

בטיחות ילדים בקיץ נתונים ומסרי בטיחות



התוכנית הלאומית לבטיחות ילדים

בטיחות ילדים בקיץ - נתונים ומסרי בטיחות

בחודשי הקיץ ילדים נמצאים בחופשה. הם מבליים זמן רב יותר מחוץ לבית וללא מסגרת חינוכית קבועה. השגרה הרגילה משתנה, הן של ההורים והן של הילדים. לילדים שפע של זמן פנוי אותו הם מנצלים לפעילויות פנאי ובילוי, ולעיתים מסכנים את עצמם בפעילויות שונות. לעומתם ההורים, ממשיכים לרוב בשגרת החיים. הזמן הפנוי הרב שעומד לרשות הילדים וכן העדר השגחה מבוגר, גורמים לעלייה בשיעור הנפגעים בקרב ילדים בעונת הקיץ.

היכן ילדים נפגעים בקיץ?

- במרחב הציבורי - בבריכה, בים, בגני השעשועים, בפארקים ובטוילים
- בבית - בבריכות ביתיות, בחצר הבית ובחדרי הבית
- בדרכים - ברכב, ברכיבה על אופניים/קורקינט ובחציית כביש

ממה ילדים נפגעים בקיץ?

- **שני הגורמים הבולטים בתמותה בקיץ הם: טביעות (בבית, בצימרים בים ובבריכה) ותאונות דרכים (כהולכי רגל, רוכבי אופניים, נוסעים ברכב)**
- היפגעויות נוספות בקיץ: השארת/שכחת ילדים ברכב, נפילות ועוד

המסמך כולל מידע על הנושאים הבאים:

א. טביעות	עמ' 3
ב. שכחת ילדים ברכב	עמ' 4
ג. תאונות ילדים כהולכי רגל	עמ' 6
ד. תאונות ילדים כנוסעים ברכב	עמ' 7
ה. תאונות ילדים כרוכבי אופניים ואופניים חשמליים	עמ' 8
ו. המלצות בטיחות בטוילים	עמ' 9
ז. המלצות בטיחות בצימרים ובנופש	עמ' 9
ח. מידע על השארת ילדים בבית	עמ' 10
ט. מידע על עומס חום	עמ' 11

מניעת טביעות ילדים

רקע

טביעה מתרחשת במהירות ובדממה. לרוב בעת טביעה לא שומעים בכי או קולות מצוקה. טביעה מתרחשת בדרך כלל בהעדר השגחה או בעת נתק קצר בהשגחה.

ילדים קטנים נמשכים למשחק במים. תינוקות ופעוטות עלולים לטבוע אפילו במים שעומקם כ- 10 ס"מ. זאת, מכיוון שראשם כבד ביחס למשקל גופם, והם עלולים להתהפך לתוך דלי מים, אמבטיה או גיגית. 2 דקות מרגע הטביעה מתרחש איבוד הכרה וכעבור 4-6 דקות נגרם נזק מוחי בלתי הפיך.

נתונים

טביעה היא גורם בולט להיפגעות ולתמותה בקיץ. בשנים 2008-2018 טבעו למוות 195 ילדים ובני נוער.

על פי נתוני ארגון 'בטרם' לבטיחות ילדים, מדי שנה נפגעים כ- 88 ילדים כתוצאה מטביעה וכ- 20 טובעים למוות. ישנן שתי קבוצות גיל בולטות, כאשר לכל אחת מאפייני היפגעות שונים:

• גילאי 0-4:

- 52% ממקרי התמותה מטביעה בקבוצת גיל זו מתרחשים בזירת הבית ובסביבתו, 47% מהמקרים במרחב הציבורי.
- גילאי 0-4 מהווים 38% מכלל מקרי התמותה מטביעה ו- 86% ממקרי התמותה מטביעה בזירת הבית.
- בסביבת הבית טביעה יכולה להתרחש באמבטיה, בריכת ילדים, גיגית או דלי כשהם מלאים וקיים חוסר השגחה או תשומת לב של ההורים.
- במרחב הציבורי התרחישים העיקריים כוללים שהות של הילד עם הוריו בסביבת בריכה או חוף ים, חוסר תשומת לב של ההורים ונפילה של הילד למים או היסחפות בים. ברוב מקרי התמותה או ההיפגעות הקשה הילד נמצא רק לאחר כמה דקות.

