, piemēram, leļļu rati, saliekamās tāfeles vai gludināmie dēļi var būt par cēloni traumām.
- Ūdens rotaļlietām jābūt nodrošinātām ar drošības ventili, lai pasargātu no sliksšanas draudiem. Atcerieties, ka ūdens rotaļlietas nekad nedrīkst tikt izmantotas kā peldpalīgierīces, jo tik drošas tās nav.

- Jāuzmanās, pievienojot elektriskās rotaļlietas strāvas avotam.
- Rotaļlietām jābūt pārbaudītām - tās nedrīkst būt viegli uzliesmojošas vai ugunsnedrošas.
- Ja jūsu bērns ir alerģisks, tad ir svarīgi pārbaudīt pildījumu mīkstajiem zvēriņiem un līdzīgām rotaļlietām, lai tas neizraisītu bērnam alerģisku reakciju. Dažreiz kā pildmateriāls tiek lietotas, piemēram, riekstu čaumalas.
- Skanošām rotaļlietām, piemēram, rotaļu telefoniem, pistolēm vai zīdaiņu pīkstuļiem nedrīkst būt tik augsts skaņas signāls, kas var izraisīt dzirdes traucējumus, tādi gadījumi praksē ir sastopami.

## **Mēs varam novērst**

Neskatoties uz priekšrakstiem, noteikumiem, kontrolēm un lēmumiem, mēs nevaram aizkavēt negadījumu notikšanu, bet ar savām zināšanām mēs varam novērst un likvidēt atklātos trūkumus.

# **VECĀKU INFORMĒŠANA**

## **Ir nepietiekoši izglītēt vienīgi bērnus**

Mēs nevaram novelt atbildību par bērnu drošību uz pašiem bērniem. Pieaugušie nevar atbrīvot sevi no atbildības. Informējot un sadarbojoties ar bērniem, mēs varam iegūt rezultātu. Jums, kā drošības instruktoram, ir ļoti svarīgi informēt vecākus un citus pieaugušos tuvējā apkārtnē, piemēram, citus skolotājus vai vadītājus gan par izglītības procesu, gan par bērnu drošību vispārīgi. Iespējams, ka jums nepieciešams vecāku atbalsts, lai iegādātos palīgmateriālus mācību procesam.

Kāpēc gan nenoorganizēt vecāku sapulci, kurā jūs pastāstīsiet, ko drošības instruktors dara, kā arī par bērnu drošību kopumā. Ļaujiet vecākiem diskutēt par šo tēmu. Vai pastāv riska faktori tuvākajā apkārtnē, mājās, pagalmos un rotaļu laukumos, kā arī bērnudārzos un skolās. Kāda ir satiksmes kustība ap bērnudārziem un skolām? Vai pastāv ne tikai materiālie, bet arī citi riska faktori, piemēram, par maz personāla vai sliktas attiecības bērnu starpā? Trūkst aprīkojuma un materiālu nodarbībām? Vai dārzs nav par mazu? Par daudz asfalta? Iespējams, ka ir daudz pasākumu, ko mēs kopā varam veikt. Jau tas vien, ka sākam runāt par bērnu ikdienas vidi un drošību, palielina iespējas uzlabot to.

---

## BĒRNA RESURSI

---



### KAS JĀZIN BĒRNAM

Jums nav jābūt ekspertam bērnu drošības jautājumos. Viss, kas nepieciešams, ir lai jūs interesētu bērna labsajūta un tas nozīmē arī bērnu drošība, kā arī jūsu veselais saprāts un vēlēšanās kaut ko darīt. Pamatojoties uz statistikas datiem par izplatītākajiem negadījumiem, kas notiek ar bērniem, ir tapuši trīs zelta likumi, kuri katram bērnam būtu jāzina. Tālāk bērnu zināšanas tiek pakāpeniski papildinātas saskaņā ar bērnu vecumu un viņu spējām.

#### **Mācību mērķis - “Trīs zelta likumi”**

- Bērnam jāzina kā pazvanīt uz 112 (vai 01, 02, 03)
- Bērnam jāzina, ka apdegumi jāatdzesē
- Bērnam jāzina, kāpēc nepieciešama riteņbraucēja ķivere.

#### **Lielākiem bērniem**

- Bērnam jāprot Heimliha paņēmiens
- Bērnam jāpazīst bīstamo vielu simboli

#### **Bērni ir līdzatbildīgi par savu drošību**

Bērniem jājūtas līdzatbildīgiem par savu drošību. Bērniem jājūt, ka viņi paši var palielināt drošību savā apkārtnē. Instruktora uzdevums ir modināt interesi un rosināt dialogu starp bērniem, kā arī starp bērniem un pieaugušajiem.

#### **Strādājiet nesteidzīgi**

Apmācībai būtu jānotiek dialoga formā. Ieteicams darbu sākt izlasot pasaku “Pamācībām bagāta diena”. Pēc tam, soli pa solim, aizpildiet darba burtnīcu.

