



Çocuklarla yaşamak

# Tehlikeleri görmek, kazaları önlemek

## **Impressum**

### **Herausgeber:**

Gesamtverband der Deutschen  
Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)  
Presse und Information  
Friedrichstraße 191, 10117 Berlin  
Telefon: (030) 20 20 51 83  
Telefax: (030) 20 20 66 04 / 05  
[www.gdv.de](http://www.gdv.de)

### **Redaktion:**

Katrin Rüter de Escobar

### **Gestaltung/Satz:**

Bodendörfer | Kellow

### **Druck und Vertrieb:**

Verlag Versicherungswirtschaft GmbH  
Klosestraße 22  
76137 Karlsruhe  
Telefax: 0721/35 09-2 04

## **Weitere Informationen**

### **finden Sie unter:**

Gesamtverband der deutschen  
Versicherungswirtschaft e.V.  
[www.gdv.de](http://www.gdv.de)

Stand: Mai 2005

1. Auflage

# Önsöz



İster yerinde duramayan isterse de uslu uslu oturan çocuk olsun: Her çocuk kazaya uğrayabilir. Küçük çocuklar hemen hemen her gün yeni yeteneklere sahip olurlar ve cesurca çevrelerini araştırırlar. Büyüdükçe faaliyet çevreleri de genişler, bundan dolayı maruz kalacakları risk ve tehlikeler de artar. Sadece Almanya'da çocuklar yılda yaklaşık 1,8 milyon kazaya uğramaktadır.

Peki çocuk yaralandığında ne yapmalı? Genellikle bir kazadan sonra yapılan müdahaleler tedavi süreci için çok önemlidir ve çoğunlukla uğranılan zararın ciddiyeti bu müdahalelere bağlı olmaktadır. Çocuklar için ilk yardım bilgileri, doğru davranışlara yönlendirmek için hazırlandı.

Bu broşürle hem tehlikeler konusunda halkın bilincini geliştirmek hem de çocukların günlük hayatta karşılaşılabilecekleri kazaların önlenmesiyle ilgili hassasiyeti arttırmak istiyoruz.

Evdeki pek çok günlük eşyalar ve yetişkinlerin "damarlarına işlemiş" iş süreçleri çocuklar için büyük bir tehlike kaynağı teşkil etmektedir. Kazalar çoğunlukla bir diz sıyrığıyla atlatılmakta, göz yaşları kısa sürede diner. Ancak sık sık sonuçlar dramatik: Ağır, hatta kimi zaman ölümcül yaralanmalar, ömür boyu süren bedensel veya ruhsal hasarlar.

Ancak kazalar önlenilmez bir kader değildir. Aşı yaptırmak nasıl bir hastalığa karşı koruyorsa, tedbir almak da kaza nedeniyle meydana gelebilecek yaralanmaları önler.

Pek çok ailede kaza önleme konusu büyük bir öneme sahip değildir. Dikkat telkin etmek – aşırı şekilde korunan, sıkıcı bir şekilde uslu uslu oturan bir çocuk yaratır. Kaza önlemekten kasıt korkarak çocuğu korumaya ve tüm tehlikelerden uzak tutmaya çalışmak değildir. Çocuklar, günlük yaşantı içine mümkün olduğunca erken sokulmalı, koordinasyon yeteneklerini geliştirmeli, tehlikeleri öğrenmeli ve eşyaların güvenli bir şekilde nasıl kullanılacağını öğrenmelidir. Ancak bu sayede kendi yeteneklerini ve sınırlarını doğru değerlendirebileceklerdir.

Kaza önleme konusu, Alman sigorta kuruluşlarının önem verdiği esas konulardan biridir. Bu broşürle anne-babaların ve eğitimcilerin çocuklara dikkatli davranışları nasıl açıklamaları gerektiği ve bu sırada tehlike ile tecrübe arasında doğru dengeyi nasıl kurmaları gerektiği konusunda yardımcı olmak istiyoruz.

Dr. Stefanie Märzheuser, uzun yıllardır başarılı bir çocuk cerrahisi gibi mesleki niteliklerinin yanında ayrıca üç çocuk annesi olması nedeniyle özel yaşamında da tecrübeye sahip olması, ve bu sayede anne-babalar ile eğitimcilerin düşünsel yapısı hakkında mükemmel bir birikim ve anlayışı olan bir yazardır. Verdiği bilgiler okuyuculara sorumluluk alma konusunda cesaret vermektedir.