• גילאי 15-17:

- 98% ממקרי התמותה מטביעה מתרחשים במרחב הציבורי.
- גילאי 15-17 מהווים 31% מכלל מקרי התמותה ו- 41% ממקרי התמותה מטביעה בזירת המרחב הציבורי.
- תרחישי הטביעה של בני נוער כוללים לרוב התנהגות סיכונית: רחצה בחופים לא מוכרזים או לאחר סיום שירותי ההצלה, רחצה בשעות החשיכה או תחת השפעת אלכוהול.

מסרי בטיחות

- ילדים שאינם יודעים לשחות או קטנים מגיל 5 חייבים השגחה צמודה ופעילה של מבוגר הנמצא אתם במים (השגחה צמודה ופעילה - המבוגר המשגיח יהיה במרחק נגיעה מהילד ובקשר עין עימו, ויהיה פנוי מכל עיסוק אחר).
- בבית - חשוב להקפיד לרוקן את המים מכל מיכל, דלי, אמבט, גיגית ובריכה מתנפחת כשהם לא בשימוש, ולמנוע גישה למאגרי מים שלא ניתן לרוקנם בתום השימוש (כדוגמת בריכה פרטית, מאגרי מים בטבע, בורות מים ועוד).
- אם יש בריכה בבית - להתקין גדר בגובה 120 ס"מ המקיפה את הבריכה, ולהשתמש בשערים עם התקן סגירה עצמית.
- בעת הרחצה בים יש להקפיד על שחיה בחוף מוכרז בזמן שהמציל נמצא במקום, יש להישמע להוראותיו ולשחות רק באזורים שהוגדרו מראש כמותרים לרחצה.
- כשאתם מתכננים ללכת עם הילדים לים או לבריכה תאמו בינכם, מי המבוגר האחראי בכל רגע. כשאתם האחראים, היו איתם בראש פנוי- מבלי להתעסק בנייד או בשיחות עם מבוגרים אחרים.
- מצופים מומלצים לשימוש, אך אינם מהווים תחליף להשגחה פעילה.
- לימודי שחיה מצילים חיים - מלמדים ילדים שחיה החל מגיל 4 בהתאם ליכולות הילד.
- לגילאי 15-17 - יש להתייחס להתנהגויות סיכון הכוללות רחצה בשעות החשיכה ללא שירותי הצלה ורחצה לאחר שתיית אלכוהול

מניעת שכחת ילדים ברכב

נתונים

מנתוני ארגון 'בטרים' לבטיחות ילדים עולה כי בין השנים 2008-2018 אירעו 755 מקרים של השארת ילדים לבד ברכב או של הילכדות/נעילה ברכב. 30 מן המקרים הללו הסתיימו במות הילד. בשנת 2018 מתו 3 ילדים מהשארה או הילכדות ברכב. קבוצת הגיל הבולטת היא של תינוקות ופעוטות בני 0-3 (כ- 76% מכלל המעורבים בהיפגעות), כאשר פעוטות עד גיל שנתיים מהווים כ- 44% מכלל המקרים המעורבים.

מבין כלל המקרים שתועדו, כ- 53% נבעו מהשארת ילדים לבד ברכב, כ- 47% אירעו בשל הילכדות הילד בתוך כלי הרכב ופחות מ- 1% כתוצאה משריפת רכב. מרבית המקרים היו במעורבות רכב פרטי (87%), אולם תועדו גם מקרי השארת ילדים או הילכדותם ברכבי הסעות (כ- 9%), באוטובוס (כ- 5%) וברכבת קלה (פחות מ- 1%). כ- 60% מהמקרים אירעו במהלך החודשים מאי - ספטמבר, שהם החודשים החמים בשנה.

רקע

מחקרים שונים מראים כי:

1. **חום קיצוני משפיע על תינוקות ופעוטות במהירות רבה יותר ובצורה חמורה יותר מאשר על מבוגרים.** מכיוון שממדי הגוף של ילדים קטנים, טמפרטורת הגוף שלהם עלולה לעלות במהירות הגדולה פי שלושה עד חמישה ביחס למבוגר.¹
2. **הטמפרטורה ברכב עלולה להגיע עד לכ-70 מעלות צלזיוס!**²
3. **עיקר העלייה בטמפרטורה מתרחשת בדקות הראשונות** - במחקר אחד נמצא כי חום פנים הרכב עולה ב-5 הדקות הראשונות בכ- 75%, ומגיע לטמפרטורה הנעה בין 51 ל-67 מעלות צלזיוס תוך כ-15 דקות. מחקר נוסף מצא כי מעליית החום התרחשה ב 30 הדקות הראשונות.^{3,4}
4. **השארת חלון פתוח אינה מסייעת** - גם אם משאירים חלון פתוח מעט, מידת החום במכונית עולה לרמות מסוכנות ביותר לילדים, למבוגרים פגיעים ולבעלי חיים.⁵
5. **מכת חום יכולה להתרחש גם בימים שאינם חמים במיוחד:** בימים בהם הטמפרטורה בחוץ היתה של 22 מעלות צלזיוס, תוך 60 דקות עלתה הטמפרטורה בתוך חלל הרכב ל- 47 מעלות צלזיוס.⁶
6. **שכחת תינוק ברכב מתרחשת לרוב כאשר ההורה חש מתח נפשי, חוסר בשינה וגם בעת שינוי שגרת ההסעה של הילד.** במצב כזה משתלט על הנהג "הטייס האוטומטי" הגורם לכך שהנהג ממשיך לשגרת יומו ושוכח שהילד נמצא עמו ברכב.

