OHUTUSRAAMAT KOOLILAPSE VANEMATELE



LAPSEL ON ÕIGUSED JA KOHUSTUSED

LAPSE OHUTUS

LAPSE TERVIS

OHUTUSRAAMAT KOOLILAPSE VANEMATELE



2014

Politsei- ja Piirivalveamet

Siseministeerium

Haridus- ja Teadusministeerium

Sotsiaalministeerium

Laste-ombudsman

Maanteeamet

elektrilevi

Lastekaitse Liit

Eesti Tervisedenduse Ühing

Sisekaitseakadeemia
Estonian Academy of Security Sciences

KUMA print
Hea mõte paberil

Politsei- ja Piirivalveamet
andis ohutusraamatu välja Siseministeeriumi toetusel

Koostajad ja tekstide autorid:

Politsei- ja Piirivalveamet	**Liilia Mänd, Pille Luiga, Karmen Kukk, Karin Uibo, Janne Mets, Annika Pärna, Ive Luur**
Maanteeamet	**Urve Sellenberg, Sirli Leier**
Päästeamet	**Kiira Udu**
Elektrilevi OÜ	**Tuuli Sokmann**
Tallinna Kiirabi	**Riho Männik**
Lastekaitse Liit	**Loone Ots**

TÄNAME KÕIKI, KES AITASID KAASA OHUTUSRAAMATU VALMIMISELE:

Politsei- ja Piirivalveamet
Kati Arumäe
Anu Baum
Tuuli Härson
Kristi Kais
Kristi Kostenok
Nurmely Mitrahovitš
Olev Naarits
Sander Peremees
Maarja Punak
Irina Punko
Tiit Roosik
Karin Sadam
Tõnu Strandson
Hedy Tammeleht
Riho Tänak

Siseministeerium
Jenny Jakobson
Siiri Leskov
Helen Ojamaa

Päästeamet
Indrek Ints

Õiguskantsleri Kantselei
Margit Sarv

Sotsiaalministeerium
Elise Nikonov
Tõnu Poopuu
Ann Rajaver
Signe Riisalo

Justiitsministeerium
Anu Leps

Lastekaitse Liit
Alar Tamm

Eesti Haigekassa
Tiina Tõemets

Tervise Arengu Instituut
Tiia Pertel

Haridus- ja Teadusministeerium
Pille Liblik

Pärnu Õppenõustamiskeskus
Kätlin Aadamsoo
Kaire Külaots
Monika Lehtmets

Eesti Tervisedenduse Ühing
Kairi Kilp

Sisekaitseakadeemia
Ülle Vanaisak

Eraisikud
Tea Künnapuu
Inga Mänd
Sille Ollep
Argo Ollep
Siiri Sepp
Simone Uudepalu

Trükk: Kuma Print 2014
Keeletoimetaja Reet Piik
Kujundanud Marek Lillemaa (AS Kuma)

Kuidas noorelt kasvad, nõnda vanalt jääd.

Hea lapsevanem!

Teie laps läheb kooli. Algab ilus ja tähtis aeg, kus väike inimene õpib nii tarkust kui ka iseseisvust. Ta valmistub tegutsema ja otsustama üksi või koos eakaaslastega. Tihti tahab enda meelest suur laps ise hakkama saada, emale-isale-õpetajale alles pärast öelda, mida tegi ja kuidas see välja tuli. Elukogemus, sealhulgas arusaam ohtudest, aga alles tekib. Laps on paremini kaitstud, kui oskab arvestada, millised **võivad olla tema teo tagajärjed.**

See ohutusraamat on mõeldud kõigile, kel on õnn seista väikese inimese kõrval, kui ta on astumas üht elu olulisemat sammu iseseisvuse suunas – alustanud kooliteed. Sel päeval muutub pea kõik – elukorraldus, vajadused, huvid ning harjumused. Kodused jutuajamisedki saavad uue mõõtme ja sisu. Lisaks kõigele eelöeldule tuleb valmis olla muutuseks suhetes: uued sõbrad tingivad uued ajaveetmisviisid ning uued käigurajad.

Koos lapsega tuleb kasvada ja areneda ka tema lähedastel. Täiskasvanu tunneb elu ning seepärast peab just tema lapse suhteid suunama, hoidma ja kaitsma. Usaldus lapse ja vanemate vahel saab senisest veel suurema tähenduse. Vanemal läheb vaja lõputult tähelepanelikkust, ettenägelikkust, kannatlikkust ning otsusekindlust. Eks ole – just kui imeinimene! Aga armastav vanem seda ongi. Armastus, hool ja vastutustunne nii oma kui ka kõigi teiste laste suhtes teevad imet.

Kõigist suure inimese pingutustest, tarkusest ning ettenägelikkusest hoolimata võib väikese inimesega juhtuda äpardusi, halvemal juhul õnnetusi. Kuidas olla oma lapse kõrval ka siis, kui te seal tegelikult pole? Kuidas vältida väikese inimese hirmu, kurbust ja valu? Aitab kõik see, mida te oma lapsele õpetate. Õpitu on teie lapsega alati ja kõikjal kaasas.

Selles ohutusraamatus tutvustavad oma töö kaudu Eesti lapse elu kõigi tahkudega kokku puutunud eri ametkondade spetsialistid, kuidas õpetada last toime tulema erinevates ohuolukordades. Raamatu koostamisel on kasutatud nii infoallikaid kui ka praktikute kogemusi. Trükis ei püüa olla kogu ohutusinfo kogum, vaid on pigem väike meelespea, mis aitab läbi mõelda kõik eluvaldkonnad, kus väikesi kooliskäijaid võiks varitseda oht. Raamat annab ka põgusa ülevaate lapse ja tema vanemate õigustest ning kohustustest. Iga teema juurde on lisatud viited ametkondade kodulehele, kust nii vanem kui ka laps ise leiavad lisalugemist. Nutiseadme olemasolu korral leiab lisalugemist, kasutades QR-koodi rakendust*. Raamat on hea abimaterjal, et õppida ja harjutada koos perega ning talletada mälestusi lapse esimestest kooliaastatest.

Ohutusraamatu koostajate soov on suunata teie mõtteid ohutusõpetusele, anda toimivaid juhiseid, kuidas ohutust tagada ja hoida lapse ning teie pere turvatunnet ja rõõmu.

Head lugemist ja mõnusaid õppetunde!

*Nutiseadme olemasolu korral on teil võimalik kasutada QR-koodi. QR-kood on otseviide veebilehekülgele, kus on vastava teema kohta täiendavat või täpsustavat infot.
Pikemad viited kodulehekülgedele on antud lühendatud kujul: ***http://bit.ly/...***

Sisukord

LAPSEL ON ÕIGUSED JA KOHUSTUSED **5**
Lapsi peab kaitsma 5
Koolikohustus 7
Lapse dokumendid 8
Lapse õiguskuulekus 9
Vara kaitse 9
Elu ja tervise kaitse 11

LAPSE OHUTUS **14**
Vanem peab teadma, kus laps on 14
Liiklusohutus 19
Veeohutus 22
Tuleohutus 22
Plahvatusohtlikud esemed 22
Elektriohutus 23

LAPSE TERVIS **26**
Traumad 26
Esmaabi 28

Lõppsõna 30



LAPSEL ON ÕIGUSED JA KOHUSTUSED

Laps vajab ellujäämiseks täiskasvanute abi ja kaitset. Lapsel on sarnaselt täiskasvanuga omad vajadused, õigused, aga ka kohustused. Nende täitmise ja tagamise eest vastutame meie – täiskasvanud.



Lapsi peab kaitsma

Eestis on laps alla 18aastane isik. Last kasvatav vanem hoolitseb tema eest, kasvatab, valvab, esindab ning kaitseb last vägivalla ja muude ohtude eest. Lisaks vanematele tagab lapse heaolu ja kaitse ohtude, sh vägivalla eest ka ühiskond. Olulisemad õigusaktid on:

- Eesti Vabariigi põhiseadus,
- Eesti Vabariigi lastekaitse seadus,
- perekonnaseadus.

Tagamaks laste heaolu ja turvalisust, on Eesti ühinenud ÜRO lapse õiguste konventsiooniga. Konventsiooniga rõhutatakse, et laps on samasugune inimene ning tal on samasugused õigused, kohustused, huvid ja vajadused nagu täiskasvanul. Lapsele kehtivad kõik inimõigused. Kellelgi ei ole lapse üle omanikuõigusi, ka mitte tema vanemal.

Esmane vastutus lapse heaolu ja turvalisuse eest on vanematel, kuid laste heaolu ja huvide eest seismiseks on Eestis loodud lastekaitsesüsteem ning mitmeid riiklikke asutusi ja muid organisatsioone.

Eestis loodud lastekaitsesüsteem on korraldatud kahel tasandil:

1. **Kohalik tasand** (valla- või linnavalitsus) korraldab kõikide oma haldusterritooriumil elavate laste kaitset ja abi;
2. **Riiklik tasand** korraldab riiklikest vahenditest rahastamis- ja järelevalvetegevust laste tervishoiu, hariduse, töö, puhkuse, huvitegevuse ja hoolekande korraldamisel. Riiklike ülesannete paremaks teostamiseks koordineerivad maavalitsused erinevate riiklike teenuste osutamist maakonnas ning teostavad järelevalvet kohalike omavalitsuste otsuste üle ning maakonnas osutatavate sotsiaalteenuste ja muu abi kvaliteedi üle.

Lapse õiguste tagamine ja lastekaitse puudutab riiklikul tasandil omakorda mitmeid erinevaid asutusi.

- **Sotsiaalministeerium** koordineerib riiklikku lastekaitsetööd. Selleks Sotsiaalministeerium kavandab ja viib ellu laste õiguste ja lastekaitse poliitikat ning juhib tervikliku perepoliitika kujundamist, valmistab ette lastekaitset puudutavaid poliitilisi otsuseid, õigusaktide eelnõusid, standardeid ja juhendmaterjale.
- **Haridus- ja Teadusministeerium** planeerib ning arendab haridus- ja noortepoliitikat, valmistab ette hariduse ja noorsootöö valdkonna õigusaktide eelnõusid.
- **Sotsiaalkindlustusameti** koosseisus olevate piirkondlike pensioniametite kaudu saab taotleda lastega peredele toetusi, samuti vanemahüvitist ning elatisabi.
- **Politsei- ja Piirivalveametis** töötavad neljas piirkondlikus prefektuuris lastega noorsoopolitseinikud ja kriminaalametnikud, kes menetlevad nii laste endi kui ka nende vastu toime pandud juhtumeid.
- **Riigiprokuratuuris** ja kõigis neljas ringkonnaprokuratuuris töötavad spetsialiseerunud prokurörid, kes juhivad kriminaalmenetlust lastega seonduvate kuritegude puhul.