Günther Riedel

Alman Sigorta Teşebbüsleri Konfederasyonu (GDV)'nin  
Kaza Sigortası Komisyonu Başkanı



# İçindekiler

## İlk yardım 4

### Termik yaralanmalar 5

- Haşlanma 5

### Zehirlenme 6

- Temizlik maddeleri zehirlenmesi 6
- İlaçlar, sigaralar veya başka tehlikeli maddeler ile zehirlenmeler 6

### Yabancı cisimlerin neden olduğu yaralanmalar 7

- Yutma 7
- Yabancı cisim yeme 7
- Göz içinde yabancı cisimler 9
- Burun veya kulakta yabancı cisimler 9

### Düşme 10

- Kafa yaralanmaları 10
- Ezilme, kan toplanması 11
- Burkulma (distorsion) 11
- Kemik kırılması (fraktür) 11

### Yara 12

- Sivri alet yaraları 13
- Kopma yaraları (ampütasyon veya kısmi ampütasyon) 13
- Böcek sokması 14 / 15

## İlk yardım kutusu 17

## Kazaların önlenmesi 18

### Bebeklik dönemi 19

- Alt değiştirme masası 19
- Kıyafetler 20
- Çocuk yatağı 20
- Oyuncaklar 21
- Emzik 21
- Mama sandalyesi 22
- Yürüteç vb. yürümeye yardımcı olan eşyalar 22

### Küçük çocuklar 23

- Mutfak 23
- Oturma odaları 24 / 25
- Eğlenceler ve kutlamalar 26
- Bahçe 27
- Aletler 27
- Oyun parkı ve eğlence sporları 28
- Su: Banyo yapmak ve yüzmek 29 / 31

### Trafikte 32

- Çocuk koltukları ve araçta güvenlik 32 / 33
- Bisiklet 34
- Tek başına umumi trafiğe çıkan çocuklar 34
- Sokakta kay-kay kullanmak 35
- Kayak yapmak 35

## Acil Çağrı (Notruf) numaraları 36

# İlk yardım

Almanya'nın çoğu bölgesinde evde meydana gelen kazalarda ilgili yere telefon edilmesi ile profesyonel kişilerin olay yerine gelmesi arasında yaklaşık 10 ila 15 dakika geçmektedir. Kırsal alanda bu süre daha da uzun olabilmektedir. Eğer çocuk evde yaralandıysa, normalde ilk yardımı yapacak kişiler anne ve baba (bakıcı, kreş öğretmeni) olmaktadır. Bu nedenle anne ve babaların kazalardaki basit ve etkili ilk yardım müdahalelerini bilmeleri zorunludur.

Neyse ki çoğu kazalarda yeniden canlandırma müdahaleleri gerekli olmamaktadır. Ancak yine de bir çocuğa ağızdan ağıza nefes verilmesi ve kalp masajı yapılması gerektiğinde, bunları yapmaktan çekinmeyiniz. Acemi bir ilk yardımcının yeniden canlandırma teşebbüsü çocuğa hiçbir şey yapmaktan daha yararlıdır. Doğru ilk yardım küçük yaralanmalarda da önemlidir, çünkü kimi durumlarda yanlış müdahaleler yaraları daha da kötüleştirebilmektedir.

Aşağıda yer alan pratik bilgiler yaralanma halinde, basit araçlarla mümkün olduğunca etkin bir ilk yardım sağlama konusunda yardımcı olmak için hazırlanmıştır.

**Ancak bu tavsiyeler bir ilk yardım kursunun yerini tutmaz, aksine bir kursa katılmayı teşvik etmek düşüncesiyle yazılmıştır!**

Esas olarak her acil duruma uygulanabilen tutarlı bir davranış şeması vardır.

## → İlk yardım tedbirleri

- Sakin olunuz.
- Hemen tehlike durumuyla ilgili genel bir fikir edininiz.
- Çocuğu acil tehlike durumundan kurtarınız.
- Tehlike yerini güvenlik altına alınız.
- Çocuğu sakinleştiriniz
- Telaş etmeden ama çabukca çocukta yara olup olmadığını kontrol ediniz.
- Solunumu kontrol ediniz, solunum yollarının açık olup olmadığını kontrol ediniz.
- Kalbin atıp atmadığını kontrol ediniz.
- Kalp ve solunum durmasında hemen ağızdan burna nefes veriniz ve kalp masajına başlayınız ve ilk yardım doktorunu çağırınız.

## Acil Çağrı 112

Doğru acil çağrı yapmak, özet olarak ve anlaşılır kelimelerle önemli bilgilerin aktarılması demektir. Aklınızda kolay tutmanız için beş cümle yardımcı olur.

**Nerede oldu?**

**Ne oldu?**

**Ne kadar yaralı var?**

**Nasıl bir yaralanma?**

**Sorular için bekle**

# Termik yaralanmalar

Isıdan kaynaklanan zararlara termik yaralanma denir. Yanıklar açık alevlerden kaynaklanır.