נרחישים להשארת ילדים ברכב: הורים ששכחו שילדם נמצא ברכב, וגילו לאחר שעות כי שכחו את ילדם ברכב; הורים שהשאירו ילדיהם באופן מכוון ברכב (למשל לסידורים שהעריכו שייקחו זמן קצר) כאשר המעיטו בסיכון אותו הם נוטלים; ילדים שנשכחו ברכבי הסעה, לעיתים לאחר שנרדמו, ונהג ההסעה לא הבחין בהם; ילדים שנכנסו לרכב החונה על מנת לשחק בתוכו, ולא הצליחו לצאת ממנו.⁷

1. מסרי בטיחות להורים

¹ Null J. Hyperthermia Deaths of Children in Vehicles. Department of GeoSciences. San Francisco State University. 2010. <http://ggweather.com/heat>

² General Motors. [General Motors Announced Important New Technology to Help Save Children Trapped in Hot Cars](#). 2001. 24.06.08 תאריך כניסה:

³ Booth J, et al. Hyperthermia deaths among children in parked vehicles: an analysis of 231 fatalities in the United States, 1999 – 2007. Forensic Sci Med Pathol 2010; 6:99; 105.

⁴ King, K., Negus, K., Vance, J. C. [Heat Stress in Motor Vehicles: A Problem in Infancy](#). Pediatrics 1981 68: 579-582.

⁵ General Motors. [General Motors Announced Important New Technology to Help Save Children Trapped in Hot Cars](#). 2001. 24.06.08 תאריך כניסה:

⁶ Booth J, et al. Hyperthermia deaths among children in parked vehicles: an analysis of 231 fatalities in the United States, 1999 – 2007. Forensic Sci Med Pathol 2010; 6:99; 105.

⁷ Weingarten G. *Fatal Distractions: Forgetting a Child in the Backseat of a Car Is a Horrifying Mistake. Is it a Crime?* The Washington Post. 8 March 2009 and: French Consumer Safety Association. Leaving children unattended in cars: a Recommendation of the French Consumer Safety Commission. Adopted in session 10 December 2009

עייפות, עיסוק בנייד, מחשבות נודדות, שיחה טלפון חשובה, שינוי בשגרה - כל אלה עלולים להשתלט עליכם במפגיע ולגרום לשכחת ילדים ברכב.

אז מה עושים? יש מה לעשות! כל הורה יכול לבחור את השיטה המתאימה לו:

1. בכל יציאה מהרכב, ודאו בטרם נעילה שהרכב ריק מנוסעים.
2. לעולם, אל תשאירו ילד צעיר ברכב סגור, גם לא לדקה - אתם מתכוונים לדקה, אך אינכם יכולים להבטיח שלא תתעכבו יותר מכך.
3. אמצו התנהגות בטוחה והפכו אותה לשגרה:
 - א. בהיותכם ברכב עם הילדים אל תשוחחו בטלפון הנייד - הוא מסיח דעת.
 - ב. שימו תיק, או את חומרי הפגישה והארנק שלכם ליד כיסא הילד.
 - ג. הפעילו צלצול בטלפון הנייד כתזכורת סביב מועד ההגעה המשוער שלכם.
 - ד. התקשרו באופן קבוע לבן/בת הזוג לאחר סיום הורדת הילדים.
4. הקפידו על נעילת הרכב בחנייה לשם מניעת כניסת הילדים לרכב ושימוש בו כמקום משחק.