Mazākiem bērniem būs nepieciešama palīdzība strādājot ar darba burtnīcu un dažos gadījumos pat varbūt jāprobežojas tikai ar izkrāsošanu un pārrunām par attēlu. Lielākiem bērniem jūs varat uzdot sarežģītākus uzdevumus.

Skatīt nodaļu “Pamācība skolotājiem darbam ar darba burtnīcu “Mīncīte un Duksis”.

# KOPSAVILKUMS

## Daži padomi strādājot ar bērniem

- Dodiet bērnam pašam iespēju atrisināt problēmu vai veikt darbu. Tas attīstīs bērna smadzenes. Atcerieties, ka jūs neesat kuģa virspavēlnieks, bet gan tikai locis.
- Jābūt priekšnoteikumiem, kas nodrošinātu bērna nedalītu uzmanību. Bērnam nepiemīt tādas pašas koncentrēšanās spējas kā pieaugušajiem. Viņi nespēj ignorēt apkārtnes traucējošo ietekmi.
- Apgūstiet jaunas zināšanas, pamatojoties uz vecajām. Izmantojiet piemērus un palīdziet bērnam atrast “pavedienu”, kas palīdzētu sasaistīt vecās zināšanas ar jaunajām un veidot kopsakaru.
- Pārbaudiet, vai bērns sapratis tēmu, liekot viņam atstāstīt saviem vārdiem. Bieži bērns baidās jautāt, riskējot parādīt sevi “dumju”.
- Mēģiniet abstraktas lietas sasaistīt ar bērna konkrētu pieredzi. “Vai tu atceries, kad ....”
- Atkārtošana ir vienīgais veids, kā nostiprināt zināšanas.
- Esiet uzmanīgs kritizējot bērnus. Ja bērns kaut ko neatceras un jūs viņu kritizējat, var veidoties situācija, ka bērns to uztver kā sakāvi un viņš var padoties ar domu “es tik un tā neko nespēju iemācīties”. Visi bērni grib iemācīties ko jaunu un viņi neaizmirst ar ļaunu nodomu.
- Mācību process ir efektīvāks, ja to variē. Smadzenes reaģē uz pārmaiņām. Lai sasniegtu labāku rezultātu, dodiet bērnam iespēju izmantot visus maņu orgānus.

# PAMĀCĪBA SKOLOTĀJIEM BĒRNU BURTNĪCAS "MINCĪTE UN DUKSIS" LIETOŠANĀ

Bērnu burtnīca var tikt lietota gan uzdevumu pildīšanai mājās, gan klasē. Drošības instruktors ir atbildīgs par bērnu zināšanām. Apmācība jāsaplāno atbilstoši attiecīgajai bērnu grupai.

## Mācību materiāli bērniem

Mācību materiāls bērniem sastāv no darba burtnīcas, sauktas "Bērnu burtnīca", diploma, piemiņas lapas bērnam un informācijas vecākiem. Tālāk norādītās lapaspuses atbilst bērnu burtnīcas lapaspušu numerācijai.

## Apmācība

Apmācības pamats ir pastāvīgs dialogs ar bērniem. Viens no veidiem, kā iesākt apmācību, ir nolasīt visu pasaku "Pamācībām bagāta diena". Pēc tam, lasot pasaku pa daļām, izpildīt bērnu burtnīcas uzdevumus un tā apgūt visu materiālu. Pasakas notikumi palīdzēs bērniem labāk atcerēties vajadzīgo informāciju. Mazākiem bērniem, protams, ir nepieciešama palīdzība aizpildot burtnīcu un bieži vien viņi spēs tikai vienkārši izkrāsot attēlus. Šādos gadījumos jums vajadzētu izskaidrot bērnam, kas redzams attēlā.

Lielākie bērni jau paši patstāvīgi varēs veikt uzdevumus darba burtnīcā un jūs, atkarībā no viņu sagatavotības pakāpes un attīstības līmeņa, varat uzdot dažādus papildus vingrinājumus, kurus vēlāk apspriediet kopīgi.

## Katrai tēmai ilgāku laiku

Nesteidziniet bērnus darba laikā. "Drošība mājās" ir apmācību programma, kas aizņem ilgu laiku. Šeit aprakstītas daudz dažādas idejas un ierosmes darbam, bet, strādājot par drošības instrukturu, jums radīsies pašiem savī priekšlikumi un vingrinājumi.

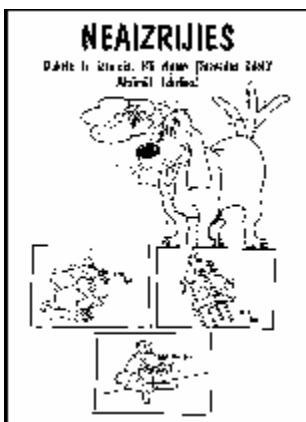
Izmantojot rotaļas, stāstus un praktiskos vingrinājumus, zināšanas tiks nostiprinātas.



Bērnu burtnīcas 1.lpp.  
Šeit bērns var ierakstīt savu vārdu.

Bērnu burtnīca 2.lpp.  
Šeit attēloti "Trīs zelta likumi",  
kuriem apmācībā pievērsta galvenā  
uzmanība.