Sotsiaalministeerium
http://lapsedjapered.sm.ee

Haridus- ja Teadusministeerium
www.hm.ee

Sotsiaalkindlustusamet
www.ensib.ee/lastega-peredele

Politsei- ja Piirivalveamet
www.politsei.ee

Riigiprokuratuur
www.prokuratuur.ee



Lasteombudsman
www.lasteombudsman.ee

Suhetes avalikke ülesandeid täitvate asutuste ja isikutega seisab laste õiguste eest lasteombudsman. **Lasteombudsman** on Eesti Vabariigi õiguskantsler, kelle ülesanne on laste õiguste kaitse ja edendamine. Lasteombudsmani ülesandeid aitab täita õiguskantsleri kantselei laste õiguste osakond. Lasteombudsmani poole saab pöörduda nii laps, lapsevanem või muu lapse seaduslik esindaja kui ka mõni tuttav või võõras täiskasvanu, kelle hinnangul on lapsega käitutud halvasti ja ebaõiglaselt või on rikutud lapse õigusi. Lasteombudsmani ülesannetest, tegevustest, pöördumise viisidest ja võimalustest saab täpsema ülevaate lasteombudsmani kodulehelt.

Lapse õiguste ja huvide eest seisavad ka mitmed mittetulundusorganisatsioonid, tuntumad neist:

Lastekaitse Liit
www.lastekaitseliit.ee

- **Lastekaitse Liit** on valitsusväline mittetulunduslik organisatsioon, kelle missioon on aidata kaasa lapse õiguste tagamisele ja lapsesõbraliku ühiskonna kujundamisele. Liit seisab laste õiguste tagamise eest mitmel moel – edendades laste haridust, mõjutades ühiskonda tegutsema lähtuvalt lapse parimatest huvidest. Nii on näiteks turvalise koolikeskkonna edendamiseks käivitatud liikumine „Koolirahu“;

Lapse Huvikaitse Koda
www.huvikaitse.ee

- **Lapse Huvikaitse Koda** ühendab mitut kodanikuühendust, keda liidab soov kaitsta laste ja perede huvisid ning panustada laste- ja perepoliitika kujundamisse. Lapse Huvikaitse Koja peamised tegevussuunad on lapse ning pere huvide eest seismine riikliku pere- ja hariduspoliitika mõjutamise abil ning huvikaitsealase rahvusvahelise koostöö arendamine;

UNICEF
Eesti Rahvuskomitee
www.unicef.ee

- **UNICEF Eesti Rahvuskomitee** on Ühinenud Rahvaste Organisatsiooni lastefondi Eesti esindus. UNICEF on pühendunud laste heaolu parandamisele ja tagamisele. UNICEFi Eesti Rahvuskomitee aitab kaasa Eesti ühiskonna teadlikkuse suurendamisele laste õiguste kaitsest ning vanemate ja riigi kohustustest;

Eesti Lapsevanemate Liit
www.laps.ee

- **Eesti Lapsevanemate Liit** väärtustab vanemaid kui parimaid lapse eest vastutajaid. Liit pakub tuge, nõustamist ja koolitusi lastevanematele. Liit on vahendaja vanema ja teiste last ümbritseva võrgustiku liikmete (nt kooli) vahel probleemide või erimeelsuste korral.

Koolikohustus

Koolikohustus kehtib kõigile kooliealistele lastele, kes saavad jooksva aasta 1. oktoobriks 7aastaseks, kuni põhihariduse omandamise või 17. eluaastani. Koolikohustus on kohustus osaleda õpilasele ettenähtud õppes, täita õpiülesandeid ning omandada teadmisi ja oskusi oma võimete kohaselt. Koolikohustust võib edasi lükata lapse tervisliku seisundi tõttu, võib täita ka kodus õppides, kuid ühtegi õpilast ei vabastata koolikohustuse täitmisest tema puude või väheste võimete tõttu.

Koolikohustuse täitmine algab, kui laps kantakse kooli nimekirja. Kindlasti ei tohi õpilane mõjuva põhjuseta puududa isegi ühestainsast koolitunnist. Põhjendatult õppetööst puudumise alla kuuluvad näiteks haigestumine, ravil või arsti juures käimine või äärmuslikud ilmastikutingimused. Muude põhjuste osas jääb kooli otsustada, kas need on piisavalt mõjuvad.

http://www.hm.ee/et/tegevused/alus-pohi-ja-keskharidus/pohiharidus
http://bit.ly/1o756qK

Lapse koolikohustust reguleerib põhikooli- ja gümnaasiumiseadus, mis näeb ette vanema ja kooli kohustused ning kooli ja kohaliku omavalitsuse tegevused koolikohustuse täitmise tagamiseks.

- Lapse vanemate kohus on luua lapsele kodus õppimiseks sobivad tingimused, esitada koolile korrektsed kontaktandmed ja teha kooliga koostööd. Vanem on kohustatud teatama koolile lapse koolist puudumisest ja selle põhjustest.
- Kooli tegevusteks võivad olla arenguvestlused õpilasega, arutelud lapse vanematega, kirjalik noomitus jms. Kool kohustub teavitama vanemat, kui õpilane peab jääma pärast tunde kooli või kui talle on määratud õppes osalemise keeld. Kui kooli meetmetest pole abi, pöördub kool elukohajärgse kohaliku omavalitsuse poole.
- Kohalik omavalitsus toetab abi vajavaid vanemaid lapse koolikohustuse täimiseks vajalike tingimuste loomisel, lapsele sobivate mõjutusvahendite leidmisel, aga ka vanematele koolituste korraldamise ja nõustamisega. Kohaliku omavalitsuse võimuses on ka vanemat vastutusele võtta, kui tema koolikohustuslik laps ei ole kantud ühegi kooli nimekirja või on ühe õppeveerandi jooksul põhjendamata puudunud rohkem kui 20 protsendist õppetundidest.

Kooliharjumus ei pruugi kergesti tekkida. Iseäranis kui laps on seniajani tegutsenud talle sobivas päevarütmis ja kodus või tuttavas kohas. Koolis ei ole ema, isa või hoidjatädi, kuid sellegipoolest tuleb koolis järgida teatud käitumisreegleid. Lapsel võib olla keeruline harjuda uute nõudmiste ja võimalustega ning see võib olenevalt lapse kohanemisvõimest aega võtta. Lapsele peab selgitama, et koolis on koolitöötajad need, kes tema heaolu eest seisavad ja vajaduse korral teda aitavad. Igal koolil on oma kodukord, seal toodud reeglid on täitmiseks kõigile õpilastele ja kooli töötajatele ning teadmiseks ka lastevanematele.

Karl oli vaikne ja tagasihoidlik 1. klassi poiss. Koolipäeva hommikul kurtis Karl emale kõhuvalu ja ema otsustas Karli koolist koju jätta. Kodus olles tundis laps ennast hästi, kuid järgmisel hommikul valutas kõht taas. Nii juhtus mitu korda ja Karli ema otsustas pöörduda arsti poole. Arst tunnistas poisi terveks. Kuna Karl aga endiselt kooli ei jõudnud ning lapsevanema ja kooli vaheline koostöö ei laabunud, kutsuti Karl koos vanemaga alaealiste komisjoni. Komisjonis selgus, et Karli jaoks oli koolis liiga palju inimesi ning kära – ta oli harjunud omaette ja vaikuses olema. Komisjoni otsusega leiti Karlile sobiv õppimisvõimalus, mis aitas tal õppetööd jätkata.



Lapse dokumendid

Igal Eestis elaval Eesti kodanikul peab olema isikutunnistus ehk ID-kaart. Dokumendikohustus tekib alates 15. eluaastast. Enne seda ei ole isikut tõendav dokument kohustuslik. Küll aga on vaja enne 15aastaseks saamist ID-kaarti või passi juhul, kui soovitakse reisida. Isikutunnistusi ja passe väljastab Politsei- ja Piirivalveamet. Isikut tõendavate dokumentide väljaandmist reguleerib ja dokumendikohustuse kehtestab isikut tõendavate dokumentide seadus.

Alla 15aastase lapse eest esitab ID-kaardi või passi taotluse lapse seaduslik esindaja ning see väljastatakse samuti ainult lapse seaduslikule esindajale. Dokumente saab küll teatud juhtudel taotleda ka posti teel, kuid nii ID-kaart kui ka pass väljastatakse siiski ainult lapsevanemale või lapse seaduslikule esindajale.

Dokumendi välja andnud asutust tuleb teavitada, kui dokumenti kantud andmed on muutunud või dokument on muutunud kasutamiskõlbmatuks, kaotsi läinud või hävinud.

www.politsei.ee/et/nouanded/id-kaart-ja-pass/
http://bit.ly/1fdpZca

Selgitage lapsele dokumendi olulisust: „Hoia oma dokumenti!“

- Dokument on sinule riigi poolt antud tähtis asi, kus on sinu nimi, sünnikuupäev ja pilt. Seda on vaja näiteks reisimiseks ja ka tähtsate toimingute tegemisel – näiteks oma pangakonto avamisel.
- Ära anna kellelegi oma dokumenti – ei sõbrale, ammugi mitte võõrale. Dokumendi võid anda ainult siis, kui küsijaks on mõni ametnik, näiteks politseiametnik või pangatöötaja.
- Ära anna sõbrale või võõrale ka koos ID-kaardiga saadud PIN-koode. Koos ID-kaardiga on koode teades võõral võimalik sinu nime all esineda.
- Ära püüa muuta dokumenti kantud andmeid – sellise dokumendi kasutamine võib kaasa tuua probleeme nt reisimisel.
- Dokumendid peavad olema terved ja kahjustamata. Näiteks ID-kaardi väänamine või kokkupuude teravate esemete ja metalliga või isegi kuumusega võib selle rikkuda.
- Kui juhtub, et dokument läheb kaotsi või see varastatakse, tuleb sellest kohe rääkida, sest keegi võib sinu dokumenti kurjasti ära kasutada.
- Kui oled leidnud kellegi teise dokumendi, tuleb see viia politseisse. Vajaduse korral palu selleks mõne usaldusväärse täiskasvanu abi. Teise isiku dokumendi kasutamine on keelatud ja võib kaasa tuua palju pahandust ja sekeldusi nii dokumendi omanikule kui ka selle leidnud kasutajale.

Sandra on 8aastane tüdruk ja ta õpib 1. klassis. Tema vanemad töötavad välismaal ning Sandra eest hoolitsevad vanavanemad. Kooliaasta lõppedes otsustati Sandra klassis, et minnakse klassiekskursioonile Soome. Kui Sandra sellest kodus juttu tegi ja ka oma vanematele rääkis, selgus, et tüdrukul pole reisimiseks vajalikke dokumente. Sandra vanemad hakkasid kiiresti uurima, kuidas on võimalik lapsele vajalikud dokumendid saada. Selgus, et ID-kaarti ja passi saab lapsele taotleda ainult lapse vanem või seaduslik esindaja ning et dokumendid väljastatakse samuti ainult neile. Taotluse dokumentide saamiseks oleks saanud küll esitada ka posti teel, kuid dokumentide kättesaamiseks polnud vanematel võimalik Eestisse sõita. Nii jäigi Sandral oma esimesele klassiekskursioonile minemata. Sandra, tema pere ja klassikaaslaste kurvastus oli suur.