טיפים של הורים

- רחל א. "ההורה שלוקח את הילד שולח תמונה של כסאות הבטיחות הריקים להורה השני".
- ענת כ. "ההורה שלוקח לגן שולח תמונה של הילדה בגן".
- איילת פ. "פתחנו קבוצת וואטסאפ משפחתית. בכל בוקר, לאחר שמשאירים את הקטנטנים בגן, אנו מודיעים '___ בגן, יום טוב'".
- ענבל ב. "סיגלתי לי הרגל כשאני מחנה, לשים על 2 כסאות הילדים מגן שמש. ככה אני רגועה שווידאתי שהם לא באוטו ויש גם בונוס - כשאוספים אותם אז הכיסא לא חם מדי".
- אפרת ג. "כווננו תזכורת יומית בטלפון שתצלצל כל יום בשעה 8:30. כשהיא מצלצלת, אתם צריכים לענות לעצמכם על השאלה איפה הילד".

מניעת היפגעות ילדים כהולכי רגל

מנתוני ארגון 'בטרם' לבטיחות ילדים עולה, כי בשנים 2008-2017 מתו 174 ילדים הולכי רגל מפגיעת רכב. במרבית המקרים נפגע הילד כשלא עבר במעבר חצייה, ואחוזו גדול יותר מהילדים נפגע כשלא היה בליווי מבוגר.

מאפייני היפגעות הקשורים להתנהגות הילד כהולך רגל:

המידע מבוסס על מחקר "זיהוי דפוסי תנועה והערכת סיכונים של ילדים הולכי רגל בערים" שפורסם בשנת 2015⁸.

- (1) **שעת השיא** - 52% ממקרי ההיפגעות של ילדים הולכי רגל התרחשו בשעות אחת בצהריים עד שבע בערב, כשהשעה אחת בצהריים מהווה זמן שיא להיפגעות.
- (2) **הם מתפרצים** - תאונות הנובעות מהתפרצות לכביש מהוות כ-22% בקרב ילדים, לעומת התרחשותן בקרב מבוגרים - 8% בלבד
- (3) **לא עוצרים** - כ-40% מבני הנוער (גילאי 14-18) חוצים כביש באור אדום. כלומר - 2 מתוך 5 בני נוער חוצים כביש באור אדום.
- (4) **הסחת דעת** - 1 מתוך 8 בני נוער (גילאי 14-18) חוצים את הכביש כאשר הם מוסחים (שימושי טלפון נייד).
- (5) **סביבה עוינת** - מדיווח של כרבע מהילדים עולה כי הסביבה הפיזית מקשה על הליכה בטוחה, בהיותה מאלצת הליכה על הכביש עקב חפצים או מכוניות חונות על המדרכה.
- (6) **זכות קדימה** - במעברי חצייה לא מרומזרים ילדים לא מקבלים זכות קדימה מנהגים - בנתיב הקרוב, רק כשני שלישים מכלי הרכב עצרו ונתנו לילד לחצות ובנתיב הרחוק רק כמחצית מהרכבים עשו כן.
- (7) **דוגמה אישית** - בליווי של מבוגר היה אחוז בולט של התנהגויות מסוכנות כגון אי-עצירה לפני חצייה וחצייה באדום אשר מהוות דוגמה שלילית של המבוגרים.
- (8) **אי שיוויון** - שיעור נפגעי הולכי רגל בישובים ממצב סוציאקונומי גבוה נמוך משמעותית משיעור נפגעי הולכי הרגל בישובים ממצב סוציאקונומי בינוני או נמוך.

גורמי סיכון להיפגעות ילדים כהולכי רגל

הסיבות להיפגעות של הולכי רגל ילדים דומות בחלקן לסיבות להיפגעות של משתמשי דרך אחרים (כגון: מהירות נסיעה של הרכב הפוגע למשל), אך ישנם גם גורמי סיכון והשפעה ייחודיים לילדים.

יכולות ומגבלות של ילדים

ילדים אינם יכולים להתנהג בצורה בטוחה כמו הולכי רגל מבוגרים בשל היעדר בשלות קוגניטיבית ובשל מאפייניהם הפיזיולוגיים:

- שיפוט מוטעה של מרחק ושל מהירות נסיעה
- קושי בהערכת סיכונים
- יכולת ריכוז לזמן קצר בלבד וקושי לבצע כמה פעולות בו-זמנית
- קושי בעיבוד המידע וזמן תגובה ארוך
- קושי ביישום כללים לחציית כביש באתרים שונים
- ידע מוגבל של הכללים ושל סמלי התנועה
- יכולות חישה וראייה מוגבלות
- מבנה פיזי המקשה על הילדים לראות ולהיראות ומגדיל את פגיעותם במקרה של תאונה
- נטייה להתפרץ לכביש, לחצות בריצה ולא להתבונן לצדדים לפני החצייה