Bērnu burtnīca 3. lpp.  
Neaizrijies!

**Mērķis: Bērniem jāsaprot, kādēļ ir svarīgi ēdot sēdēt mierīgi.**

Atzīmējiet un izkrāsojiet pareizo atbildi. Pārsvītrojiet nepareizos variantus. Var izkrāsot visus attēlus, bet nebūtu pedagoģiski pareizi krāsot arī nepareizos variantus.

Ļaujiet bērnam minēt, kas varētu notikt. Pārrunājiet, kāpēc nevar ēst skrienot vai šūpojoties ar krēslu. Bērnam pašam jānonāk pie atziņas, ka iespējams aizrīties un jāsaprot, kādas tam var būt sekas. Diskutējot jānonāk pie secinājuma, ka aizrijoties, iespējams, var rasties grūtības elpot un kas notiek tad, ja cilvēks nevar paelpot.

Ļaujiet bērniem pašiem apjaust, ka, šūpojoties ar krēslu, var krist atmuguriski un sasist galvu. To, cik viegli ievainojama ir galva, mēs apskatīsim tālāk apmācības gaitā.

Lielākiem bērniem, kuri ir vecāki par 6 gadiem, būtu ieteicams šajā brīdī iemācīt Heimliha paņēmiena pirmos soļus. Skat. nodaļu "Heimliha paņēmieni".



Bērnu burtnīcas 4. lpp.  
Riteņbraucēja ķivere

**Mērķis: Bērnam jāsaprot, cik svarīgi ir lietot riteņbraucēja ķiveri.**

Atzīmējiet pareizo atbildi.

Ļaujiet bērniem uzminēt, ko Duksis ir aizmirsis. Pārrunājiet, kāpēc nepieciešama ķivere. Vai bērni to lieto, braucot ar divriteni? Ja bērni beidz braukt ar velosipēdu un sāk rotaļāties, ķivere ir jānoņem. Mēģiniet panākt, lai bērni aizdomājas – kāpēc. Piemēram, bērni var iestrēgt ar ķiveri, kāpelējot pa dažādajām vingrošanas sienām utml. Kas tad notiek? Skat. nodaļu "Riteņbraucēja ķivere".

dažādajām vingrošanas sienām utml. Kas tad notiek? Skat. nodaļu "Riteņbraucēja ķivere".

### Rekomendējam demonstrēt "Olu ķiverē"

*Lai uzskatāmāk parādītu riteņbraucēja ķiveres lietošanas nozīmību, iesakām veikt eksperimentu ar nevārītu olu miniķiverē. Lai dramatizētu situāciju, uzzīmējiet olai seju, ielieciet to ķiverē un uzmanīgi aizsieniet to. Ļaujiet ķiveri nokrist uz grīdas vai zemes. Ola paliks vesela. Lai pierādītu, ka ola nav vārīta un vienlaicīgi uzskatāmi parādītu, kas notiek, ja nelieto ķiveri, ļaujiet olai bez ķiveres nokrist uz grīdas vai zemes (lai grīda nepaliktu netīra, olu varat ielikt plastmasas maisiņā). Mēs jums garantējam, ka bērni būs iespaidoti.*

*No šī piemēra varam secināt, kas notiek ar cilvēku, kurš brauc ar riteni un krīt. Nevienam nevēlētos būt olas vietā. Ja ir iespējams, ļaujiet bērniem pašiem izdarīt eksperimentu.*

Pārrunājiet ar bērniem, vai ir vēl citas nodarbošanās, kur vajadzētu lietot ķiveri, piemēram, braucot ar skrituļslidām, skrituļdēli utml. Ļaujiet viņiem pastāstīt.

**Rekomendējam tēmu nodarbībai: Satiksmes diena mūsu skolā.**

*Noorganizējiet skolas/bērnudārza "Saticsmes dienu", kuras laikā informējiet vecākus un citus par to, kāda ir satiksme ap skolu, kā arī ļaujiet bērniem nodemonstrēt eksperimentu ar olu ķiverē.*



Bērnu burtnīcas 5. lpp.  
Klupšana

**Mērķis:** bērniem jāsaprot, cik bīstami ir pakļūpt. Šķiet: nekaitīgs negadījums – tādus avīzēs neapraksta, bet gūtās traumas var būt ļoti nopietnas.

Bērnu burtnīcā bērniem jāatrod un jāpārsvīturo viss, kas var likt Duksim pakļūpt.

Pakļūšana vai kritieni ir ikdienišķi negadījumi. Vai grupā ir kāds, kurš var pastāstīt par paša pieredzi? Ja jūs vēlaties, šajā nodarbībā varat apsekot skolu/ bērnu dārzu /mājas, lai atrastu visus bīstamos faktorus, kas var izraisīt pakļūšanu.

