

Gætum að öryggi barna okkar

Þegar allar þær breytingar ganga í garð sem fylgja upphafi skólaársins er gott að fara yfir forvarnir með börnunum til að tryggja öryggi þeirra sem best. Jafnframt þurfum við sem ökumenn að virða hraðatakmarkanir, sýna varkárni og stoppa fyrir gangandi umferð.

- ➔ Best er að ganga í skólann ef þess er kostur, en þá er mikilvægt að fara öruggustu leiðina. Hana þarf að kynna fyrir barninu og hafa í huga að stysta leiðin er ekki alltaf sú besta. Brýna þarf fyrir barninu að stoppa áður en farið er yfir götu, líta vel til beggja hliða, hlusta og nota gangbraut ef unnt er. Fræða þarf barnið um að ekki sé víst að ökumaður sjái það þó svo að það sjái bílinn og að ekki sé gott að temja sér að ganga yfir bílastæði skólans.
- ➔ Ef barnið hjólar tryggðu það sé með hjálm og fari vel með hann í skólanum. Ef skólinn er með reglur um hjólreiðar/rafmagnsvespur skal fara eftir þeim.
- ➔ Ef barni er ekið í skólann þá á það að vera í sérstökum öryggisbúnaði umfram bílbelti eins og bílssessu, með eða án baks, þar til það hefur náð 36 kg þyngd. Barnið má ekki sitja fyrir framan loftpúða fyrr en það hefur náð 150 sm hæð og jafnan er það best varið í aftursætinu þar til það er orðið 12 ára. Þegar barnið fer úr bílnum er alltaf öruggast að fara út gangstéttar megin, en ekki út í umferðina.
- ➔ Farðu yfir helstu öryggisatriði með barninu þegar það ferðast með rútu á vegum skólans. Standa ekki of nærri rúttunni þegar hún kemur, fara í röð, ekki troðast og spenna alltaf beltin.
- ➔ Með notkun endurskinsmerkja sést viðkomandi fimm sinnum fyrr en ella. Best er að velja utanyfirfatnað, skó og töskur með endurskini. Ef ekki er mikilvægt að útvega endurskinsmerki og setja á viðeigandi staði. Endurskinsmerki getur þurft að endurnýja þar sem endurskin þeirra minnkar t.d. eftir nokkra þvotta. Best er að hafa hangandi og límd endurskinsmerki neðarlega á fatnaði og töskum.
- ➔ Stoðkerfisvandamál geta komið upp hjá barni út frá skólatösku. Ekki er ráðlegt að taskan sé þyngri en 15% af þyngd barnsins og hliðartöskur eru óæskilegar. Betra er að hafa góðan bakpoka í samræmi við stærð viðkomandi og með vel fódruðu baki og axlarólum.
- ➔ Hollt nesti eykur vellíðan barnsins í skólanum ásamt góðum svefni sem er um 9 til 11 tímar fyrir grunnskólabörn. Hreyfing eftir skóla hefur líka góð áhrif á heilsu, athygli og vellíðan.
- ➔ Gætum að eigum barnsins með því að merkja þær allar og hvetjum barnið til að gæta þeirra vel.