Lapse õiguskuulekus

www.politsei.ee/et/nouanded/lapsevanemale

Kõik oluline lapse elus saab alguse keskkonnast, kus ta kasvab. Lapse väärtushinnanguid, käitumist, suhtumist saavad mõjutada teda ümbritsevad inimesed. Tähtis on, et laps õpiks hoidma iseennast ning arvestama oma kaaslaste ja teiste inimestega. Vähem tähtis pole ka asjade hoidmine. Last ja tema kasutuses olevat vara võivad ohustada nii eakaaslased kui ka tuttavad või päris võõrad täiskasvanud. Seepärast tuleb lapsele juba varakult õpetada, kuidas ennast hoida, kuidas kaitsta oma sõpru ning kuidas toimida nii oma kui ka võõraste asjadega.

Vara kaitse

Kooliminekuks varutakse lapsele peale koolitarvete ka muid vajalikke asju – mobiiltelefon, jalatsid, riided, unustatakse aga, et ühesuguseid asju võib ühte kooli sattuda väga palju. Kirjeldatud olukorras võib minna kaotsi või vahetusse hinnalisemgi vara. Segaduste vältimiseks on hea, kui lapse riietele ja asjadele on sisse kirjutatud lapse nimi ja ka telefoninumber ning asjade kasutamisest on räägitud lapsega juba enne kooli.



Laps ja mobiiltelefon

Mobiiltelefon on koolilapsele üks esimesi väärtuslikumaid asju – nii selle rahalise maksumuse kui ka turvalisuse poolest. Mobiiltelefoni soetamisel kaaluge hoolega, milleks teie lapsel telefoni vaja on. Algklassilapsel on telefoni eelkõige vaja suhtlemiseks nii vanemate kui ka sõpradega. Muidugi on tore ka mänge mängida ja sotsiaalmeedias suhelda, kuid seda kindlasti mitte koolis õppetundide ajal. Tuleb arvestada, et mobiiltelefon võib olla lapsele ahvatluseks tundide ajal kõrvaliste asjadega tegelda. Lisaks ei pruugi algklassilapsel olla veel piisavalt oskusi telefoni kasutamiseks ning teid võib üllatada ülisuur mobiiliarve – nt on tellitud tasulisi teenuseid vms.

Algklassilapse telefon võiks olla pigem lihtne ja mitte väga kallis mudel. Kallimad telefonid on ahvatlus varastele, kelle jaoks on lapsed lihtne sihtmärk. Samuti kipuvad algklasside lapsed asju kaotama või lihtsalt maha pillama. Seega – mida lihtsam on lapse kasutuses olev telefon, seda väiksem on tekkiv kahju, kui laps telefoni kaotab, katki teeb või halvemal juhul see varastatakse. Sellisel juhul ei tohiks hakata lapsega üleliia kurjustama, sest siis võib juhtuda, et laps ei julge tulla telefoni kadumisest rääkima ning üritab mitu päeva seda ise üles leida. See võib tuua sadadesse eurodesse ulatuva kahju ja vähendada tõenäosust, et telefon leitakse. Telefoni kadumisest tasub alati teatada politseisse.

Võõrad asjad ja omastamine

www.politsei.ee/et/nouanded/oma-vara-kaitse/isiklik-vara/
http://bit.ly/1c8wjSv

Aeg-ajalt on hea üle vaadata lapse asjad, mis kooli- või trennikotis on, kas juurde on tulnud uusi pliiatseid, riideid või muid esemeid. Võite oma üllatuseks avastada, et nii mõnigi kord on miski ülearune või midagi siis ka puudu. Lastel juhtub üsna tihti, et nad unustavad enda kätte võõraid asju, kuid leidub ka neid, kes teevad seda tahtlikult. Näiteks jäetakse endale asju, mille laps on koolist leidnud, kuid kui hiljem selgub, et seda eset otsitakse, tekib lapsel hirm ja ta peidab leiu ära või viskab minema. Õnnetud on sellisel juhul nii eseme kaotaja kui ka leidja.

Olge tähelepanelik ning tundke huvi, kui teie lapse sõber pidevalt klassikaaslastele kommi või muud välja teeb või kui see sõber soovib oma uusi ja kalleid mänguasju teie juurde koju jätta. Need võivad olla soetatud raha eest, mis on varastanud nt kas või oma vanematelt. Kahtluse korral võtke lapse vanematega kindlasti ühendust, sest laste kasutuses olevad esemed kuuluvad tegelikult ju nende vanematele.

Samuti võivad lapsed üksteiselt raha või asju laenata – väärtuslikemateks esemeteks on mobiiltelefonid või tahvelarvutid. Laenamine ei tundu esmapilgul probleemina, kuid probleem tekib siis, kui asi läheb katki või ära kaob. Raha on vahend, mille abil saame endale osta asju ja teenuseid, ning kuna väikesed lapsed reeglina ise raha ei teeni, siis määrab raha kasutamise lapsevanem. Taskuraha pole algklassides kuigi suur, kuid last rahakasutamisest täpselt aru andma harjutada on kooli alguses just õigeim aeg. Lapsele tuleb ka selgitada, et kui ta soovib endale saada mõnda uut asja, siis tuleb oma soovi arutada ema ja isaga, kas ja kuidas ost võimalik on. Järjest enam tekib keskkondi ja kanaleid, mis võivad juba suuremaid lapsi ahvatleda raha või endale meelepärast eset saama, sh müüma enda või vanemate esemeid, varastama poest pisiasju või raskematel juhtudel proovima lastele keelatud ja nende tervist kahjustavaid aineid. Selliste tegude tagajärgede tõsidus tuleb lapsele kindlasti selgeks teha ning õpetada, kuidas vältida sellistesse olukordadesse sattumist.



Pahanduste vältimiseks tuleb lapsega arutleda, et ta teaks, kuidas oma ja võõra varaga käituda. Kõige parem on katset teha mõne lapse jaoks kalli ja olulise asja näitel, et lapsel oleks oma asjadest ikka pigem rõõmu kui muret. Õpetage lapsi, et temale antud asju ja raha ei tohi ilma vanema nõusolekuta vahetada, ära anda ega laenata. Võõrad asjad tuleb nende omanikele tagastada ja võetud võlg tasuda andja vanemale. Juhul, kui leitud asja omanikku ei ole võimalik välja selgitada, tuleb see toimetada kooli või politseisse. Oluline on teada ja lapsele selgitada, et võõra asja endale jätmine on selle omastamine ning selline tegevus on keelatud ja karistatav. Teie enda kindel hoiak võõraste asjadega ümberkäimisel kujundab lapses õige arusaama ning tarbimisharjumuse.

Elu ja tervise kaitse

Lapse iseseisvumise ja suhtlusringi kasvamisega võib olla seotud erinevaid ohuolukordi, millest üks tõsisemaid on kokkupuutumine erinevat tüüpi vägivallaga. Vägivald liigitatakse peamiselt vaimseks, füüsiliseks ja seksuaalseks. Vägivald on käitumine, mille abil usaldust, mõju või jõudu kuritarvitades saavutatakse teises inimeses hirmu tekitades võim tema elu üle.

Lähisuhtevägivald

www.politsei.ee/et/nouanded/lahisuhtevagivald
http://bit.ly/1dgRVPK

Lähisuhtevägivald, sealhulgas perevägivald, on teema, millest järjest enam räägitakse. Seeläbi hakkab murduma suhtumine, et kõik, mis toimub koduseinte vahel, on peresisene asi ning sinna sekkuda ei tohi. Suhtumise muutumine on oluline, et aidata ohvreid, sh lapsi, väljuda olukorrast, mis võib olla neile äärmiselt raske taluda või koguni eluohtlik.

Füüsilise vägivalla tagajärjel saadud vigastused on nähtavamad kui hingehaavad või vigastused, mis on saadud seksuaalse väärkohtlemise tulemusena. Seetõttu avastatakse vägivallajuhtum pahatihti alles siis, kui tegemist on silmale nähtava ehk füüsilise vägivallaga. Tegelikkuses kaasneb füüsilise vägivallaga alati ka vaimne vägivald, mis on samuti väga traumeeriv ning põhjustab probleeme eluga toimetulemisel. Vaimse vägivalla all kannatavad tihti just lapsed – ja seda nii koolis kui ka kodus. Näiteks kannatavad vaimselt need lapsed, kes peavad kodus pidevalt kuulma või nägema vanemate tülitsemist. Üksteisega vaidlemine ning probleemide lahendamine on küll elu loomulik osa, mida tuleb ka lastel õppida, kuid kui tülitsemine muutub inetuks ja sellest saab igapäevane suhtlusvorm, võib see mõjuda lapse emotsionaalsele tervisele ning hakata häirima tema arengut ja eluga toimetulemist.

www.kuriteoennetus.ee/40354

Vahel põhjustab lapse väärkohtlemist ka vanemate teadmatus või väärarusaam vägivallast. Ei osata arvata, et mõne tegevuse näol võib tegemist olla emotsionaalse väärkohtlemisega või ei teata, milliseid tagajärgi võib väärkohtlemine lapsele põhjustada. Lapse hirmutamine, solvamine, tutistamine, alandamine, ignoreerimine, tema erivajadustega (nt terviseprobleemid) mittearvestamine ja eakohase suhtluse takistamine tekitavad lapsel palju negatiivseid tundeid ja emotsioone. Tagajärjeks on madal enesehinnang, ebakindlus suhete loomisel ja hoidmisel, väärtusetuse ja hüljatuse tunne.

Lapsevanema roll on anda endast parim, et lapsel ja kogu perel oleks kodus turvaline ning armastav õhkkond.

Ikka juhtub, et lapsed teevad pahandust või eksivad reeglite vastu, kuid sel juhul annab tulemust lapsega rääkimine ja olukorra lahendamine, mitte lapse väärkohtlemine. Reeglite ja normide rikkumiste eest saab last distsiplineerida, saates ta mõtlema ja rahunema vaiksesse kohta või mõeldes koos lapsega välja, mis võiks ära hoida teo kordumist. Oluline on, et laps mõistaks oma eksimust. Enamasti vajab laps aga tähelepanu ja ärakuulamist. Väga oluline on anda lapsele positiivset tagasisidet asjade osas, mida ta tegi hästi – siis ta teab, et tema pingutused saavad tasutud, kas või hea sõnaga. Nii õpib laps tundma tagajärgi, mille toovad kaasa kas halb või hea käitumine.



Piret on 11aastane tüdruk, kes elab koos ema ja kasuisaga. Piret ei ole väga lahtise peaga tüdruk ja õpiraskuste tõttu jäi ta 4. klassi kursust kordama. Piretil on ka 7aastane vend, kes õpib 1. klassis, ning peagi on perre sündimas ema ja kasuisa ühine laps. Algusest peale on kasuisa suhtunud Piretisse halvustavalt ja üleolevalt. See, mis on lubatud väiksemale vennale, ei ole lubatud temale. Ühise lõunasöögilaua taha tüdrukut ei kutsuta. Sooja sööki saab tüdruk koolis, kodus ei julge ta kapist midagi võtta, kartes pahandada saada. Hommikuti on juhtunud, et vend viiakse autoga kooli, aga tema peab ükskõik missuguse ilmaga bussipeatuses külmetama ja ootama. Koju hilineda ei tohi tüdruk minutitki, siis panevad vanemad ta koduaresti. Sõbrannasid koju kutsuda ei tohi, rääkimata nendele külla minemisest. Kodu koristamine ja vennaga õppetükkide tegemine on Pireti kohustus.