Termik yaralanmalar şiddet derecesine göre üçe ayrılır: I. Derece: Ciltte kızarıklık II. Derece: Ciltte sıvıyla dolu kabarcıkların olduğu kızarıklık. III. Derece: Kar beyazı veya kahverengi-siyah renklenme. Isı etkisi her yerde aynı olmadığından, yaralı kişide çoğunlukla birkaç yanık derecesi birden olmakta **ve çok şiddetli ağrı çekmektedir.**

## Haşlanma

### → İlk yardım tedbirleri

- Sakin olunuz ve çocuğu sakinleştiriniz.
- Çocuğun giysilerini çıkartınız, ancak deriye yapışmış giysileri zor kullanarak çıkartmayınız.
- Çocuğa çok soğuk olmayan suyla duş yaptırınız (su sıcaklığı yaklaşık 20° C olmalıdır).
- Yalnızca bir organ yaralanmışsa (el, kol, bacak, ayak), yalnızca yaralı bölgeyi akar su altında soğutmak yeterlidir.
- Bandaj yapınız veya bir kurtarma folyosuyla sarınız (izolasyon örtüsünün altın tarafı çocuğa dönük olacak).
- Çocuğa yiyecek veya içecek bir şey vermeyiniz!
- Çocuğun aşı defterini yanınıza alınız (tetanos aşısı?)
- En yakın çocuk doktoruna veya hastaneye gidiniz veya Acil Çağrı 112'yi arayınız

Bazı sözde faydalı olan, evde hazırlanan ilaçlar çocuk için zararlıdır:

- Yanık merhemleri veya yanık sargıları
- Yağ
- Un veya pudra
- Diş macunu, şifalı bitki yağı, Tigerbalm.
- Tuzlu su
- Buz veya buzlu su

# Zehirlenme

## Temizlik maddeleri zehirlenmesi

Evde kullanılan temizlik maddelerinin çoğu aşırı tahriş edici maddeler içerir. Özellikle tehlikeli olanlar; boru açıcılar, klozet temizleyicileri, deterjanlar veya bulaşık makinesi deterjanları, fırın temizleme spreyleri ve süt sağma makinesi temizleyicileri.

### → İlk yardım tedbirleri

- Sakin olunuz ve çocuğu sakinleştiriniz.
- Çocuğun ağızını açınız ve madde artıklarını gideriniz.
- Çocuğa içmek için duru su veya çay veriniz. Maden suyu zehirli maddelerin parçalanmasını ve emilmesini kolaylaştırır.
- Çocuk içerken öksürmemelidir. Öksürmesi halinde tahriş edici maddeler yemek borularına yeniden girecek ve bir kez daha zarar verecektir.
- Deterjanı / maddeyi yanınıza alınız.
- En yakın çocuk doktoruna veya hastaneye gidiniz veya Acil Çağrı 112'yi arayınız.

## İlaçlar, sigaralar veya başka tehlikeli maddeler ile zehirlenmeler

Zehirlenme belirtileri arasında; heyecan, düzgün yürüyememe gibi normal olmayan davranışlar veya salınımlı yürüme gibi hareket bozuklukları (çocuk havaya, görünmeyen nesnelere doğru uzanır), uyku hali, mide bulantısı, istifra veya fazla tükürük salgısı olabilir. Bu belirtilerin hepsi zehirlenme belirtileri olup acil ve kontrollü müdahale gerektirir.

### → İlk yardım tedbirleri

- Sakin olunuz ve çocuğu sakinleştiriniz.
- Çocuğun ağızını açınız ve ilaç artıklarını, sigara kalıntılarını veya ağızda başka ne madde varsa gideriniz.
- Çocuğun ne ve ne kadar yuttuğunu saptayınız. Zehirli madde artıklarını toplayınız ve muhafaza ediniz (ilaç ambalajları, tablet artıkları veya sigara artıkları, eğer bitkiyse, teşhis için bir dalını veya çiçeğini).
- Zehirlenme belirtisi olmayan şüpheli hallerde: Zehirlenme merkezini arayınız ve çocuğun yutmuş olabileceği tüm maddeleri söyleyiniz (bakınız sayfa 36 Zehirlenme halinde tedavi ve bilgilendirme merkezleri!).
- Bir zehirlenme belirtisi varsa, derhal hastaneye gidiniz ve muhafaza ettiğiniz zehirli madde artıklarının hepsini yanınıza alınız.
- İstifra halinde solunum yollarını açık tutunuz.
- En yakın çocuk doktoruna veya hastaneye gidiniz veya Acil Çağrı 112'yi arayınız.

**Bazı sözde faydalı olan, evde hazırlanan ilaçlar çocuk için zararlıdır!**  
**Süt panzehir değildir!**  
**İstifra ettirmeyiniz! İstifra edilen maddeler akciğerlere kaçabilir.**

# Yabancı cisimlerin neden olduğu yaralanmalar

## Yutma

Yutmak demek, bir yabancı cismin veya bir besin maddesinin (örn. fıstık) yanlış yola girerek mide yerine solunum yollarına veya akciğere girmesi demektir. Bu durumda solunum yolları tıkanır ve çocuk artık nefes alamaz. Bazen cisim solunum yolunda kalmasına rağmen çocuk yine de nefes alabilir.