**Rekomendējam nodarbību: "Klupinātāju" medības.**

*Ļaujiet bērniem izvērtēt savu apkārtni un doties "klupinātāju" medībās. Vai varat atrast tādus bīstamus "klupinātājus" kā izsvaidīti zābaki vai kurpes, nenostiprināti vadi, rotaļlietas, nomestas mugursomas vai skolas somas? Ko bērni paši var darīt, lai novērstu "pakļūšanas briesmas"?*

**Rekomendējam nodarbību: Nedēļas drošības detektīvs.**

*Kādēļ gan neizraudzīt nedēļas drošības detektīvu? Tas var būt viens vai arī pāris bērnu, kuru uzdevums ir katru dienu, pirms bērni dodas pusdienās vai uz nodarbībām utml., pārbaudīt, vai viss ir kārtībā.*

**Rekomendējam nodarbību: Klupšanas stafete.**

*Interesanta nodarbība ir izveidot joslu ar dažādiem priekšmetiem, uz kuriem var pakļūpt un bērniem ir jāveic šī šķēršļu josla. Novelk divas auklas, izveidojot šauru eju, kurā samet zābakus, somas, kartona kārbas, apgāztus krēslus, vecas automašīnu riepas, samudžinātus vadus utml. Ar aizsargķiverēm galvā, elkoņu un ceļu aizsargiem, ērtiem apaviem nodrošināti, bērni pieaugušo uzmanīti, skrien cauri šai ejai. Ja jums ir iespējams sagādāt pietiekoši daudz priekšmetu kā arī ir pietiekams skaits pieaugušo bērnu pieskatīšanai, varat izveidot stafeti ar divām ejām. Izmantojiet jūsu fantāziju!*



Bērnu burtnīcas 6. lpp.  
Esi stabils.

**Mērķis:** Bērnam jāsaprot, ka rāpjoties ir jābūt apdomīgam. Atzīmējiet pareizo atbildi un izkrāsojiet to. Pēc tam pārsvītrojiet nepareizos variantus. Lieciet bērnam saprast, kāpēc nedrīkst

stāvēt uz šūpuļzirdziņa. Kas jāizmanto, lai aizsniegtu augstu stāvošas lietas? Vai bērns vienmēr drīkst ņemt lietas, kuras pieaugušie ir novietojuši augstās vietās? Iespējams, augstu novietotie priekšmeti nav domāti bērniem. Pārrunājiet iespējamus variantus nesteidzoties. Ir svarīgi, lai bērni paši nonāktu pie pareizās atbildes.

Var nokrist arī no, piemēram, divstāvu gultas vai koka. Vai kāds no bērniem ir kādreiz tā nokritis? Ļaujiet bērniem izstāstīt, kā tas notika.

### **Rekomendējam nodarbību: Pakāpies un paņem.**

*Dodiet bērnam vilinošu uzdevumu. Nolieciet kādu priekšmetu augstu plauktā. Augstumu izvēlieties paši. Grūtības pakāpei ir jābūt atkarīgai no bērnu vecuma un sagatavotības, kā arī grupas lieluma.*

*Uzdodiet bērniem uzdevumu atrisināt visiem kopā. Viņiem kopīgās diskusijās jāizvēlas pareizākais palīgīdzeklis, lai noceltu priekšmetu. Pēc tam drošības instruktora uzraudzībā ļaujiet to veikt praktiski. Apmācības procesā ir ļoti nozīmīgi, lai bērni varētu izmēģināt, palīdzēt viens otram un apdomāties pirms viņi kaut ko dara.*



Bērnu burtnīcas 7. lpp.

Atrodi piecas atšķirības.

### **Mērķis: Bērnam jāzina, kad un kādus nažus viņš drīkst lietot.**

Atrodiet piecas atšķirības attēlos. Pārrunājiet ar bērniem par mazo nazi no pasakas. Kāpēc tas atradās uz galda Duksim priekšā?

Ko izmanto griešanai? Kā jāgriez? Vai ikviens drīkst lietot nazi? Ar ko vēl var sagriezties? Šeit ir ļoti plašas iespējas dažādām diskusijām. Tas varētu būt stikla galds, stikla durvis, papīra malas, šķēres vai varbūt kautiņš ar nažiem?

### **Rekomendējam nodarbību lielākiem bērniem: Nazis.**

*Ja gadījumā diskusiju laikā kāds ieminas par kautiņiem ar nažiem, pievērsiet šai tēmai lielu uzmanību. Pastāstiet bērniem par likumdošanu attiecībā uz nažu lietošanu, jo tos nevar nēsāt un lietot kā ienāk prātā. Varbūt uzaiciniet vietējās policijas pārstāvi pastāstīt par nažiem, aizliegumiem attiecībā uz tiem vai kādu atgadījumu.*

*Iespējams, bērni vēlas uzzināt par dažādu nažu pielietošanas iespējām. Šeit varat tuvāk apskatīt atšķirības starp maizes, augļu, siera, gaļas nazi.*

*Šo nodarbību var izmantot arī citos gadījumos, piemēram kopīgi gatavojot maltīti.*



Bērnu burtnīcas 8. lpp.

Apdegumi ir jāatdzesē!

### **Mērķis: Bērnam jāzina, ka pirmā un labākā palīdzība apdegumiem ir tos atdzesēt aukstā, tekošā ūdenī vismaz 15 min.**

Sekojošajai atrodiet pareizo atbildi.