Kord, kui Piret sai matemaatikas kontrolltöö hindeks „kahe“, ei julgenud ta koju minna, sest kartis ema või kasuisa käest rihma saada. Viimases hädas pöördus Piret oma murega koolipsühholoogi juurde.

Koolivägivald

www.politsei.ee/et/nouanded/noorele/koolivagivald/
http://bit.ly/12DmoRX

Koolivägivald on vägivald, mis tekib koolisuhetes. Ilmtingimata ei pea vägivallajuhtumid aset leidma vaid koolis või selle territooriumil. Koolivägivald võib olla õpilase või õpetaja mõnitamine, tema raha või asjade äravõtmine või lõhkumine ja määrimine; laimujuttude levitamine; vägivallaga ähvardamine; peksmine.

Väga oluline on lapsega rääkida koolis toimuvast, et vägivallajuhtumid selguksid võimalikult vara. Probleemide vältimiseks on oluline, et laps läheb kooli rõõmsana, koolis olemine on talle meeldiv ja huvitav. Kui selgub, et teie laps on koolikiusamise ohver või teiste kiusaja, siis tuleb sellest rääkida esmalt klassijuhataja või mõne teise koolitöötajaga, keda usaldate, ning leida koos probleemile lahendus. Koolipersonali kaasamata ei ole võimalik lapse keskkonda koolis parandada. Kooli vahetamine tundub kiireim ja lihtsaim moodus, kuid lahendamata jäänud olukord võib last hiljem häirima jääda ning seetõttu takistada tal hilisemas elus hakkama saada. Samuti ei tegele keegi sel juhul kiusajatega ning seeläbi võivad nad leida endale uue ohvri, kellele kannatusi põhjustada. Kooli ning teiste vajalike asutuste ja isikute kaasamine on äärmiselt oluline ning ainus võimalus kiusajaid peatada.



5. klassi tüdrukud riputasid internetti üles ropu sisuga luuletuse, kus oli kasutatud nii oma klassikaaslaste kui ka õpetaja nimesid. Suur oli õpetaja imestus, kui üks tuttav talle teatas, et interneti otsingumootorisse sisestatud õpetaja nimi andis esimese leheküljena ette sellesama ropu luuletuse. Õpetaja võttis ühendust laste vanematega. Luuletus võeti küll internetist maha ja tüdrukud vabandasid õpetaja ees, kuid suhted õpetaja ja tüdrukute vahel vajasid koolipsühholoogi sekkumist.

Internetivägivald

Internetikeskkond on avalik koht ning seal kehtivad üldtunnustatud reeglid ja head tavad ning seda tuleb lapsele täpselt nii ka selgitada – internetis käitutakse inimestega sama viisakalt ja hästi kui tavaelus. Tuleb arvestada, et internet ei ole kunagi anonüümne.

Internetikiusamise puhul on reeglina tegemist vaimse vägivallaga, mille märkamine ei ole sugugi kerge. Internetikiusamine on tahtlik ja korduv kahju tekitamine kellelegi ning variantidena kasutatakse internetikeskkonnas järgmisi vorme:

- õelad e-kirjad,
- teiste mõnitamine ja alandavate kommentaaride kirjutamine suhtlusportaalides,
- sõimamine ja ähvardamine foorumites,
- kiusatava piltide ülesriputamine ja moonutamine,
- suhtlusportaalides nn libakontode tegemine (kellegi teise nime all konto tegemine),
- telefonikaameraga piinlike fotode ja videote tegemine ning nende avalikustamine,
- kellegi teise e-postkasti kasutamine ja ebaõigete e-kirjade või sõnumite saatmine.

http://lapsnetis.eesti.ee

www.targaltinternetis.ee/lapsevanematele/

www.politsei.ee/et/nouanded/it-kuriteod/

http://noortehaal.delfi.ee
http://bit.ly/15bhPSR

Lapsevanemana saab nii mõndagi ära teha, et internet oleks lapsele turvaline koht. Selleks

- tundke huvi, mida teie laps arvutis teeb, kellega ta suhtleb;
- rääkige kindlasti lapsega läbi, mis on lubatud ja mis mitte, näiteks, et ka internetis võib võõrastega suhtlemine ohtlik olla;
- kehtestage arvuti kasutamisele ajaline piirang – laps vajab puhkust, aga arvuti taga lendab aeg ju kiiresti;
- jälgige, et laps peaks kinni kehtestatud piirangutest, ning järgige neid ka ise – näiteks suhtlusportaalis Facebook tohib kasutajaks hakata alates 13. eluaastast ning luues 8aastasele lapsele suhtlusportaalis konto, märkides vanuseks 15 eluaastat, võib laps kergesti sattuda kelmide või halvemal juhul isegi pedofiilide ohvriks;
- hoidke ennast internetis toimuvaga kursis, et oskaksite ära tunda olukordi, mis võivad lapsele ohtlikud olla – nii tekib lapsel teie vastu usaldus ja ta julgeb probleemide korral abi küsida;
- võtke isiklik vastutus lapse turvalisuse eest internetis;
- soovitatav on paigutada arvuti ruumi (näiteks elutuppa), kus on last võimalik jälgida;
- leppige lapsega reeglites kokku ja jälgige nende mõlemapoolset täitmist;
- pidage meeles, et arvuti on vaid vahend, mitte sõber, lapsehoidja või -vanem.



Pille on 12aastane tüdruk ja õpib hästi. Ükskord hakkas klassiõde koolis tema käest üle terve klassi nõudval toonil küsima, miks ta on portaalis Ask.fm teinud rõvedaid märkusi nende klassi kohta. Pille ei saanud aru, millest sõbranna räägib. Ta üritas ennast kaitsta ja kinnitas, et ei ole juba nädalaid sinna sisse loginud, aga keegi ei uskunud. Peagi vältisid teda kõik klassiõed ning juba mõne päeva pärast hakkasid ka teised koolis teda avalikult lükkama ja solvama. Pille nuttis kodus palju. Ema hakkas uurima, miks Pille kurb on. Tüdruk rääkis talle kogu loo ära ning näitas neid koledusi, mida tema nime all oli postitatud. Kuigi Pille palus, et ema sellest kooli rääkima ei läheks, leppisid nad omavahel lõpuks kokku, et seda tuleb siiski teha. Kooli juhtkond oli mõistev, teema võeti kõikides klassides üles ning Pille kiusamine lõpetati. Pille ema salvestas kõik küsimused ja vastused ning tal on plaanis olemasoleva infoga minna ka politseisse avaldust kirjutama. Põhjalikumalt lehekülje kohta infot kogudes sai ta teada, et antud leheküljel toimuva pärast on maailmas mitmed lapsed sooritanud enesetapu, mistõttu ta seda lehekülge oma lapsel enam külastada ei luba.

Julgustage last kohe abi otsima

Õnnetuste ja kuriteo ohvriks langemise eest pole keegi täielikult kaitstud. Nii ka lapsed. Tuleb õpetada ja julgustada lapsi õigesti ja õigel ajal abi otsima, et nendega vähem õnnetusi juhtuks. Kuriteo ohvriks (näiteks on varastatud mobiiltelefon või on tekitatud lapsele vigastusi) langedes tuleb sellest võimalikult kiiresti teatada politseile ja käituda vastavalt sealt saadud juhistele. Last tuleb julgustada, et kui tõsine häda on käes, siis tuleb KOHE helistada numbril 110 või 112 (mitte oodata õhtut ja rääkida alles siis vanematele) ning alles seejärel teavitada vanemaid või kedagi teist, kelle hoolde laps on jäetud. Teavitamise kiirus on oluline, sest aeg on kriitilise tähtsusega. Lisaks võib õpetada last, et ta jätaks võimaluse korral meelde olulist infot (nt vägivallatseja tundemärgid – juuksevärv, kehaehitus vms), et oleks võimalik rikkuja tabada ja hiljem ka tuvastada.

LAPSE OHUTUS

www.ohutusope.ee/Lapsevanemale

Kooliminekuga algab lapse jaoks kindlasti varasemast iseseisvam ja vastutust nõudvam eluetapp. Osa lastest hakkab juba peatselt teed kodust koolini ja tagasi üksi käima ning puutub kokku senisest erineva ümbruskonnaga. Samuti tekivad uued tuttavad, kellega koos võib laste fantaasia ja mängulust ootamatute mõteteni viia. Seetõttu tasub uude keskkonda sattunud lapsega kindlasti üle rääkida erinevad ohud ja õpetada neid vältima ning nendega toime tulema.

Vanem peab teadma, kus laps on

www.politsei.ee/et/nouanded/lapsevanemale/marka-vaarkoheldud-last/
http://bit.ly/14Ug9H8

Lastekaitse seadusega on kehtestatud alla 16aastasele alaealisele liikumispiirang, mis tähendab, et nooremal kui 16aastasel lapsel on keelatud viibida ilma täiskasvanud saatjata avalikes kohtades kella 23.00–6.00. Suvisel ajal on liikumispiirang kahe tunni võrra lühem, st 1. juunist 31. augustini ei tohi alla 16aastane laps ilma täiskasvanuta väljas olla kell 24.00–05.00. Liikumispiirang ja sellest kinnipidamine aitab hoida laste tervist ja vältida nende ohvrikslangemist.

Kooliperioodil tuleb koos lapsega arutleda, kuhu ta võib pärast kooli minna, ning kokku leppida reeglid, kuidas laps teid ootamatuste korral teavitab – näiteks kui tal tekib soov mõnda klassikaaslast külastada. Vahel on lihtsalt nii juhtunud, et laps unustab ennast sõbra juurde ja kui kodused reeglid teatamisest või kojutulekust meenuvad, ei julge ta enam vanematega ühendust võtta või koju tulla. Hoidmaks ära suuremaid õnnetusi lapsega, tuleb last julgustada ükskõik mille juhtumise või millise teo kordasaatmisel siiski koju tulema ja juhtunust rääkima – ainult nii on võimalik olukorda lahendama asuda. Lapsele reegleid ja norme selgitades tuleb anda selge sõnum, et alati on parem koju tulla ning et varjamise tagajärjed on hiljem enamasti veelgi halvemad.

www.lasteabi.ee

Probleemide ärahoidmiseks on väga hea, kui teate lapse sõprade ja nende vanemate nimesid ja telefoninumbreid või muid kontaktandmeid. Kontaktid võivad olla asendamatuks abimeheks ohuolukorra lahendamisel. Arvestades, et elus juhtub kõige ootamatumatel hetkedel uskumatuid asju, on ennetavad abinõud hädavajalikud.