מסרי בטיחות

- ילדים עד גיל 9 חייבים בליווי מבוגר בעת חציית כביש
- מוודאים כי הילד יסתכל לכל הכיוונים לפני חציית הכביש
- מדגישים בפני הילד כי עליו ליצור קשר עין עם הנהגים ולוודא שהם הבחינו בו
- מלמדים את הילד לא לחצות כביש בין מכוניות חונות, מאחורי אוטובוסים או שיחים

8 לוי ש, גיטלמן ו, פריד ע, ולואר י. זיהוי דפוסי תנועה והערכת סיכונים של ילדים הולכי רגל בערים (2015). ארגון 'בטרם' לבטיחות ילדים, מס' פרסום 5901.

- מנחים את הילד לוודא שכל המכוניות עוצרות בכל המסלולים
- מלמדים את הילד לחצות כביש במעברי חצייה
- מדגישים בפני הילד שלא משתמשים בטלפון נייד או נגן מוסיקה בעת חציית הכביש
- שמשו מודל לילדיכם להליכה בטוחה

מניעת היפגעות ילדים כנוסעים ברכב

נסיעה ברכב ללא מושב בטיחות או במושב בטיחות שאינו מתאים מסכנת ילדים הנוסעים במכונית. ילדים לא חגורים נמצאים בסיכון כפול לתמותה מילדים חגורים.

יעילות מושבי בטיחות בצמצום הפגיעה והתמותה של ילדים כנוסעים ברכב הוכחה זה מכבר. לפי ארגון הבריאות העולמי שימוש במושבי בטיחות או במושבים מגביהים (בוסטרים) לילדים מצמצמים את ההסתברות לפגיעה קטלנית בכ-70% בקרב תינוקות ובין 54% ל-80% בקרב ילדים צעירים.

בסקר ארצי בנושא שימוש באמצעי ריסון לילדים בכלי רכב פרטיים שערכה הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים בשנת 2016, נמצא כי רק 52% מהילדים בגיל 0-15 היו חגורים על פי דרישות החוק, 35% היו חגורים אך לא בהתאמה לדרישות החוק ו-13% מהילדים לא היו חגורים כלל.

בחלוקה על פי גיל: בקרב תינוקות עד גיל שנה 64% נמצאו חגורים כחוק, 85% בקרב ילדים בני שנה עד שנתיים, 31% מהילדים בני 3-7 ו-73% מהילדים בני 8-15 היו חגורים כחוק.

על פי הממצאים, הקבוצה שבה שיעור החגירה הוא הנמוך ביותר היא קבוצת הילדים בגיל 3-7. על פי נתוני הסקר נמצא כי רבים מהילדים באותה קבוצת גיל יושבים חגורים על מושב הרכב ואינם יושבים על מושב מגביה/בוסטר, דבר אשר מסכן אותם באופן משמעותי במקרה של תאונת דרכים.

מסרי בטיחות

- בכל נסיעה מתחילתה ועד סופה, על כל יושבי הרכב להיות חגורים בחגורת בטיחות או במושב בטיחות.
- ילדים עד גיל עשר יושבים במושבי בטיחות מתאימים בהתאם לגיל, למשקל ולגובה, ובהתאם להוראות היצרן.
- עד גיל 13 לפחות מומלץ להושיב ילדים חגורים במושב האחורי של הרכב.
- הנהג ברכב אחראי לוודא שהילדים חגורים כהלכה.
- אין להסיע נוסעים במספר העולה על מספר חגורות הבטיחות ברכב.
- אין להסיע ילד במושב בטיחות או במושב מגביה מול כרית אוויר פעילה.
- נכנסים ויוצאים מהרכב רק מהדלת הסמוכה למדרכה.
- אם נוהגים לא מסמסים – מתאפקים ומחכים לגמר הנסיעה.

מניעת היפגעות ילדים כרוכבי אופניים ואופניים חשמליים

מנתוני ארגון בטרם לבטיחות ילדים עולה כי בין 2008-2018 דווח בתקשורת על 46 מקרי תמותה של ילדים רוכבי אופניים וגלגלים קטנים עקב תאונות עצמיות ותאונות דרכים.

עוד נמצא כי בכ- 90% ממקרי האשפוז בגין היפגעות במעורבות אופניים וגלגלים כי קטנים דווח כי הנפגע היה ללא קסדה בעת ההיפגעות.

במרבית ההיפגעויות הקטלניות (85%), מנגנון ההיפגעות היה תאונות דרכים במעורבות רכב.