Šis vienkāršais pretpasākums ne tikai mazina sāpes, bet arī palīdz brūcei nekļūt lielākai. Ir ļoti svarīgi, lai bērns zinātu, kā



reaģēt, ja ir apdedzinājies, jo ne jau vienmēr tuvumā atradīsies pieaugušais. Vai kāds no bērniem grupā ir kādreiz guvis apdegumus? Kā tas notika?



Bērnu burtnīcas 9.lpp.  
Dūmu detektors.

**Mērķis: Bērnam jāzina, kā rīkoties, ja sāk darboties dūmu detektors.**

Iezīmē divas «briesmu» rūtiņas, par kurām dūmu detektors brīdina.

Kopā ar bērniem noskaidrojiet, kas viņiem jā dara, ja sāk degt vai arī dūmu detektors pīpina:

- Kopā ar bērniem veiciet evakuācijas ceļu
  - Kur atrodas avārijas izejas?
  - Parādi kā apzīmē avārijas izejas.
- Apskatiet sapulcēšanās vietu, kur bērniem būtu jāierodas evakuācijas gadījumā
  - Dzīvībai bīstamie dūmi ceļas augšup. Iemāciet bērniem, ka viņiem ir jā rāpo ārā no telpas, ja tā ir pildīta ar dūmiem.

**Lielākiem bērniem.**

Jūs varētu arī pārrunāt, cik bīstamas ir elektroierīces, ja tās nonāk kontaktā ar uguni vai ūdeni. Kas jā dara, ja deg televizors vai maizes tosters?

**Rekomendējam nodarbību: Sapulcēšanās vieta.**

*Liec bērniem pēc iespējas ātrāk nonākt pulcēšanās vietā. Tur viņiem ātri jā sastājas tā, lai jūs varētu viņus saskaitīt.*

**Rekomendējam nodarbību: Dzīvā ķēde.**

*Lieciet bērniem rāpot vienam aiz otra, turoties pie priekšējā kājām vai pēdām, lai neviens pa ceļam nepazustu. Dūmiem pilnā telpā redzamība ir ļoti slikta, jo dūmi apgrūtina to un izraisa acs kairinājumu. Tādēļ ir ļoti svarīgi, lai bērni turētos viens pie otra un dzīvā ķēde nepārtrūktu.*

*Protams, nav tik vienkārši vingrinājumiem dabūt un izmantot īstos dūmus, bet jūs varat izmantot galdus, tos saliekot rindā un pārklājot ar segām, tādējādi tiek imitēta tumsa un dūmi. Rāpojiet zem galdiem un iztēlojaties, ka segas ir dūmi.*

**Rekomendējam nodarbību: Dūmu detektors.**

Parādiet bērniem dūmu detektoru un nodemonstrējiet, kā tas darbojas. Nospiediet pārbaudes pogu vai uzpūtiet dūmus no degošas sveces. Atcerieties, detektoru izmēģina pieaugušais! Tas nav bērna uzdevums.



Bērnu burtnīcas 10.lpp.  
Palīdzības numurs 112

Izkrāso visus numurus 112, saskaitiet tos un iznākumu ierakstiet rūtiņā.

Pārrunājiet ar bērniem, kad viņiem nepieciešams zvanīt 112 vai citus numurus (01, 02, 03), lai izsauktu palīdzību. Kas sniegs šo palīdzību? Izstāstiet bērniem, kādus jautājumus operators uzdos un, ka operatoram tas nepieciešams, lai zinātu uz kuriem un kādu palīdzību sūtīt.

### **Rekomendējam nodarbību: Vai var izsaukt palīdzību no telefona automāta?**

*Vai ir iespējams pazvanīt (112, 01, 02, 03) no telefona automāta, kur lieto telekarti vai monētas/žetonus?*

*Pamāciet kā zvanīt šādos gadījumos no mobilā telefona (112).*



Bērnu burtnīcas 11.lpp.  
Zāles jāglabā ieslēgtas.

**Mērķis: Bērniem jāzina, ka zāles var kļūt bīstamas, ja tās nelieto saskaņā ar ārsta norādījumiem. Sarkanās zāļu tabletītes pasakā ir tikai un vienīgi vecmāmiņai un neviens cits nedrīkst tās lietot.**

Meklējiet pareizo ceļu labirintā. Atrodiet atslēgu un meklējiet ceļu līdz skapītim, kur tiek ieslēgtas zāles.

Atkarībā no bērnu sagatavotības līmeņa jūs varat vairāk vai mazāk pārspriest jautājumu par zāļu glabāšanu.

Kāpēc reizēm zāles izraksta ārsts? Kāpēc nevar lietot zāles, kuras nav parakstītas tieši tev? Kas var notikt? Cik daudz zāles var lietot vienā reizē? Kādēļ tā?

Plāksterus bērni var lietot paši. Mazākiem ieskrābājumiem pat mazi bērni var paši uzlikt plāksterus. Skat.nodaļu "Daži padomi nelaimes gadījumā".