Samuti tuleb arvestada, et erinevates kodudes on erinevad reeglid ja teiste lastevanemate nõudmised ei pruugi ühtida teie kodu reeglite ja kokkulepetega. Arusaamatuste vältimiseks on hea võtta teiste lastevanematega ühendust ning leppida kokku tingimustes, mis sobivad mõlemale perele.

Kui teie lapsel on tekkinud selline sõber, kes ei soovi koju minna, aga lapse vanemaga pole õnnestunud ühendust saada või ei ole kontakti võtmine mingil põhjusel mõeldav – näiteks kahtlustate, et kodus võib toimuda lapse väärkohtlemine –, siis võtke ühendust kooli või lastekaitsetöötajaga. See laps ja tema pere võivad vajada abi.



Joosep küsis ühel koolipäeval oma pinginaabrilt, kas ta võib pärast tunde tema juurde mängima tulla. Oma vanematelt loa saanud, oli pinginaaber rõõmsasti nõus. Nii veetsidki poisid mõnusa õhtupooliku mängides ja mängides, kuni töölt saabusid koju pinginaabri vanemad ja hakkasid uurima, kas Joosepi vanemad juba ei muretse. Joosep kohkus hirmsasti, kui märkas, et väljas oli juba pimedaks läinud. Poisi vanemad olid aga samal ajal murest murtud, kuna poeg polnud lubatud ajal koolist koju tulnud. Joosepi vanemad otsisid koos peretuttavatega läbi nii kodu kui ka kooli ümbruse, kuid tulutult. Vanematel polnud ka õpetaja ega teiste lastevanemate kontaktandmeid ning viimases hädas otsustati pöörduda politseisse. Üha enam hakkasid mõtted keerlema õnnetuse ümber, kuna kooli läheduses on tiik, millel jääkiht oli kohati veel väga õhuke. Õnneks lõppes kõik hästi – pinginaabri isa oli võtnud ühendust õpetajaga ning saanud Joosepi vanemate kontaktandmed, helistas neile ja teatas Joosepi asukoha.

Liiklusohutus

www.mnt.ee
http://bit.ly/14UfK7y

Me kõik liikleme iga päev ja liikluskultuur on osa üldisest kultuurist. Just nii, nagu laps on õppinud ja harjunud käituma väljaspool liiklust, käitub ta ka liikluses. Lapsele on liiklusreeglite järgimisel väga oluline vanemate eeskuju. Laps matkib täiskasvanuid ning järgib ka valet või ohtlikku käitumist. Kui täiskasvanu oskab oma kogemusest mõnel juhul otsest ohtu vältida, siis lapsele võib vale käitumisharjumus üsna kiiresti saatuslikuks saada. Lapsed osalevad õnnetustes kõige enam jalakäijate, jalgratturite ja sõidukis sõitjana viibides. Viimaste aastate liiklusstatistika näitab, et igal aastal on saanud liikluses vigastada umbes kümme klassitäit lapsi!

Valige lapsele ohutuim koolitee!

Laste turvalisuse tagamine on kõikide täiskasvanute kohustus, olgu laps siis oma või võõras. Lapse kooliminek on iseseisva liiklemise algusaeg. Kui esimestel nädalatel-kuudel saadetakse lapsi kooli ja tuuakse ka koju, siis ühel hetkel tuleb neil seda ikkagi iseseisvalt teha.

Vanematel tuleb koos lapsega mõelda ja leida kõige ohutum koolitee, olgugi et teekond seetõttu pikeneda võib. Lapse koolijõudmiseks vajalikku aega tuleb osata õigesti hinnata, et laps ei peaks hilinemise hirmus kiirustama hakkama ega liiklust unustades end ohtu seadma. Kuigi paljud lapsed viiakse hommikul kooli autoga, liiguvad nad päevasel ajal koolist koju, trenni või mujale enamasti iseseisvalt. Seetõttu ei tohi lapse iseseisva liiklemise õpetamisse suhtuda pealiskaudselt.

Algklassiõpilasega tuleb koolitee koos läbi käia, soovitatavalt iga õppeaasta eel, ning suunavate küsimuste abil lasta lapsel endal rääkida, mida ta liikluses märkab, milliseid ohte ta näeb ning kuidas ta liikluses käitub. Sõidutee tuleb ületada nii ühes kui ka teises suunas ning lapse jaoks keerukamad ülekäigukohad isegi mitu korda, sest liiklussituatsioon on pidevalt muutuv. Selgitusi jagades ja last sõidutee ületuskoha juures õpetades on täiskasvanul soovitatav kummarduda või kükitada, nii et ta näeks liiklust lapse silmade kõrguselt. Lapsel võib lühikese kasvu tõttu palju olulist märkamata jääda, mis täiskasvanule, kes ulatub liiklust jälgima üle sõiduauto katuse, enesestmõistetavana tundub.





Õpetage last peatuma, vaatama ja kuulama! Peatudes jõuab ta rahulikult vaadata, kas tee on vaba. Mänguhoos või kiirustades võib laps kergesti ootamatult teele tormata.

Sõidutee ületamine on kõige ohtlikum!

Lapsele on liikluses kõige ohtlikum sõidutee ületamine. Sõidutee ületamiseks leidke võimaluse korral ohutud ületuskohad, näiteks need, mis on varustatud fooriga või kus sõidusuundade vahel paikneb ohutussaar. Hea oleks, kui ühes sõidusuunas ei oleks rohkem kui üks sõidurada ja teeületuskoht oleks sõidukijuhtidele mõlemas suunas hästi nähtav. Asudes sõiduteed ületama, peab laps veenduma, et läheneva sõiduki juht on teda märganud ja peatub. Kindlasti tuleb lapsele meelde tuletada, et sõiduteed ei tohi ületada kiirustades või joostes.

Sõiduteed ei tohi mingil juhul ületada parkiva auto või peatuses seisva ühissõiduki varjust, kuna laps ei näe möödasõitvaid autosid ning autojuhid ei märka takistuse varjust sõiduteele astuvat last. Nähtavust piiravaid takistusi võib olla teisigi, näiteks sõidutee ääres kasvav puu, kõrge plankaed, tänavavalgustuspost, madalal kõrgusel asetsev liiklusmärk, tänava või sissesõidutee nurgal olev hoone või talvel tee ääres olevad kõrged lumevallid. Kõiki neid „kaitsvaid“ varjumisvõimalusi kasutavad lapsed teed ületades enda julgestamiseks.

Kui laps kasutab kooli minekuks ühissõidukit või koolibussi, õpetage teda ootama, kuni buss on peatusest ära sõitnud. Alles siis peaks ta hakkama sõiduteed ületama. Arvestada tuleb, et tavaliselt usaldavad lapsed liialt täiskasvanuid ja liikudes koos suurema grupiga, võib lapsel tekkida ettekujutus, et teised hoolitsevad tema turvalisuse eest, ning tema enda tähelepanu hajub. Selgitage lapsele, et kooliümbruses, kus on enam liiklusmüra, tuleb olla eriti tähelepanelik ja valvas.

Hoolitsege lapse ohutusvahendite eest!



Pimedatel õhtutel on oluline, et lapse riietus oleks varustatud nõuetekohase helkuriga. Helkur peab olema kinnitatud selliselt, et see oleks näha võimalikult mitmest suunast ning et laps seda oma kehaga võimalikult vähe varjaks. Kasutada võib kas rippuvat helkurit või helkurmaterjali, mis on püsivalt riietele kinnitatud. Riiete külge õmmeldud helkurribad on lapse puhul kõige sobivamad. Rippuv helkur tuleks riietele kinnitada nii, et see jope ääre alt välja ulatuks ning jääks rippuma umbes 50 cm kõrgusel maapinnast ehk täiskasvanu põlve kõrgusele. Helkurit või muud valgusallikat tuleb kanda alati pimedal ajal või halva nähtavuse korral nii linnas kui ka maanteel. Helkureid võib olla kohe mitu, et sõidukijuht last kindlasti märkaks. Valgel ajal soovitage lapsel helkur pista taskusse, et oleks, mida pimedal ajal taas välja võtta.

Jalgrattaga sõites on soovitatav nii valges kui ka pimedas kanda ohutusvesti või helkurmaterjaliga varustatud eredavärvilist riietust. Alla 16aastane jalgrattur peab ükskõik millisel teel (nii sõiduteel, jalgratta- ja jalgteel kui ka kõnniteel) sõites kandma kinni rihmatud jalgratturikiivrit.

Autoga sõites peab laps olema turvaliselt kinni nii lühikestel kui ka pikematel sõitudel. Veenduge alati, et kõigil sõitjatel oleks enne sõidu alustamist turvavöö kinnitatud! Lapse kooli- ja/või trennikott on soovitatav paigutada sõiduki pagasiruumi või jalgade ette põrandale, et see ei põhjustaks liiklusõnnetuse korral sõidukis viibijatele veelgi raskemaid vigastusi.

www.mnt.ee
http://bit.ly/14Uf8Pp

www.mnt.ee
http://bit.ly/15gyiVC

Pidage meeles, et laps õpib oma vanemaid jälgides ja jäljendab vanematelt õpitud käitumist!

Harjutage koos lapsega ning treenige oma lapsed osavaks!

www.mnt.ee
http://bit.ly/1dgQxMS

Hea lapsevanem, valmistage oma laps liiklemiseks juba aegsasti ette. Vaadake koos temaga üle koolitee ohtlikud lõigud ja sõitke lapsega koos läbi võimalikud rattateed. Esitage talle küsimusi, kuidas ta erinevates olukordades või kohtades tegutseks. Nii saate teada, mida laps juba oskab ja mis vajab veel üle kordamist. Iseseisvaks liikumiseks vajab laps selgeid nõuandeid, olge talle siis abistaja ja nõuandja.

Jalgratturina liikluses

Lisaks ohutusvarustusele on tähtis, et lapsele jalgratast soetades valitaks just temale õiges mõõdus sõiduvahend. Samuti tasub hoolega hinnata ja harjutada lapse sõiduosavust. Liikluses toimetulemiseks jääb väheks, kui laps rattal püsib ja kõiki liiklusmärke tunneb. Osavus saavutatakse ikka harjutamisega. Kontrollige, kas laps suudab rattaga õigel ajal ja õiges kohas pidurdada, ootamatuste korral ühe käega juhtrauast kinni hoida. Lapsed kipuvad oma oskusi üle hindama ja seetõttu võivad ka liikluses tekkida valearvestused ja -otsused.

Teadke, et

- alla 13aastasel lapsel on lubatud jalgrattaga sõita kõnniteel;
- 8. eluaastast alates võib laps täiskasvanu vahetu järelevalve all jalgratast juhtida sõiduteel ka siis, kui tal jalgratturi juhiluba veel ei ole;
- 10. eluaastast alates tohib laps iseseisvalt jalgratast juhtida ka sõiduteel ning tal peab olema jalgratturi juhiluba;
- kuni 15aastasel lapsel on iseseisvalt sõiduteel sõitmiseks kohustuslik jalgratturi juhiloa olemasolu. Jalgratturi juhiloa saamiseks tuleb läbida koolitus ning sooritada eksam.