### → İlk yardım tedbirleri

- Çocuğun zor nefes alıp almadığını veya yüzünün soluk olup olmadığını gözlemleyiniz.
- Tükürük salgısının artıp artmadığına dikkat ediniz.
- Öksürük gıçığı var mı?
- Çocuk boğazında bir cisim olduğunu hissediyor mu?
- Küçük çocukları başı aşağı gelecek şekilde bacaklarından yukarı kaldırıp, kürek kemikleri arasından sırtına vurunuz.
- Yaşça büyük çocukları öne doğru eğip göğsüne vurmak suretiyle öksürmelerini sağlayınız.
- Yabancı cisim çıkarıldığında ve çocuk artık yutma zorluğu çekmiyor veya başka şikayeti yoksa tehlike geçmiş demektir.
- Eğer bu veya benzeri şikayetler devam ediyorsa, en yakın çocuk doktoruna veya hastaneye gidiniz veya Acil Çağrı 112'yi arayınız.

## Yabancı cisim yeme

Çocuklar yanlışlıkla veya oyun sırasında nesnelere yutabilirler (bozuk paralar, küpeler, çengelli iğneler). Küçük çocuklarda yabancı cisim çapının yemek borusu çapından daha büyük olması tehlikesi vardır. Bu durumda yabancı cisim yemek borusunda takılı kalır.

### → İlk yardım tedbirleri

- Sakin olunuz ve çocuğu sakinleştiriniz.
- Çocuğa, boğazında "yumru" hissi olup olmadığı sorunuz.
- Çocuğun mide bulantısı olup olmadığını veya kusup kusmadığını gözlemleyiniz.
- Tükürük salgısının artıp artmadığına dikkat ediniz.
- Çocuğun sık yutkunup yutkunmadığını gözlemleyiniz.
- Eğer bu veya benzeri şikayetler devam ediyorsa, en yakın çocuk doktoruna veya hastaneye gidiniz veya Acil Çağrı 112'yi arayınız.

### Dikkat:

**Eğer çocuk bir dikiş iğnesi veya toplu iğne yutmuşsa, iğnenin mide-barsak yolunda takılı kalma tehlikesi vardır.**

**Eğer çocuk kol saati pili yutmuşsa, pilin 24 saat içerisinde mideyi terk etmesi gerekir.**



## Göz içinde yabancı cisimler

Çoğunlukla bu maddeler kum, kırıntı veya toz gibi zararsız maddelerdir. Gözünden yaş gelir ve çocuk ağrıdan şikayetçidir. Kötü göz yaralanmaları, göz içine sivri bir yabancı cismin (kurşun kalem, tükenmez kalem, şiş, kürdan, cam) girmesi halinde oluşur.

### → İlk yardım tedbirleri

- Sakin olunuz ve çocuğu sakinleştiriniz.
- Çocuğa veya yanında bulunan yetişkine çocuğun neyle yaralandığını sorunuz. Bu cisim "zararsız" mı yoksa tehlikeli bir cisim mi?
- "Zararsız" yabancı cisimlerde:
- Alt gözkapağında yabancı cisim: Alt gözkapağını aşağı çekiniz ve yabancı cismi nemli pamukla veya bir mendilin ucuyla alınız. Ovuşturmayın.
- Üst gözkapağı altında yabancı madde: Çocuk aşağı doğru bakmalıdır. Üst gözkapağını kirpiklerden tutarak alt gözkapağının üstüne çekiniz. Genellikle yabancı cisim üst gözkapağı geri kayarken alt gözkapağında takılı kalır.
- Yabancı cismi çıkartmanız mümkün olmadığında, en yakın çocuk doktoruna veya hastaneye gidiniz veya Acil Çağrı 112'yi arayınız.
- "Tehlikeli" yabancı cisimlerde: Göz küresinde yabancı cisim: Yabancı cismi kati surette çıkartmayınız. Eğer mümkünse, gözü nemli pamukla veya pamuklu bezle dikkatli bir şekilde örtünüz.
- Çocuğa yiyecek veya içecek bir şey vermeyiniz!
- En yakın çocuk doktoruna veya hastaneye gidiniz veya Acil Çağrı 112'yi arayınız.

## Burun veya kulakta yabancı cisimler

Çocuklar oyun sırasında, boncuk, kağıt, lego taşı veya başka küçük nesneleri burunlarına veya kulaklarına sokabilirler.

### → İlk yardım tedbirleri

- Sakin olunuz ve çocuğu sakinleştiriniz.
- Yabancı cismi kendiniz çıkartmaya çalışmayınız, aksi halde cisim burnun veya kulak yolunun daha derinine itebilirsiniz.
- En yakın çocuk doktoruna veya hastaneye gidiniz veya Acil Çağrı 112'yi arayınız.

# Düşme

Düşme sonucu yaralanmalar çok çeşitlidir. Pek çok yaralanma zararsızdır, ancak bunu saptamak genellikle zordur.

## Kafa yaralanmaları

Kafa üstü düşmenin veya kafaya darbe yemenin en ciddi sonucu beyin yaralanmasıdır. Ek olarak kafatası kemiğinde kırık olması beyin yaralanmasıyla karşılaştırıldığında ikincil öneme sahiptir. Düşme sonucunda en sık karşılaşılan yaralanma beyin sarsıntısıdır. Çocuk düştükten sonra uzun süre bilinçsiz kalıyorsa, tuhaf davranıyorsa ve her zaman olduğundan farklı davranıyorsa ya da hatta nefes dahi almıyorsa, büyük ihtimalle ağır bir beyin yaralanması söz konusudur.