Bērnu burtnīcas 12.lpp.  
Bīstamas vielas.

**Mērķis: Bērniem jāpazīst bīstamo vielu apzīmējumi un jāapzinās, ka šīs vielas ir bīstamas un tikai pieaugušie drīkst rīkoties ar tām.**

Savienojot punktus, kļūst redzams, kādi izskatās bīstamo vielu apzīmējumi.

Izstāstiet bērniem, ko šie apzīmējumi nozīmē. Vai pastāv vēl kādi apzīmējumi? Uz kurām vielām var atrast šos apzīmējumus? Bērniem jāzina, ka jāuzmanās no vielām, kuras apzīmētas ar simbolu – melna zīme uz oranža pamata. Ja bērni ir lielāki, protams, var iemācīt, ko katrs no simboliem nozīmē, bet tas nav obligāti. Instruktors, kurš vislabāk pazīst apmācāmos bērnus, var izlemt, vai šajā grupā to darīt vai ne.

Vai ir tādas vielas un produkti, kuri ir bīstami bērniem, bet uz kuriem nav brīdinājuma zīmes? Cigaretēs, vīni, degvīni, alus ir produkti, kuri ir domāti tikai pieaugušajiem un ir bīstami bērniem un uz tiem nav nekādas norādes par bīstamību. Tādēļ uzsveriet, ka ir tādas bērniem bīstamas vielas, kuras nav apzīmētas ar brīdinājuma zīmēm.

### Lielākiem bērniem.

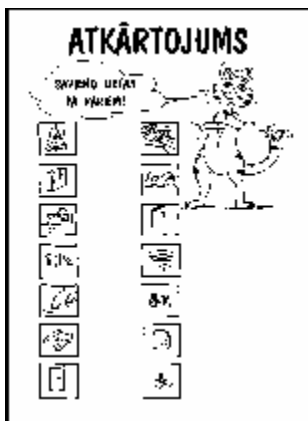
Vai mājās atrodas citas bīstamas vielas un produkti? Istabas augu mēslojums? Indīgi augi? Mazgājamie līdzekļi? Degšķīdums?

Ko nozīmē dažādie apzīmējumi? Ko darīt, ja jūs esat aplējies ar bīstamu vielu vai arī iedzēris kaut ko indīgu? Vajadzētu zināt, ka arī šādos gadījumos nekavējoši jāzvana uz tuvāko medicīnisko iestādi.

### Rekomendējam nodarbību: Mācību ekskursija veikalā ķīmisko un sadzīves preču nodaļā.

*Aplūkojiet, kas šeit atrodams. Mazgājamie līdzekļi, acetons, tualetes tīrīšanas līdzekļi utml., kurus bērni droši vien ir jau redzējuši mājās. Vai viņi var atrast apzīmējumus uz precēm?*

*Ja bērni ir lielāki, viņi var šo uzdevumu veikt patstāvīgi un burtnīcā atzīmēt visas veikalā atrodamās bīstamās vielas. Vēlāk viņi var pastāstīt pārējiem rezultātus un izskaidrot apzīmējumu nozīmi.*

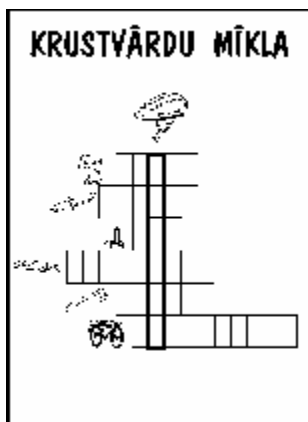


Bērnu burtnīcas 13.lpp.

Atkārtojums.

Savieno. Novelc svītru starp lietām, kas sader kopā.

- Uguns - ugunsdzēsamais aparāts
- Zāļu skapītis- zāļu pudelīte
- Ūdens- apdegums
- 112- telefons
- Dūmi- dūmu detektors
- Ķivere- velosipēds
- Durvis- rezerves izeja



Bērnu burtnīcas 14.lpp.

Atrisini krustvārdu mīklu.

### Apmācības noslēgums.

Kad apmācības kurss ir beidzies, jāsarīko svētki. Bērni ir iemācījušies daudz nozīmīgu lietu un tas ir jāatzīmē. Kā apliecinājumu viņu zināšanām svinīgi izsniedziet diplomu "Mincīte un Duksis".

Vai varbūt pieaiciniet uz diplomu svinīgo pasniegšanu ugunsdzēsēju, policistu vai glābšanas dienesta darbinieku. Tas dotu bērniem apziņu, ka viņi ir apguvuši kaut ko vērtīgu un vajadzīgu.

# "PAMĀCĪBĀM BAGĀTA DIENA"

## Pasaka par Mincīti un Duksi

Duksis gaidīja. Un gaidīja. Ai, ai kā viņš gaidīja!

Duksis, kas bija liels, brūns, apaļš un mīksts suns, bez tam vēl ļoti stīprs, sēdēja uz krēsla un gaidīja. Viņš gaidīja Mincīti, kurai vajadzēja atnākt kuru katru minūti. Mincīte bija viņa labākā draudzene. Viņa bija kaķene. Melnbalta, mīksta un lunkana un vienmēr ļoti čakla. Tā domāja Duksis.