Kohtades, kus jalakäijale või jalgratturile liiklemiseks ettenähtud tee lõikub sõiduteega, kaasnevad jalgrattaga sõitvale lapsele kõige suuremad ohud – ei panda tähele sõidukite eesõigust ja seetõttu ei arvestata sellega või kui sõites kuulatakse kõrvaklappidest muusikat, ei pruugita tähele panna selja tagant lähenevat või pööret sooritavat sõidukit.

Kuigi liiklusseadus lubab jalgratturil sõiduteed ületada ka sõites, on lapsel seda kõige ohutum teha jalgratast käekõrval lükates. Sellisel juhul on laps jalakäija ning reguleerimata ülekäigurajal sõiduteed ületades on sõidukijuhil kohustus jalakäijale teed anda. Jalgratturi juhiloa puudumise korral peab laps iseseisvalt liigeldes sõidutee ületamiseks jalgrattalt maha tulema. Nii jalakäija kui ka ratturina tuleb teel liiklemiseks valida alati õige pool. Jalakäija peab kõnnitee puudumise korral alati liikuma vasakpoolsel teepeenral ja jalgrattaga sõitmisel peab liikuma paremal pool tee servas.



Veeohutus

Paljud kooliminevad lapsed on ujumisoskuse juba omandanud ja tunnevad end kui kalad vees, kuid enamik lastest pole koolieelsel ajal ujumist veel selgeks õppinud. Algklasside jooksul on lastel võimalus nii kooli kui ka vanemate toel ja juhendamisel ujuma õppida. Vaatamata sellele, kas laps oskab ujuda või mitte, peab nii laps kui ka vanem teadma, et ühegi veekogu äärde ega ka basseini pole lapsel ilma täiskasvanu järelevalveta asja. Ujuma minnakse ikka koos täiskasvanuga ja selleks ettenähtud kohta, soovitatavalt avalikku valvega supelranda, kus on loodud kõik tingimused ohutuks veemõnude nautimiseks.

Talvel tuleb tähele panna, et veekogudele tekkinud jää võib lapsi uudistama meelitada. Lastele tuleb meelde tuletada, et jääl käimine on ohtlik, eriti siis, kui see on alles tekkinud või juba sulama hakanud. Lapsed peavad teadma, et omapäi nad jääl ei käi. Jääl võib olla ohtlik isegi siis, kui ollakse vanemaga koos. Jää paksuses ja tugevuses tuleb veenduda enne, kui selle peale minnakse. Kõige lihtsam on jääohtu sattumist vältida, kui jääle üldse mitte minna. Kui tekib soov uisud jalga tõmmata ja jääl liuelda, tuleb kasutada liuvälju, mis on selleks otstarbeks spetsiaalselt rajatud ja kontrollitud.

www.veeohutus.ee
http://bit.ly/1dgP3ST



Tuleohutus

Koolis käies hakkavad lapsed ka kodus iseseisvalt aega veetma. Lapsele tuleb meelde tuletada mõned ettevaatusabinõud, et kodus tuleõnnetust ei juhtuks. Juba lasteaias on läbitud tuleohutusalane koolitus ning laste teadlikkus, mida tohib teha ja mida mitte, on üsna kõrge, kuid kordamine on tarkuse ema.

- Lapsed, kes kasutavad iseseisvalt toidu valmistamiseks pliiti, peavad jälgima, et nad toitu tulisele pliidile ei unustaks ning pärast kasutamist pliidi kindlasti välja lülitaksid.
- Algklasside lapsed tohivad lahtist tuld (küünal, gaasipliit, küttekolded) kasutada vaid täiskasvanu juuresolekul.
- Tikud ja tulemasinad pole mänguasjad, need tuleb paigutada lastele kättesaamatusse kohta. Lastele tuleb selgitada tulega mängimise ohtlikkust ja tekkida võiva tuleõnnetuse tagajärgi.
- Kui laps kuuleb suitsuanduri signaali ja avastab, et tuleõnnetus on alguse saanud, siis tuleb tal sellest esimesel võimalusel teavitada teisi ruumis või lähedal olevates ruumides viibivaid inimesi (ema, isa, õde, vend, vanaema, vanaisa, naaber jne) ning liikuda kiiresti toast välja. Võimaluse korral tuleb aidata ka koduloomi.
- Lapsele peab selgeks õpetama oma koduse aadressi, et vajaduse korral saaks ta hädaabinumbril 112 abi kutsuda. Harjutage koos lapsega!
- Vaadake koos lapsega üle kõik võimalikud väljapääsud, veenduge, et need oleks seestpoolt hõlpsasti avatavad ning kasutamiseks piisavalt turvalised. Leppige koos perega kokku kogunemiskoht õues, kuhu kõik pereliikmed õnnetuse korral suunduvad.

http://kodutuleohutuks.ee
http://bit.ly/19Hd41s

http://bit.ly/16CfHNw

Plahvatusohtlikud esemed



Laps peab teadma, mida tuleb teha siis, kui ta on leidnud kahtlase eseme, mille päritolust ta midagi ei tea. Tuletage koos meelde, et kahtlase leiu puhul ei tohi seda mitte mingil juhul uurima hakata, seda puudutada, jalaga toksida, puuoksaga liigutada, kividega pilduda ega lõkkesse visata, sellest tuleb KOHE teavitada täiskasvanud inimest ning kindlasti helistada hädaabinumbril 112. Soovitatav on võimaluse korral eseme asukoht märgistada ning näiteks teha sellest mobiiltelefoniga pilt ja leiukoht meelde jätta. Sõpru ja klassikaaslasi ei tohi leiukohta uudistama kutsuda. Kahtlase eseme leiu puhul tuleb alati arvestada, et selle väär käsitlemine võib endaga kaasa tuua suure õnnetuse.

Lapse mänguasjade hulka ei tohi kuuluda pürotehnika (paugutid, ilutulestikuraketid jms) ning toonitada tuleb ka, et olmekeemiast erinevate segude valmistamine võib lõppeda katsetaja jaoks väga traagiliselt.

Enamik lastega juhtuvaid õnnetusi toimub siis, kui kaob vanema valvsus või järelevalve. Kooliteed alustanud laps on saanud tublisti iseseisvamaks ning hindab, kui vanemad teda usaldavad. Siiski tuleb tal veel silm peal hoida ning ennetada tema kogenematusest või teadmatusest juhtuvaid õnnetusi.

Elektriohutus

www.elektrilevi.ee/elektriohutus

Elektriõnnetusi juhtub muude õnnetustega võrreldes vähem ja uuringud näitavad, et lastevanemad ka tähtsustavad elektriohtusid üsna vähe. Teisalt – kui elektriõnnetused aga toimuvad, võivad neil olla vägagi traagilised tagajärjed. Elektriga kaasneb nähtamatu oht, mida peab teadma ning suurema teadlikkuse korral on pea kõik elektriõnnetused välditavad. Kuna lasteaia- ja kooliprogrammides saab elektriohutuse teema teiste ohutusvaldkondade kõrval vähem tähelepanu, on eriti oluline, et iga lapsevanem oma lapsi elektriohtusid tundma õpetaks.

Mida ja kuidas rääkida lapsele elektriohtudest?

Kui lapsega elektriteemadel rääkida, tasub küsida, mida laps üldse elektrist arvab ja teab – näiteks milliste seadmete tööks elektrit kasutatakse. Rääkida saab, et elekter ise on nähtamatu, kuid tema jõud on suur – paneb see ju liikuma väga võimsaid ja keerulisi seadmeid, näiteks trammid, trollid või suured masinad tehases. Elektriseadmeid õigesti kasutades on elektrist meile palju kasu. Kui aga elektriga seotud ohtusid mitte teada ja arvesse võtta, võivad tagajärjed olla väga tõsised.

Elektriohtudest väljaspool kodu



Esmase sammuna tuleks hinnata lapse igapäevast kooliteed elektrivõrgu objektide ja lapse käitumise seisukohalt. Isegi siis, kui lapsele on Elektrijänese õpetustest või lasteaiaprogrammist juba tuttav elektriohu tähis, tasub kooli mineku teekonnal üle vaadata ohtlikumad objektid.

Lapsele tuleks rõhutada, et **alajaamad, elektrikapid, elektriliinid ja kõik sellised seadmed, mille peal on välgunoole märk kollasel taustal, tähendavad, et neist tuleb eemale hoida.**



Mõned aastad tagasi juhtus kurb lugu, kus metallivarguse tõttu oli lahti jäänud alajaama ümbritseva aia uks ja lapsed läksid lahtisest uksest sisse palli mängima. See lõppes ühele tüdrukule vägagi tõsise elektrilöögiga.

Lapsele tuleks rääkida, mis võib juhtuda, kui ohtlikesse kohtadesse minna, ning rõhutada, et seda ei tohi teha isegi suures mänguhoos või kaaslaste õhutusel. Alajaama territooriumile ei tohi mingil juhul siseneda, isegi kui selle uks või värav on lahti ning sellistest lahtistest ustest tuleb kindlasti teatada vanemale, õpetajale või teistele täiskasvanutele. Kui lapsevanem ise märkab **lahtist elektrikilbi või alajaama ust** või muud elektriohu olukorda, tuleks kohe helistada **Elektrilevi rikketelefonil 1343**, et vältida olukorda, kus uudishimulikud lapsed võivad ohtu sattuda. Elektrilevi võrk katab suurt osa Eestist ning vaid Läänemaal, Viimsis ja

Narvas haldavad elektrivõrku teised võrguettevõtjad. Kui õige number meelde ei tule, võib elektriohust teada anda ka häirekeskusesse numbril 112. See on õige kontakt ka juhul, kui elektriõnnetus on juba toimunud ja kannatanu vajab abi.

Kindlasti tuleks lastele rääkida ka seda, et **purunenud elektriliinidest tuleb suure kaarega eemale hoida**. Õhuliini juhtmed võivad maha kukkuda tugeva tuulega murduvate puude või puuokste tõttu. Kõrgepingeliinid lülituvad maaühenduse korral üldjuhul automaatselt välja, kuid madal- ja keskpingeliin püüab mõnikord end automaatselt taaspingestada. **Seega võib ka purunenud elektrijuhe olla pinge all ja kujutada endast suurt elektrilöögi ohtu**.



Valgamaal juhtus aastaid tagasi õnnetus, kus kaks väikelast said kannatada. Nad mängisid mahajäetud endise ühiselamu juures ja märkasid selle küljes olevat lahtist metallkappi. Tegu oli rüüstatud elektrikilbiga. Poisid viskasid elektrikapi pingestatud osadele metalltoru. Tekkinud lühisest said lapsed põletushaavu näole ja kätele. Õnnetuse põhjustas asjaolu, et vargad olid elektrikilpi rüüstanud, kuid keegi ei olnud sellest teavitanud võrguettevõtjat.