בנים מקבוצת הגילים 10-14 נושאים בנטל ההיפגעות הגדול ביותר עקב היפגעות במעורבות אופניים וגלגלים קטנים (34%).

מנתוני מכון גרטנר עולה כי בשנת 2015 אושפזו 483 אנשים עקב תאונות **אופניים חשמליים** - 23.5% מהם היו ילדים עד גיל 13.

רקע

השימוש בקורקינטים ואופניים חשמליים הפך בשנים האחרונות לפופולארי ונפוץ לשימוש גם על ידי ילדים צעירים. בתוך הערים, על הכבישים והמדרכות ניתן לראות ילדים ובני נוער רוכבים על אופניים וקורקינטים שאינם חוקיים, במהירויות גבוהות וללא קסדות.

למרות השינוי בתקנות משרד התחבורה, ילדים רבים רוכבים על קורקינטים ואופניים חשמליים, שהינם כלי תחבורה מנועי בעל יכולת תנועה מהירה, ללא כל הכשרה והדרכה לנהיגה בטוחה. הם נוהגים בכבישים ללא ידע והבנה במיומנויות נהיגה, לצד נהגים אחרים אשר קיבלו רישיון נהיגה בהתאם לחוק. חלקם נוהגים במדרכות וגורמים לסיכון הולכי הרגל עד כדי אפשרות לתאונות הרוג אסון.

מאפייני היפגעות הקשורים להתנהגות הילד כרוכבי אופניים:

המידע מבוסס על מחקר "זיהוי דפוסי תנועה והערכת סיכונים של ילדים הולכי רגל בערים" שפורסם בשנת 2015⁹.

1 רכיבת ילדים באשר היא (אופניים רגילים, אופניים חשמליים, קורקינט) נמצאה כגורם המעלה את ההסתברות לחצייה באור אדום במעברים מרומזרים. התנהגות סיכונית זו גבוהה פי 2 בקרב מי שחוצים רכובים לעומת מי שאינם רכובים (חצייה רגלית).

2 רכיבת ילדים על **אופניים חשמליים** נמצאה כגורם המעלה את ההסתברות לאי בדיקת מצב התנועה בטרם החצייה במעברים לא מרומזרים - התנהגות סיכונית זו גבוהה פי 3 בקרב מי שחוצים רכובים על אופניים חשמליים לעומת מי שאינם רכובים על אופניים חשמליים (חצייה רגלית, אופניים רגילים).

אופניים - מסרי הבטיחות של בטרם:

- חובשים קסדה בכל רכיבה. מומלץ ללבוש גם מגני ברכיים ומרפקים.
- מוודאים שהאופניים תקינים (כולל מחזירי אור, פנס, פעמון ובלמים) ומותאמים לגובה הרוכב.
- עדיף לרכוב בשבילי אופניים, מגרשי משחקים ועוד, ולא בכבישים.
- ילדים עד גיל 9 רוכבים רק בליווי מבוגר.
- מתכננים מסלול רכיבה בטוח הכולל שבילי אופניים ורחובות עם תנועת כלי רכב דלילה.
- לא משתמשים בטלפון הנייד או בנגן מוזיקה בעת רכיבה.
- נמנעים מרכיבה בשעת החשיכה.
- אופניים חשמליים והוברבורד: מותרים לשימוש מגיל 16 בלבד.

אופניים חשמליים - מסרי הבטיחות של 'בטרם':

- ילד מתחת לגיל 16 לא רוכב על כלי ממונע
- לא מבצעים שינויים המאפשרים נסיעה העולה על 25 קמ"ש
- חובשים קסדה בכל רכיבה

9 לוי ש, גיטלמן ו, פריד ע, ולאור י. זיהוי דפוסי תנועה והערכת סיכונים של ילדים הולכי רגל בערים (2015). ארגון 'בטרם' לבטיחות ילדים, מס' פרסום 5901.