Mincītei šodien vajadzēja ierasties, jo bija viņa dzimšanas diena, un viņš rīkoja ballīti visiem saviem draugiem. Daudz bērnu viņš bija ielūdzis uz svinībām.

Ai, cik šodien būs jauki!

Vēderā kņudēja, domājot vien par to. Bet tā taču bija vienmēr, kad vajadzēja gaidīt.

- Hm.

Tas nepavisam nav jauki.

- Hm.

Viņš jutās arī mazliet izsalcis.

Duksis aizgāja pēc burkāna un atkal apsēdās krēslā. Viņš grauza un gaidīja. Duksis atgāzās krēslā tā, ka tas sašķiebās, gandrīz vai šūpojās.

Duksis nemēdza īpaši domāt līdz tam, ko dara. Un viņš to nedarīja tik bieži, ka Mincīte laiku pa laikam bija spiesta viņam aizrādīt un to atgādināt. Ja viņš to būtu darījis, domājis līdz tam, ko dara, tā tad, tad taču viņš būtu pārtraucis šūpoties krēslā. Bet viņš to nedarīja, viņš gaidīja un zvīloja krēslu, grauздams savu burkānu.

Viņš nopūtās, paskatījās pa logu, atgāzās krēslā un BADĀC! Krēsls ar troksni nogāzās uz grīdas.

Par laimi tieši šajā mirklī pa durvīm ienāca Mincīte. Viņa metās uz priekšu un paguva satvert Duksi, pirms viņš bija atsities pret grīdu. Bet viņš nobijās ne pa jokam.

- NEŠŪPOJIES KRĒSLĀ, noteica Duksis.

- Vai tu nesaproti, ka viss varēja beigties vēl ļaunāk! - izsaucās pārbiedētā Mincīte. Viņa paskatījās apkārt.

- Kur tev ir visas svinībām domātās lietas?- jautāja Mincīte.

- Man piemirsās... - nomurmināja Duksis un mazliet nokaunējās. Viņš taču bija uzaicinājis uz svinībām un neko nebija sagatavojis.

- Tev jāsteidz iepirkties, teica Mincīte. - Paņem riteni, tā būs veiklāk, un tu visu varēsi salikt iepirkumu grozā uz riteņa.

Duksis devās ceļā.

Steigā viņš paklupa uz skaistās lupatu segas, kas atradās hallē, un aizmirsa aizvērt ārdurvis, bet tas nebūt nebija vienīgais, ko viņš aizmirsa. Kā tu domā, ko Duksis vēl aizmirsa, kad viņš ar riteni devās iepirkties? Ne jau par naudasmaku es runāju, bet gan par kaut ko daudz svarīgāku, kas nepieciešams braucot ar riteni.

Nu jā, par laimi Mincītei piemita īpašība domāt visam līdzī. Viņa skriešus panāca Duksi, nesdama dzelteno aizsargķiveri, iekams Duksis bija devies ceļā.

Duksim nevajadzēja daudz laika, lai nopirktu visu tortes gatavošanai un citas nepieciešamās lietas. Viņš drīz vien atgriezās. Mincīte virtuvē gaidīja.

Duksis iesteidzās, nokrāvēs ar iepirkumiem. BADĀC! Duksis paklupa uz sava jaukā, bet krokās sastumtā halles paklāja.

Visi iepirkumi mētājās izsvaidīti kur kurais pa grīdu. Ai, ai, šoreiz Mincīte nepaguva piesteigties un satvert viņu. Kad Mincīte dusmīgi nošņācās un viņi abi kopā salasīja pa grīdu izsvaidītos, svinībām domātos pirkumus, un sakārtoja paklāju, Duksim nācās apsolīt, ka uzmanīsies. Mincīte negribēja par draugu iegūt "plākstervīstokli" vesela un brīnišķīga suņa vietā!

Nu viņiem bija jāsteidz gatavot torti. Vajadzēja saputot krējumu, tāpēc Duksis steidzās dabūt bļodu no plaukta, kas atradās augstu virs izlietnes. Viņš stiepās un stieepās...

Duksis tusnīja un izstiepās, cik garš vien spēja, bet neaizsniedza vienalga. Tad viņam ienāca prātā brīnišķīga ideja! Vai tā bija tik laba? Kā domā tu?

Viņš paņēma savu veco šūpuļzirdziņu. Viņš bez domāšanas pakāpās uz tā, lai aizsniegtu bļodu!!!!????

- Ааааа...!odzījās, gāzelējās...ааа, BADĀC! Duksis nogāzās uz grīdas.

- Ai,ai, viņš žēlojās.

Mincīte mierināja. Viņa pastāstīja Duksim, kā viņam būtu vajadzējis rīkoties tā vietā, lai rāptos uz šūpuļzirdziņa. Kā tu domā, ko Duksis varēja darīt?