Pinge alla võib sattuda ka juhtme ümber olev maapind, mistõttu tuleks lastele õpetada, kuidas mahakukkunud elektriliinist ohutult eemalduda. Mahakukkunud liinist tuleb eemale liikuda kas jalgu teineteise vastu lohistades (“kukesammul” liikudes) või jalad koos või ühel jalal hüpates. Nii väldib eluohtlikku sammupinget, mis tekib kahel jalal astudes juhul, kui juhtme läheduses olev maapind on pinge all. Eluohtliku pinge all võib maapind keskpingeliini korral olla vähemalt 8 meetri ulatuses mahakukkunud juhtmest, kuid niisketes oludes kaugemalgi. Kuna laps erineva pingega liinidel vahet ei tee, siis tasub silmas pidada vähemalt 8 meetri piiri ning rõhutada, et purunenud liinidest tuleb hoida nii kaugele kui võimalik. Lapsel võib lasta lugeda 8 ülipikka sammu ja õpetada kaugusi hindama – kui pikk maa on tegelikult 8 meetrit.

Mõistagi ei tohi palli mängida või lohet lennutada ka töökorras elektriliinide juures. Igasugused elektrivõrgu objektid, olgu need siis mastid, elektrikapid, alajaamad või liinid, pole kohad, mille läheduses mängida. Nende juures varitseb oht saada eluohtlik elektrilöök.

Lapsele tasub meelde tuletada sedagi, et pinge all oleva inimese abistamine on eriti ohtlik. Näiteks on **ohtlik minna elektriliini juures voolu alla jäänud inimeselt puutoikaga juhet eemaldama**. Lastele tuleb meelde tuletada päästmise põhireeglit: kõigepealt aita iseennast. Elektriõnnetuse korral on parim, mida laps saab teha, kiiresti vanemat või lähedal asuvat täiskasvanut teavitada või numbril 112 häirekeskusesse helistada.



Elektriohtudest kodus ja koolis

Tõenäoliselt on suurem osa lastevanemaid kodustest elektriohtudest lapsega juba enne koolitee algust rääkinud. Samad tarkuseterad mis kodukeskkonnas, kehtivad ka kooli siseruumides, kus elektriseadmeid kasutatakse.

Siiski ei tee paha ka siseruumide elektriohutuse ABC enne lapse koolitee algust üle korrata. Mida võiks lapsele kodustest elektriohtudest meelde tuletada?

- **Pistik tuleb pistikupesast välja tõmmata pistikust kinni hoides, mitte juhtmest tirides.** Juhe võib pistiku küljest lahti rebeneda ja tekitada lühise.
- **Rikkis ja katkiste juhtmetega või katkise korpusega elektriseadmeid ei tohi kasutada.** Katkisest juhtmest võib saada väga tugeva elektrilöögi, mille tagajärjel võib inimene surra. Samuti võib katkistest juhtmetest saada alguse tulekahju. Kui laps näeb katkist juhet või elektriseadmete või juhtmete juures sädelust, siis tuleb sellest teada anda vanematele inimestele.



- **Vesi võib juhtida elektrit sama hästi kui elektrijuhe – seetõttu on ohtlik katsuda töötavaid elektriseadmeid märja käega. Mingil juhul ei tohi vooluvõrku ühendatud elektriseadmeid kasutada vannis või duši all olles!**

  Lastele tasub seega üle rääkida, et elekter ja vesi ei sobi kokku. Kui näiteks mingi elektriseadme pingestatud juhe põleb või sellest tuleb suitsu, ei tohi seda mitte mingil juhul veega kustutada – vee kaudu vool levib ja kustutaja saab elektrilöögi.

- Kooliealisele lapsele tasub rääkida ka **elektripirni vahetamisest**, mis võib tunduda lihtne ja ohutu töö. Tegelikult peaksid lapsed seda tegevust vältima. Täiskasvanul on peopesa suurusest tingituna seda operatsiooni ohutum sooritada ning vältida põletus- või lõikevigastusi. Lisaks ei pruugi lapsed lambipirni soklisse piisavalt tugevalt kinni keerata ja tulemuseks on sokli sees kehv kontakt, mis võib põhjustada ülekuumenemist ja isegi tulekahju.

Tegutsemine elektriõnnetuse korral

Nagu märkisime välise elektrivõrguga seotud ohtude korral, tuleb iseäranis ettevaatlik olla siis, kui kannatanu on vooluringi sattunud mahakukkunud elektriliini tõttu. Sellisel juhul tuleb voolu alla jäänud inimesest kohe teatada hädaabinumbrile 112 ega tohi ise puutoikaga appi tõtata. Pinged ja seega ka ohud välises elektrivõrgus on kodusest võrgust tunduvalt suuremad.

Kui inimene on sattunud vooluringi kodus, kasutage kõige kiiremat võimalust elekter välja lülitada. Selleks tõmmake elektriseadme pistik seinast välja või lülitage elektrikilbist, grupikaitsmest või maja peakaitsmest vool välja. Seejärel saab asuda abi andma.

Kui elektrivoolu väljalülitamine ei ole võimalik, tuleb kannatanu vabastada kokkupuutest pinge all oleva esemega (juhe, elektriseade vm). Selleks tuleb kasutada kuiva, elektrit mittejuhtivat eset, näiteks puidust mööblijuppi või harjavart. Pärast kannatanu voolu alt vabastamist tuleb kohe häirekeskusest abi kutsuda ja kuni abi saabumiseni saab täiskasvanu osutada esmaabi.

Rääkige lapsele elektriohtudest järgmist

- Hoia eemale kohtadest, mis on märgistatud elektriohu märgiga.
- Ära mängi elektriliinide juures.
- Ära torgi elektriseadmeid, pistikupesasid ega juhtmeid.
- Ära kasuta elektriseadmeid märgade kätega ega vee läheduses.
- Tulekahju korral ära kustuta mingil juhul voolu all olevat elektriseadet veega.
- Õues toimunud elektriõnnetuse korral ära lähene voolu all olevale kannatanule, vaid helista numbril 112.
- Maha kukkunud elektriliini juhtmest hoia nii kaugele kui võimalik.
- Kui elektrijuhe kukub tuule käes sinu lähedusse, eemaldu sellest kas jalgu teineteise vastu lohistades või jalad koos või ühel jalal hüpates. Igal juhul ei tohi liinist eemale kõndida või joosta pikkade sammudega, sest nii võib tekkida ohtlik sammupinge.
- Lahtistest alajaamade või elektrikappide ustest anna teada täiskasvanule.

TESTI, kui hästi sa elektriohutust tunned http://bit.ly/1dyDaX9



LAPSE TERVIS

www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis
http://bit.ly/1aHTncW

Lapsed ei mõjuta ise keskkonda, kus nad kasvavad, seda teevad vanemad. Täiskasvanute ülesanne on vähendada võimalikke terviseriske kõikides valdkondades ja paikades, kus lapsed elavad, õpivad või vaba aega veedavad.

Lapse organism on veel ebaküps, mistõttu see kahjustub kergemini kui täiskasvanutel. Kahjulike ainete sattumine lapse organismi võib ohustada tema tervist ja isegi elu. Kahjulikeks aineteks on erinevate keemiliste ainete kõrval ka alkohol, tubakas ja muud sõltuvusained. Õrnema ehituse tõttu on lapse elundid tundlikumad ka löökide ja põrutuse suhtes.

Traumad

Ehkki lapse mõtlemisvõime, mälu ja teised vaimsed võimed arenevad kiiresti, tuleb siiski arvestada, et tema tähelepanu, püsivus ja ohtude hindamise kogemus on väike, mistõttu ohuolukordadesse sattumise võimalus on täiskasvanutega võrreldes suurem. Enamik lastest on väga liikuvad ja uudishimulikud, püüdes ümbritsevat maailma tundma õppida. Ronitakse puude otsa, majade katustele või mujale. Uuritakse, kuidas masinaid käima panna, milliseid põnevaid asju on peidetud pööningule, keldrisse, koobastesse jne. Kõige selle juures võib laps sattuda ohtlikesse kohtadesse ja olukordadesse.

On teada, et enamik nii lastest kui ka täiskasvanutest saab vigastada kodus ja vabaajaüritustel. Tavaliselt saadakse traumasid kooliteel, vahetundides ja kehalise kasvatuse tundides. Enamasti on tegemist tahtmatute traumadega. **Laps viibib nüüdsest enam üksinda kodus, seepärast tuleks kodu n-ö uue pilguga üle vaadata.** Tasub hoolikalt läbi mõelda olukorrad, kus midagi ootamatut võib juhtuda. Näiteks kui juhtub, et koduvõtmed on kaduma läinud, siis ei tohi hakata tuppa pugema läbi aknaava. Sellisel juhul võib laps ava kaudu tuppa sisenedes kukkuda või kinni jääda ja ennast vigastada.

Paljudel lastel on võimalus veeta koolivaheaeg maal vanavanemate või sugulaste juures. Kindlasti tasub koos lapsega üle vaadata ja läbi käia kohad, kuhu lapsel juurdepääs. Vaadake üle läheduses asuvad veekogud, kaevud, kuurid, kus hoitakse masinaid ja tööriistu, ning selgitage lapsele, millised ohud võivad seal varitseda.



Laps peab ka ise ohtude suhtes tähelepanelik ja valvas olema – julgustage teda selles!



Lemmikloomad

www.haigekassa.ee/files/est_raviasutusele_ravijuhendid_andmebaas_patsient/kuidas%20valtida%20kooliee-likute%20vigastusi_final.pdf
http://bit.ly/15bEDSn

www.haigekassa.ee/kindlustatule

Lastele reeglina meeldib koerte ja teiste koduloomadega mängida, kuid loomale ei pruugi see meeldida ja laps võib saada väga tõsiste tagajärgedega ründe ohvriks. On küllalt juhtumeid, kus koer on hammustanud nii oma pereliikmeid kui ka nende sõpru ja tuttavaid. Kui olete lubanud lapsel sõpru oma koju kutsuda, siis koduloomade omanikel tuleb selleks kindlasti eeltööd teha. Kui oma pere lastel on loomadega suhtlemise ja käitumise reeglid juba selged, ei pruugi lapse uued mängukaaslased neid teada ja tunda. Kui teil endil koduloomi pole, tasub vaatamata sellele lapsele seletada, et **võõrast looma ei tohi ilma peremehe loata puutuda.**

Ohud varitsevad lapsi mitte ainult koduhoovis, vaid ka tänaval. Tüüpilisemad juhtumid on kohtumised hulkuvate koertega. Õpetage lapsele, mida teha, kui kohtutakse koeraga, kes ei ole rihma otsas või kes on ilma peremeheta. Kindlasti ei tohiks laps koera nähes jooksma hakata, sest koer võib võtta seda mänguna ja last taga ajades teda asjata ehmatada. Laps peaks koera nähes seisma jääma ja koeraga silmsidet vältima. Vajaduse ja võimaluse korral tuleks aeglaselt (selga koera poole keeramata) koerast eemalduda.

Samuti ei tasu minna paitama omapäi hulkuvaid kasse ja kassipoegi – hoolimata sellest, kui armsad nad on, võivad nad kriimustada ja anda edasi inimesele nakkavaid haigusi.

Lapse kaitsmiseks tuleb võimalikke ohte eelkõige ise tundma õppida ja oht kas kõrvaldada või lapsest eemale hoida. Väga oluline on õpetada last ohte tundma ning kasvatada isikliku eeskujuga turvalise käitumise harjumusi.