- מלמדים את הילדים את חוקי התנועה והתמרורים
- נשמעים לחוקי התנועה ומתחשבים בהולכי רגל
- ברכיבה בשעות החשכה מדליקים פנס ולובשים אפוד זוהר
- רוכשים אופניים העומדים בדרישות התקן

מסרי בטיחות בטיולים

1. התעדכנו בתחזית מזג האוויר והיערכו בהתאם. מומלץ להתחיל את הטיול בשעות הבוקר המוקדמות ולסיים את המסלול לפני רדת החשיכה.
2. במהלך המסלול הולכים רק בשבילים מסומנים, לא מתקרבים לקצה מצוקים ולא מזרדרים אבנים. ירידה ממצוקים מותרת רק במקומות המאושרים לכך ולמי שעבר הכשרה מתאימה ומשתמש בציוד תקני.
3. אם החלטתם להדליק מדורה, עשו זאת רק במקום המיועד לכך והקיפו לכתובה בתום השחייה.
4. מתייעצים עם גורם מוסמך על פרטי המסלול: אורך המסלול, משך זמן הליכה ולאזיה גילאים מיועד ולהיערך בהתאם
5. חובה להצטייד בכמות מים גדולה, לפחות 3 ליטר מים לאדם
6. למניעת הכשות נחשים ועקרבים - נועלים נעליים גבוהות, לא הופכים אבנים, ולא דוחפים ידיים לשיחים/נקיקים/חורים בסלעים.

* דגש על תקשורת חרדית על הטיולים "בין הזמנים", התנהגות בעומס חום כבד

מסרי בטיחות בנופש ובצימרים

- חופשה בצימר או מלון אינה חופשה מבטיחות. לפני בחירת מקום החופשה מומלץ לבחון האם המקום מתאים לגיל ילדיכם.
- במידה ויש לכם תינוקות וילדים בגיל הרך בדקו האם יש מיטה מתאימה לגילם או מיטת קומתיים? במידה ויש גלריה האם ניתן למנוע מהפעוט את המעבר אליה?
- במידה ויש בריכת שחייה בצימר ודאו מראש שהיא מגודרת היטב באופן שאינו מאפשר מעבר אליה. ודאו כי השער בגדר תקין וניתן לנעילה.
- זהו נקודות סיכון מיוחדות (מרפסות, מעקות, בריכה), וודאו שהילדים לא מגיעים אליהן ללא השגחה.
- בעת שהות בצימר או בבית מלון עברו עם הילדים על כל פרטי החדר וסביבת המלון או הצימר והגדירו מה מותר ומה אסור לעשות לבד.
- הוציאו מהחדר או הרחיקו מהישג ידם של ילדים גורמי סיכון כגון גפרורים.

מידע על השארת ילדים לבד בבית, קייטנות, בייביסיטר

בזמן החופש הגדול, אנו ההורים עסוקים בעבודה, ולעיתים הילדים נשארים בבית. ילדים ומתבגרים הנשארים לבדם שעות ארוכות ללא השגחת מבוגר נוטים לחוש בדידות ושעמום. מצב זה עלול להוביל אותם ללקיחת סיכונים מיותרים ועקב כך גם להיפגעות בתאונות.

חוק העונשין קובע: "המשאיר ילד שטרם מלאו לו 6 שנים בלא השגחה ראויה ובכך מסכן את חיי הילד או פוגע או עלול לפגוע בגיעה ממשית בשלומו או בבריאותו, דינו – מאסר 3 שנים, עשה כן ברשלנות – דינו מאסר שנה. עשה זאת במטרה לנטוש את הילד – דינו מאסר 5 שנים".

ממחקרים עולה כי קיימת שכיחות רבה יותר של תאונות בית של ילדים בגיל 9 ומטה שנשארים לבדם. שכיחות השריפות הביתיות היא הגבוהה ביותר כאשר ילדים נשארים לבדם.

מסרי הבטיחות של ארגון 'בטרם' להורים:

- החל מגיל 9-11 ניתן להשאיר ילדים עד שעתיים ומגיל 12-14 ניתן להשאיר ילדים לפרקי זמן ארוכים יותר - יש לבחון את השאלה בהתאם ליכולות הילד.
- לפני היציאה מהבית, דואגים להשאירו ללא מפגעים בטיחותיים.
- משאירים לילדים מספר טלפון שבו אנחנו זמינים.
- משאירים מספרי טלפון חשובים לקריאות חירום במקום בולט ונגיש.
- כדאי להכין לילד ארוחה מוכנה מראש.