Nu Mincīte puto krējumu, un Duksis vēro viņu. Viņš ierauga banānus, ko Mincīte nolikusi uz dēlīša griešanai. Tos vajadzēs sagriezt un likt uz tortes, Duksis arī grib palīdzēt. Viņš paņem lielo nazi, ko mamma mēdz izmantot, lai sagrieztu cūkgaļu kotletēm. Tas ir ass un labs, Duksis taču pats ir redzējis, kā mamma ar to griež. Tā kā Duksis nemēdz īpaši domāt, pirms kaut ko dara, tad viņš arī nevar saprast, kāpēc Mincīte nolikusi uz galda mazo galda nazi. Vai tu saproti, kāpēc mazais galda nazītis ir nolikts priekšā tieši tagad?

Duksis sāk griezt, un Mincīte pēkšņi dzird - knakt,knakt,knakt...

- Ko tu dari?- viņa izsaucas un tūlīt atņem Duksim nazi. Mincīte runā ar Duksi, un kā tu domā, ko viņa saka?

Viņiem jāsameklē kāds jauks galdauts svinību galdam. Duksis bija uzcēlis labu telti no liela galdauta, ko viņš atrada koridora skapī. Nu viņam telts jānojauc, bet, ak vai, cik krunkains kļuvis galdauts. Tas jāizgludina.

Mincīte paņem gludekli un drošības pēc grib to pati iespraust kontaktā. Duksis vēlas gludināt. Viņš groza un groza gludekli, līdz pats ir sapinies vadā. Viņam neizdosies nolikt to īstajā vietā, viņš nodomā.

- Уаа... Duksis apdedzinās pie karstā gludekļa.

Viņš ļauj tam nokrist uz gludināmā dēļa.

Mincīte piesteidzas un aizvelk viņu zibensātrumā līdz izlietnei, un tur Dukša ķepu zem aukstā ūdens strūklas ilgu, ilgu laiku.

- Птп!!! Atskan skaļš kauciens.

Mincīte, kura tur Dukša ķepu, pagriežas un ierauga, ka no gludekļa ceļas dūmi.

Duksis taču bija nometis to tieši uz gludināmā dēļa. Tas bija pārāk sakarsis un sācis gruzdēt. Mincītei vēlreiz jāsteidz palīgā. Viņa paceļ gludekli un ātri izrauj vadu no kontakta.

- Kāda laime, ka mums mājās ir dūmu detektors! - viņa nopūšas.- Ja nu būtu sācis degt!?

Mirkli vēlāk Duksis ir dabūjis mīkstu, vieglu apsēju ap ķepu. Ir pavisam jauki ar aptītu ķepu, nodomā Duksis, kaut arī apsējs ir tik plāns. Duksis mierīgi sēž, kamēr Mincīte klāj galdu. Viņa ir Dukša labākā draudzene, to Duksis jūt pavisam skaidri.

Torte nu ir gatava, izrotāta ar putukrējumu un kārdinoša.

Tad Duksis ierauga sarkanās kameles, kas stāv uz mazā virtuves plaukta. Viņš grib pārsteigt Mincīti un izdekorēt torti ar sarkanajām karamelēm. Tam vajadzētu izskatīties ļoti jauki! Viņš klusi aizlavās un paņēma trauku. Viņš saliek skaistu, sarkanu "pērļu" virteni šķērsām pāri tortei. Tad atnāk Mincīte.

- Nē, ko tu dari? Tās taču ir vecmāmiņas tabletes! Ir kaitīgi ēst zāles, kad pagadās. Tas var būt bīstami!

Viņa tūlīt nolasa tabletes un aiznes burku. Kā tu domā, ko viņa ar to dara?

Nu beidzot viss ir kārtībā.

Mincīte pārlaiž skatienu istabai. Duksis skatās pa logu.

- Skaties, viņš iesaucas priecīgi.- Nu viņi nāk!

Duksis šodien ir iemācījies daudz nozīmīgu lietu. Nu beidzot var sākties Dukša dzimšanas dienas svinības.

## Saturs

Kāpēc Mincīte un Duksis?.....	1
Kā lietot šo materiālu .....	2
Bērns ir jūtīgs.....	3
Nelaiemes gadījumu raksturs atkarībā no bērnu vecuma.....	5
Visizplatītākie negadījumi ir kritieni .....	10
Iepazīt pasauli ar muti .....	13
Iesprūdis kaklā .....	14
Saīndēšanās ar kaitīgām ķīmiskām vielām.....	16
Ugunsgrēks un elektrība.....	18
Velosipēdista ķivere, velosipēds un satiksme.....	23
Pieaugušo resursi .....	25
Trauksmes signāls.....	30
Tuvākā apkārtnē.....	31
Drošas rotaļas.....	32
Vecāku informēšana.....	34
Bērna resursi .....	35
Pamācība skolotājiem bērnu burtņīcas «Mincīte un Duksis» lietošanā .....	37
«Pamācībām bagāta diena» .....	44

Šis izdevums tapis pateicoties  
Zviedrijas Civilās Aizsardzības biedrībai un  
Latvijas Valsts Ugunsdzēsības un glābšanas dienestam.



Iespiests Talsu tipogrāfijā.