### → İlk yardım tedbirleri

- Kalp ve solunum durmasında hemen ağızdan burna nefes veriniz ve kalp masajına başlayınız ve doktor çağırınız (Acil Çağrı 112).
- Çocuğu düz bir şekilde yere yatırınız.
- Bilinci yoksa, saate bakıp bilinç kaybının ne kadar sürdüğünü saptayınız.
- Çocuk uyanıksa, yaşına uygun basit sorular sorarak çocuğun bilincinin açık olup olmadığını kontrol ediniz. "Ben kimim?" "Bunlar kaç parmak?" Yanıt verirken çocuğu dikkatle gözlemleyiniz. Her zaman olduğu gibi mi yoksa farklı mı davranıyor?
- Çocuğun gözlerinin içine bakınız. İki gözbebeği de aynı büyüklükte mi?
- Çocukla sakın bir şekilde konuşunuz ve uyumasına izin vermeyiniz
- İstifra halinde solunum yollarını açık tutunuz.
- En yakın çocuk doktoruna veya hastaneye gidiniz veya Acil Çağrı 112'yi arayınız.
- Çocuk uykulu ve dalıp gidiyorsa, asla çocuğu kendiniz taşımaya kalkmayın, hemen Acil Çağrı 112'yi arayınız.

## Ezilme, kan toplanması

Küt bir şiddetin neden olduğu şiddetli doku zedelenmesine ezilme denir.

Dışarıdan bakıldığında şişkinlik görünür.

Çocuk ilgili bölgede ağrıdan şikayetçidir. Kan toplanması, kan damarlarının zedelenmesi nedeniyle doku içerisinde kanamadan ileri gelir. Dışarıdan bakıldığında ilgili yerde kırmızı-mavimor renk değişimi ve şişkinlik görünür. Ezilme ve kan toplanması birlikte de meydana gelebilir.

## Burkulma (distorsion)

Eklem bağlarının aşırı gerilmesi sonucu eklem kapsülü bağlarının zedelenmesine burkulma denir, örn. ayağın "içe veya dışa dönmesi". Dıştan bakıldığında eklem bölgesinde hızla artan bir şişkinlik görünür. Çocuk eklemine yalnızca şiddetli ağrılar altında hareket ettirebilir, çoğunlukla zedelenen yerde kan toplanır.

## Kemik kırılması (fraktür)

Kemik kırıkları, kemik sürekliliğinin kesintiye uğradığı yaralanmalardır. Kimi kemik kırıkları basit bir şekilde gözle kesinlikle tespit edilebilir, örn. kemiğin deriden dışarı doğru uzandığı kırıklar (açık kırıklar). Bunun dışında, daha çok meydana gelen kırık türünde kemik kırıktır ancak kırılan uçlar yerlerini değiştirmez. Böyle bir durumda kırığın dışarıdan fark edilmesi mümkün olmaz. Ayrıca çocuklar genellikle kemikleri kırık olsa da kolunu veya bacağına oynatma eğilimindedir.

**Ezilme, kan toplanması, burkulma ve kemik kırılması sadece doktor tarafından güvenli bir şekilde birbirinden ayırt edilebilir.**

### → İlk yardım tedbirleri

- Sakin olunuz ve çocuğu sakinleştiriniz
- Dar giysileri (ayakkabı, çorap) veya yüzük gibi nesnelere dikkatli bir şekilde yaralı organdan çıkartınız. Şişkinliğin artması nedeniyle bunların daha sonra çıkartılması daha çok acı verebilir, hatta mümkün olmayabilir.
- Yaralanmayı dikkatli bir şekilde inceleyiniz. Şüpheli gelen bir deformasyon, şişkinlik, hatta açık bir yara mevcut mu?
- Açık yara varsa, sargı yapınız veya üstünü örtünüz.
- Kol veya bacakta gözle görülebilir hatalı konum olduğunda: Yaralı eli veya ayağı dikkatli bir şekilde tutunuz ve sıcak olup olmadıklarını kontrol ediniz, sıcak değilse: Acil Çağrı 112'yi arayınız.
- Eğer açıkça görülebilen bir hatalı konum yoksa: Yaralı yerin üstüne soğuk ve nemli sargı koyunuz veya beze sarılı soğutucu yastık ile soğutunuz.
- Yaralanmış ekstremitenin gereksiz hareketlerini önleyiniz.
- Şiddetli ağrılarda, destekleyici bir sargı yapınız (kolun yaralanması halinde bir bezi bağlayıp kolu boyundan askıya alınız).
- Çocuğa yiyecek veya içecek bir şey vermeyiniz!
- En yakın çocuk doktoruna veya hastaneye gidiniz veya Acil Çağrı 112'yi arayınız.