מלמדים ילדים הנשארים לבדם:

- שימוש בטוח במכשירי חימום, במכשירי חשמל ובגז
- היכן יציאת החירום בבניין
- כלים בסיסיים של עזרה ראשונה
- לא לפתוח את הדלת לאנשים זרים

בכל בית יש כללים שנקבעים למטרות בטיחות, נוחות, צרכים שונים, העדפות ועוד. ודאו שילדיכם בקיאים בחוקי הבית. אפשר ורצוי להכין רשימה - להלן דוגמה לכמה כללי בטיחות, בבית ובחוץ:

- סכמו מתי הם מתקשרים אליכם. למשל: סמס כשיוצאים מבית הספר, טלפון כשמגיעים הביתה, ועוד טלפון או סמס כשמסיימים לאכול/ להכין שיעורים.
- כיצד מגיעים הביתה: ברגל, בהסעה, לבד או עם אחים/ חברים? האם וכיצד חוצים כביש? עם מי? האם מותר לשוחח עם זרים ברחוב וכד'.
- כללי מותר ואסור בהפעלת מכשירי חשמל, גז והוראות הפעלה וזהירות למכשירים המותרים.
- כללי זהירות בשימוש בסכין, מספריים וכלים חדים אחרים כשנמצאים ללא השגחת מבוגר.
- מה עושים אם מישהו זר דופק בדלת כשאין מבוגר בבית? האם פותחים? מה אם מדובר בשליח, דורך, טכנאי, איש מכירות או שכנה שצריכה קצת סוכר?
- הגדירו אביזרים, חדרים או אזורים בבית שהם מחוץ לתחום ואילו משחקים אינם מתאימים למשחק בתוך הבית.
- סכמו והגדירו מאיזו שעה אפשר להזמין חברים או ללכת אליהם, והדגישו כמובן שכללי הבית יחולו גם על החברים שמתארחים אצלם.

• מניעת מכת חום

מהי מכת חום?

מכת חום היא מצב קיצוני וקשה שבו הגוף מייצר חום רב על רקע בעיה במערכת ויסות החום בגוף. מצב זה יכול להתרחש גם אם שותים הרבה.

מקובל להבחין בין שני סוגים של מכת חום:

א. מכת חום קלאסית הפוגעת בקבוצות בסיכון כמו תינוקות, קשישים ואנשים הסובלים מבעיות כרוניות או מטופלים בתרופות שונות. רוב הנפגעים ייפגעו בעת גל חום. בנוסף, אנו עדים כל שנה למקרים בהם שוכחים ילדים במכונית סגורה.

ב. מכת חום ממאמץ הנגרמת בעיקר בקרב אנשים בריאים ואף צעירים שעוסקים בפעילות גופנית מאומצת בדרך כלל בסביבה חמה מאוד ולחה.

סימנים למכת חום

במקרים רבים הנפגע עלול לסבול מאיבוד הכרה פתאומי. סימנים מקדימים הם: סחרחורות, חולשה קיצונית, הזיות, חוסר יציבות, פרכוסים, הפרעה בדיבור, הזעה מרובה, בלבול, עלייה בקצב הלב ובקצב הנשימה.

כיצד מטפלים במכת חום

בשני המקרים חשוב להזעיק עזרה רפואית בדחיפות!

- עד לפינוי חשוב לאפשר נשימה מיטבית. אם האדם בהכרה יש להטות את ראשו מעט לאחור כדי לפתוח נתיב נשימה או להפנות רוח לכיוונו.
- במצב של איבוד הכרה יש לערוך הנשמה על ידי אדם שהוכשר לכך.
- יש להעביר את הנפגע למקום קריר ומוצל עד כמה שניתן, להפשיטו מבגדיו החמים ולשפוך על כל הגוף עשרות ליטרים של מים.
- אם יש בנמצא מי שהוסמך מומלץ להחדיר עירוי.
- אין לתת תרופות להורדת חום.
- חשוב לציין, קירור הנפגע על ידי שפיכת כמות רבה של מים, השבת רוח על גופו והשכבתו על מצע שאינו חם עשויה לגרום להתאוששותו תוך פחות משעה.

מסרי הבטיחות

- יש להימנע מחשיפה לא הכרחית בחוץ בעומס חום כבד: יש להימנע מטיולים רגליים, מביצוע מאמץ פיזי ומפעילות ספורט בשעות עומס החום.
- יצאתם מהבית? יש להקפיד על מנוחה במקום מוצל וקריר.
- יש להימנע משהייה בחופים בשעות החום הכבד. עדיף לרחוץ בים בשעות הבוקר ואחה"צ, אז הטמפרטורות נוחות יותר. בנוסף, יש לשים לב לרחוץ רק בחופים מוכרזים בהם יש מציל.
- יש להקפיד על שתייה נאותה בהתאם לפעילות.
- יש להימנע לחלוטין מהשארת ילדים ותינוקות ברכב סגור. הטמפרטורה ברכבים סגורים מזנקת בתוך דקות ועלולה לגרום למכת חום ואף למוות. אין להשאיר תינוקות וילדים ללא השגחה ברכב – גם אם משאירים ברכב חלונות פתוחים!