Õnnetused ja nende tagajärjel tekkivad vigastused on välditavad. Õnnetuste vältimiseks ei pea last kõikvõimalikest kohtadest ja olukordadest eemal hoidma, vaid oluline on

- õpetada last ohumärke tundma ja -olukordi vältima ning nendes õigesti käituma;
- muuta lapse elu- ja tegevuskeskkond lapsesõbralikuks ja turvaliseks;
- muuta laps vigastuste suhtes vastupidavamaks ohutusvahendite ja nende kasutamise oskuste arendamise abil.

Teadke, et riik on ravikindlustanud kõik Eestis elavad lapsed kuni 19. eluaastani ning haigekassa võimaldab neile ka tasuta hambaravi.

Esmaabi

www.ohutusope.ee/et/EELKOOL-JA-ALGKLASSID/Hairekeskus-kuuleb
http://bit.ly/14UXn2m

Iga inimese elus võib ette tulla olukordi, kus keegi tema lähedastest või lihtsalt inimene tänaval vajab elupäästvat esmaabi, ning siis me peame tegutsema. Iga inimese kohus on õnnetuse korral esmaabi anda. Elupäästev esmaabi on aga kiireloomuline, kuna on vaja taastada ja/või säilitada kannatanu elutähtsad funktsioonid kuni professionaalse abi saabumiseni. Õigesti antud elupäästva esmaabiga õnnetuskohal võime päästa kannatanu elu ja vältida lisakahjustuste tekkimist!

Lastega juhtub enamik õnnetusi mänguhoos. Kui aga õnnetus on juhtunud, võivad lapsed reageerida erineval moel – näiteks peitu pugeda. Enamik lastest suudab siiski abi kutsuda. Samas võib ka lapsele endale selgeks õpetada lihtsamad esmaabivõtted, millega ta saab kas ennast või oma sõpra kergemate vigastuste korral aidata.

Lapsega koos tasub panna kokku tema isiklik esmaabikarp, kus sees on näiteks plaastrid, pihustiga desinfitseerija, sidemed ja vatt. Neid saab kergemate vigastuste korral kiirelt kasutada. Pihustiga toote osas selgitage, mitu korda seda haavale pihustada, nii ei doseeri ta toodet liiga palju. Karbi peale või juurde saab kinnitada spikri hädaabinumbri ja koduse aadressiga, et see vajaduse korral (hädaabinumbrile helistades) ehmatusega meelest ei läheks. Lapse isiklik esmaabikarp tekitab kindlustunde ka vanemale. Siis ei pea kartma, et laps võib esmaabikarbist leida tugevatoimelisi tablette või näiteks alkoholisisaldusega ravimeid, mis võivad kergesti mürgistusi või söövitusi tekitada. Aeg-ajalt tuleb esmaabivahendite säilivusaegu kontrollida. Paigutage lapsega koos tema isiklik esmaabikarp turvalisse kohta, et see vajaduse korral kergesti leitav oleks.

Pingeolukorras on kõige olulisem oskus abi osutada/kutsuda – see nõuab aga oskust õigesti olukorda hinnata ning kiiret ja julget tegutsemist. On üsna tavapärane, et isegi täiskasvanud ei ole võimelised pingeolukorras hädaabi kutsuma – näiteks ei suudeta öelda sündmuskoha asukohta vms. Ohuolukordadega hakkama saamiseks ning lapse enesekindluse toetamiseks abi vajavas olukorras harjutage koos lapsega hädaabinumbrile helistamist.

Kui laps ise või tema sõber on saanud kergelt viga (näiteks kukkunud), on soovitatav tegutseda järgmiselt.



Verevalum ehk nahaalune hematoom



Aseta vigastatud piirkonda kohe külma (näiteks jääkott sügavkülmikust) ja hoia vähemalt viis minutit. Külma asetamisel tuleb meeles pidada, et külmakoti või jää ning naha vahele tuleb asetada käterätik või mõni muu tekstiilmaterjal, et vältida külmast tulenevaid nahakahjustusi.

Marrastused/haavad

1) Pese marrastus/haav vee ja seebiga puhtaks või puhasta desinfitseerimisvahendiga.
2) Aseta marrastusele/haavale puhas side.
3) Lisaks sidemele aseta marrastusele/haavale külma, mis alandab turset ja vähendab valu.
4) Väiksele marrastusele/haavale aseta plaaster.
5) Kui verejooks haavast ei peatu ja haav vajab õmblemist, siis tuleb pöörduda traumapunkti.
6) Kui näed, et ei saa haavaga ise hakkama, helista hädaabinumbrile 112.

Kui sõber on kukkunud ega saa ennast või mõnd oma kehaosa liigutada, siis

1) helista kohe hädaabinumbrile 112 või kui muud meelde ei tule, siis helista kohe isale-emale ja räägi, mis juhtus;
2) ära liiguta ise ega luba ka sõbral valutavat kohta liigutada, see võib olla luumurd;
3) hoia sõber teadvusel, räägi temaga, et ta „magama“ ei jääks;
4) vaata sõbra rindkeret, jälgi, et see liiguks üles-alla;
5) uuri, kas kuskilt voolab verd, kuid ära teda liiguta.

Kannatanule ei tohi anda süüa ega juua, kuna võib tekkida vajadus üldnarkoosis operatsiooni teostamiseks! Kannatanu võib ainult veega suud loputada või huuli niisutada.

Täiskasvanuna saame laste õnnetuste vältimiseks palju ära teha. Lapse kaitsmiseks vigastuste eest saame

- kõrvaldada võimaliku ohuallika;
- hoolitseda, et ohtlikus kohas oleks laps järelevalve all;
- hoolitseda, et lapse riietus, mänguasjad, spordivarustus jms oleksid turvalised;
- kasutada lapse kaitsevahendeid, kus vaja;
- anda lapsele ülesandeid, õpetada ja juhendada last vastavalt tema arengu tasemele;
- piiritleda kindlalt, mida laps tohib teha ja kus ta tohib olla;
- olla oma käitumisega heaks eeskujuks.

Õnnetusi ära hoida pole väga keeruline, tuleb lihtsalt mõned olulised asjad ära teha ja mõned tegemata jätta!

Lõppsõna

Lapsed kasvavad, et lahkuda ja ise olla. Lapsevanema suurim õnnestumine on see, kui lapsed saavad pärast kodust lahkumist oma eluga hästi hakkama. Sa ei lõika end kunagi nendest ära, kuid tuleb aeg, mil nad peavad oma jalgadel seisma. Oled suunaja, mitte omanik, ning võimalus lapsi õpetada on hämmastavalt üürike. Neis tiksuvat kella kontrollida või tagasi keerata ei saa ning Sinu ülesanne ema või isana on last iseolemiseks parimal moel ette valmistada.

Perekond võib pakkuda ebakindlat kinnitumist. Siis on lapse ja vanema suhe ebamäärane, vastakas, osavõtmatu või isegi hoolimatu ning tekitab lastes kaitsetuse tunde; paneb mõtlema, kas nad üldse on soovitud ja armastatud. Sellistest peredest lastel jääb vajaka enesekindlusest, eneseväärikusest, emotsionaalsest tugevusest ja riskijulgusest. Teist laadi perekonnad pakuvad kindlat kinnitumist. Lapse ja vanema vaheline suhe on selge ning seda ehitatakse järjekindlalt tugevamaks. Isegi siis, kui laps vanemast eemal viibib, tunneb ta end turvaliselt ja kindlalt vanemaga seotuna. Sellistest lastest saavad vaimselt, sotsiaalselt ning emotsionaalselt toime tulevad inimesed, kel on enesevääriku ja julgus, mida on tarvis elu väljakutsetega silmitsi seismiseks.

Raamat, mida käes hoiad, pakub abi ja mõtteainet oma lapse turvatunde ja teadlikkuse kujundamisel ning samad tõed aitavad märgata abivajajat ka teiste laste seas. Hästi saab aga õpetada ainult seda, mida põnevalt ning kuulajale omaselt selgitatakse. Seepärast on mõistlik raamatu teemad just enda lapse võtmes selgeks mõelda. Ja kunagi ei maksa unustada, et kõige paremini, ent märkamatult õpib laps oma vanema eeskujul. Näita talle iga päev, kuidas ohte ette näha, ennast hoida ning teistest hoolida.



ELMAR VAHER
Politsei- ja Piirivalveameti peadirektor


KOOL
A
A

ESIMENE KOOLITEE

JOONISTAGE SIIA KOOS PEREGA LAPSE ESIMENE KOOLITEE.

KASUTAGE KA KLEEPSULEHEL OLEVAID KLEEBISEID.

ESIMENE KOOLIPÄEV

KIRJUTAGE SIIA KOOS LAPSEGA TEMA ESIMESE KOOLIPÄEVA LUGU.
JUTUSTAGE LAPSELE KA ENDA ESIMESEST KOOLIPÄEVAST.

ABIANDJATE KONTAKTANDMED

HÄDAABI-NUMBER **112**	**POLITSEI HÄDAABINUMBER** **110**	**PEREARSTI NÕUANDETELEFON** **1220**
LASTEARSTI INFOLIIN **1599** TASULINE	**MÜRGISTUS-TEABEKESKUS** **16 662**	**ELEKTRILEVI RIKKETELEFON** **1343**
LASTEABI TELEFON **116 111** www.lasteabi.ee	**LASTE-OMBUDSMANI TELEFON** **693 8404** info@oiguskantsler.ee	**OHVRIABI TELEFON** **16 106** ohvriabi@ensib.ee
ELULIIN eestikeelne usaldustelefon **655 8088** venekeelne usaldustelefon **655 5688**	**TUGITELEFON VÄGIVALDA KOGENUD NAISTELE** **1492**	**Veebipolitseinike e-postid:** andero.sepp@politsei.ee; maarja.punak@politsei.ee; oksana.luik@politsei.ee (venekeelne)

.....

.....

.....

.....

.....

HELISTAMINE HÄDAABINUMBRITELE

Hädaabinumbrile **112** või politsei hädaabinumbrile **110** helistades püüa jääda rahulikuks ja rääkida:

- MIS JUHTUS – kirjeldage ohtu või õnnetust, mis sundis helistama.
- KUS JUHTUS – öelge aadress või võimalikult täpne teejuhatus.
- KAS KEEGI ON VIGASTATUD – öelge, mitu inimest on viga saanud, kirjeldage nende seisundit.
- KES HELISTAB – vajaduse korral helistatakse lisainfo saamiseks tagasi.

Vasta küsimustele lühidalt ja täpselt ning jää liinile seniks, kuni lubatakse kõne lõpetada. Mõlemale numbrile helistamine on nii laua- kui ka mobiiltelefonilt tasuta. Kõik kõned salvestatakse.

Kui helistad häirekeskusesse hädaabinumbril 112, kuid mobiilivõrk on hõivatud või oled levialast väljas, eemalda mobiiltelefonist SIM-kaart ning proovi uuesti.