# Yara

Derinin altına inen yaralanmalara yara denir. Her türlü yarada, yara içine mikropların girmesi önlenmelidir ve bu nedenle bir yaranın üstüne eğilerek konuşulmamalı veya gereksiz yere ellenmemeli veya yaraya dokunulmamalıdır. Ancak bazı yaralar meydana gelme mekanizması nedeniyle çoktan enfekte olmuş olarak değerlendirilir, örn. ısırık yaraları, hayvan tırmalaması sonucu oluşan yaralar veya kesik yaraları.

**Syrık yaraları** genellikle olduklarından daha tehlikeli görünürler. Yalnızca en üstteki deri yaralanmıştır.

**Kesik yaralarının** kenarları düzgündür ve daha kuvvetli kanarlar. Daha tehlikeli gibi görünse de mikroplar kanla daha kolay dışarı atılır. Et bıçakları veya et içeren konserve kutularının neden olduğu kesik yaraları daha büyük bir sorun teşkil etmektedir, çünkü et sayısız mikrop barındırır. Müdahaleyi yapan doktora yaralanmaya neyin neden olduğunu mutlaka söyleyiniz.

**Çarpma yarası, ezik yarası ve yırtık yarası** en sık görülen yaralanmalardır. Yara kenarları düzgün değildir ve buldukları bölgeye göre az veya çok kanarlar. Baş bölgesindeki çarpma yaraları önce şiddetli şekilde kanar, ancak kanama kısa süre sonra kendiliğinden kesilir.

**Tırmalama yaraları ve ısırık yaraları** genelde hayvanlardan veya başka çocuklardan kaynaklanır. Bu yaralar her zaman mikroplu olarak değerlendirilmelidir ve özel bir itina gerektirir.

## → İlk yardım tedbirleri

- Sakin olunuz ve çocuğu sakinleştiriniz.
- Yaraya tedavisinin ilkesi: Mümkün olduğunca temiz bir şekilde çalışınız.
- Kanamanın durdurulması: Çoğu kanamalar kısa süre sonra kendiliğinden azalır veya tamamen kesilir. Soğuk, nemli bezler (örn. soğuk suyla ıslatılmış küçük havlu) kanamanın durdurulmasını kolaylaştırır ve yaraya yapışmazlar.
- Fıskırır şekilde veya ritmik atımlarla açık kırmızı kan gelmesi halinde: Önce temiz bir yara bezi (örn. sargı malzemesi veya temiz bir pamuklu havlu), sonra kompres sargısı.
- Kompres sargısı: Ambalajlı bir sargı rulusunun başka bir sargı birlikte yara üstüne sıkı bir şekilde sarılması idealdir. Bu sırada, sargının mükemmel görünmesi değil, yeterli baskının oluşturulması önemlidir. Ancak oluşturulan baskı kan dolaşımını tamamen engelleyecek kadar büyük olmamalıdır. Sargının bulunduğu yerdeki nabız atışı fark edilebilir olmalıdır.
- Şiddetli kanamayan yaralarda: Dezenfeksiyon maddesiyle yara temizlenmeli (artık yakmayan birçok ürün mevcuttur!)
- Yaranın üstünü temiz bir şekilde örtünüz (sargı, temiz bir pamuklu havlu). Bu sayede yara mikroplara karşı korunur ve çocuk daha az acı çeker.
- Yaralı organın gereksiz yere hareket ettirilmesinden kaçınınız.
- Çocuğa yiyecek veya içecek bir şey vermeyiniz!
- Çocuğun aşı defterini yanınıza alınız (tetanos aşısı?)
- Hayvan ısırığında veya tırmalama yaralarında: Hayvanın aşı defterini yanınıza alınız (kuduz aşısı?)
- En yakın çocuk doktoruna veya hast aneye gidiniz veya Acil Çağrı 112'yi arayınız.

## Sivri alet yaraları

Örn. makas veya bıçak gibi sivri aletler ile meydana gelen yaralanmalara bıçak yaraları denir. Kimi zaman alet hala çocuğa saplı bulunabilir.

Çocuk bir camı kırdığında veya kırık bir camı ellediğinde, yabancı cisimlerin neden olduğu yaralanmalar diye adlandırılan hem kesik yaraları hem de bıçak yaralarının birlikte bulunduğu bir kombinasyon meydana gelir.

## Kopma yaraları

### (ampütasyon veya kısmi ampütasyon)

Kimi zaman, örneğin çocuğun parmağı, parmaktan parça kopacak kadar şiddetli bir şekilde ezilebilir. Bu yaralara kopma yarası veya ampütasyon denir. Bazen organlar sadece kısmen kopabilir (kısmi ampütasyon).

#### → İlk yardım tedbirleri

- Sakin olunuz ve çocuğu sakinleştiriniz.
- Yabancı cismi asla çıkartmayınız. Alet çıkartıldığında o ana kadar kapalı duran kan damarları açılmış olur. Sonucunda aşırı kanama meydana gelebilir.
- Büyük yabancı cisimlerin kaymamasını sağlayınız.
- Yara çevresini örtünüz ve destekleyiniz (örn. yastık ile).
- Küçük yabancı cisimlerde madde örneğini yanınıza alınız, bazı cam kırıkları röntgen filmleriyle tespit edilebilmektedir.
- Çocuğa yiyecek veya içecek bir şey vermeyiniz!
- Çocuğun aşı defterini yanınıza alınız (tetanos aşısı?).
- En yakın çocuk doktoruna veya hastaneye gidiniz veya Acil Çağrı 112'yi arayınız.

#### → İlk yardım tedbirleri

- Sakin olunuz ve çocuğu sakinleştiriniz.
- Yarayı iyice inceleyiniz, ilgili organda eksik bir parça var mı?
- Eksik varsa, mutlaka eksik parçayı (ampütat) arayıp bulunuz.
- Kopan parçanın doğru şekilde taşınması: Kopan parçayı temiz bir plastik torbaya koyup kapatınız. İkinci bir torbaya su ve buz doldurunuz. Kopan parçanın bulunduğu torbayı buzlu suyun bulunduğu torbanın içine koyunuz.
- Sargı yapınız.
- Çocuğa yiyecek veya içecek bir şey vermeyiniz!
- Çocuğun aşı defterini yanınıza alınız (tetanos aşısı?).
- En yakın çocuk doktoruna veya hastaneye gidiniz veya Acil Çağrı 112'yi arayınız.

**Not: Kırılan dişleri mutlaka muhafaza ediniz ve yanınıza alınız. Çocuklarda kırılan dişler bazen yeniden kök salabilir. Kırılan dişler için bir dişkutususu ideal taşıma aracıdır.**

## Böcek sokması

Bal arısı ve yaban arısı sokmaları acı verir ve bu nedenle yaralı tarafından hemen fark edilir. Sivrisinek sokmaları farklı kaşıntı şiddetleriyle kendilerini belli ederler. Bal arısı, yaban arısı veya sivrisineklerin zehiriyle temas edilmesi, ufak sokma yarısından daha tehlikeli alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Alerjik reaksiyon belirtileri çok farklı olabilir: Şiddetli lokal reaksiyon, başka deyişle böceğin soktuğu yerin belirgin şekilde büyümesi. Kabarcık (kaşındırıcı büyük su kabarcıkları) oluşması. Nefes darlığı. Kolapsüs (soğuk terleme, nabzın yavaşlaması, hatta bilinç kaybı). İstifra. Buna karşın keneler, genellikle fark edilmeden sokarlar ve keneyi taşıyan kişinin herhangi bir şikayeti olmaksızın kafa derisinin saçlı kısmı gibi gizli yerlerde uzun süre barınabilirler. Hatta Almanya'nın kimi bölgelerinde keneler tükürüklerinde, insan vücudu üzerinde parazit olarak yaşantılarını sürdürürken insana bulaştırabilecekleri tehlikeli mikroplar taşıyabilirler. Kimi zaman bu hastalıkların belirtileri, artık bir kene sokmasıyla bağlantılı oldukları tespit edilemeyecek kadar çok geç ortaya çıkar. Anne ve babalar tehlike altında bulunan bir bölgede yaşayıp yaşamadıklarını öğrenmelidir. Keneler tarafından bulaştırılan hastalıklara karşı koruyucu aşılar bulunmaktadır.

## → İlk yardım tedbirleri

- Sakin olunuz ve çocuğu sakinleştiriniz.

**Bal arısı sokması:** İğnenin hâla içinde bulunduğu yuvarlak kırmızı yara (bal arısı iğnelerinin kancaları vardır ve deri içinde takılı kalırlar).

- İğneyi bir pensle çıkartınız veya emin olmadığınız durumlarda iğnenin bir doktor tarafından çıkartılmasını sağlayınız,

**Yaban arısı sokması:** İçinde iğne olmayan yuvarlak kırmızı yara.

- Tükenmez kalemle kırmızı bölgeyi daire içine alınız, böylece kızarıklığın sonradan ne kadar büyüdüğü tespit edilebilir.
- Böceğin soktuğu yeri beze sarılı bir soğutucu yastık veya soğuk ıslak bir bezle soğutunuz.
- Böceğin ağız içine sokması halinde, çocuğun sürekli olarak buz emmesini sağlayınız. Eğer buz yoksa, boğaz çevresine soğuk bez sarınız ve Acil Çağrı 112'yi arayınız.
- Çocuk alerjik bir reaksiyon gösteriyorsa: Kırmızı nokta giderek büyüyorsa, deride su kabarcıkları oluşuyorsa, çocuk nefes darlığı çekiyorsa, soğuk terliyorsa, bilinci yerinde değilse veya istifra ediyorsa hemen Acil Çağrı 112'yi arayınız.

**Kene sokması:** Kenenin kahverengi-siyah gövdesi arka bacaklarıyla birlikte deriye asılı durur. Kenenin başı deri içine gömülmüştür. Kene gövdesinin büyüklüğü esas olarak insan vücudunda bulunduğu süreye bağlıdır. Kene ne kadar kan emdiyse o kadar büyük olur. Keneler sadece toplu iğne başı kadar veya bezelye tanesi kadar büyük olabilir.

- Keneler özel bir kene pensile tutulabilir ve saat yönünün aksine dikkatli bir şekilde çevrilerek çıkartılabilir.
- Kenenin çıkartılması konusunda tecrübeli değilseniz eğer, keneyi bir doktorun çıkartmasını sağlayınız, çünkü kenenin doğru bir şekilde çıkartılmaması halinde kenenin kafası deri içinde kalabilir. Ayrıca keneler stres altındayken, yani kenenin deriden şiddetle çıkartılması halinde ev sahiplerinin, yani insanların vücutlarına özellikle çok sayıda mikrop salarlar.
- Kene sokmasının tarihini ve sokulan yeri not ediniz. Çocuk doktoruna hastasının bir kene tarafından sokulduğunu söyleyiniz.



**Erste Hilfe**

# İlk yardım kutusu

İlaçlar ve sargı malzemeleri ayrı yerlerde muhafaza edilmelidir! Evdeki ilk yardım kutularında tablet, draje, damla, fitil veya başka ilaçlar bulunmamalıdır. Çünkü ilk yardım kutuları bu durumda daha büyük çocukların da kolay ulaşabilecekleri bir yerde muhafaza edilebilir. Bunun için banyo veya mutfakta uygun yerlerdir. Her çocuk ve her yetişkin ilk yardım kutusunun bulunduğu yeri tam olarak bilmelidir. Buzdolabında sürekli olarak soğutucu bir yastık bulundurulmalıdır.

## İlk yardım kutusunda bulunması gerekenler:

Deri ve mukoza dezenfeksiyon maddeleri (çocuk doktoru yakmayan, çocuk dostu maddeler yazar).

- Yara bantları
- Çabuk yara sargısı (küçük, çok kanamayan yaralar için yara örtüsü olarak gazlı bez yara bantları)
- Sargı paketi (çok kanayan yaralar için daha büyük, emici yara örtüsü olarak gazlı bez)
- Gazlı bezler
- Elastik bandajlar
- İlk yardım makası

# Kazaların önlenmesi

Çocuklar iki yaşına kadar hemen hemen her gün yeni bir şey öğrenir. Çocuklarda risk ve tehlikeleri fark etme yeteneği ancak kendi tecrübeleri ve öğrenmeleri yoluyla gelişir. Bebekler ve küçük çocuklar henüz tehlike bilincine sahip değildir. Pencereden dışarı sarkan üç yaşında bir çocuk yüksek bir yerden düşmenin getireceği tehlikeyi bilmez. Dört yaşlarında ilk tehlike bilinci yerleşir ve çocuklar akut tehlikeleri fark etmeye başlarlar. Yaklaşık sekiz yaşlarında çocuklar tehlikeleri önceden sezebilmeyi öğrenir. Ancak dokuz ila on yaşlarında bilinçli davranmak suretiyle tehlikeli durumların önüne geçmeyi bilirler. Gelişme derecesine ve yaşa bağlı olarak tipik tehlikeler vardır:

Bu broşürle anne ve babalara, ev içindeki tipik riskleri bulma ve bunları ortadan kaldırma konusunda yardım etmek istiyoruz. Çocuğun yaralanmalarına karşı korumanın en iyi yolu güvenli bir evdir.

# Bebeklik dönemi

Ailenin ilk çocuğunda her şey yeni ve heyecan vericidir. Ancak genellikle yaşanan ortam çocuklara göre ayarlanmamıştır. İlk aylarda çocukla uğraş konusunda vücut temizliği, beslenme ve uyku ön planda yer alır. Bu nedenle doğru beşik ve güvenli bir alt değiştirme masası güvenli bir ortam için önemli koşullardan biridir. Sözelimi alt değiştirme masasından düşme gibi kazalar 0 - 1 yaş grubunda en sık karşılaşılan kazalardır. Ve özellikle en küçükler çoğunlukla kafa üstü düşmektedirler.

## Alt değiştirme masası

Bir bebeğin altını bağlamanın en güvenli yöntemi altını yerde bağlamaktır. Bebeğin altı yerde sarıldığında bebek ne kadar hareketli olursa olsun aşağı düşme tehlikesi olmaz. Çocuğun başını çarpabileceği kenarlar bulunmaz. Tüm avantajlarına rağmen çoğu anne-babalar alt değiştirme masası kullanmaktadır. Alt değiştirme masası en az 120 cm yüksekliğinde, ideal yüzeyi 70 x 80 cm ölçülerinde ve köşeleri yuvarlatılmış olmalıdır. Masa odanın köşesine konursa, çocuk iki yandan düşmeye karşı emniyete alınmış olur. Masanın etrafındaki zemin halıyla kaplı olmalıdır.

Alt değiştirme masasından düşmeye karşı en iyi emniyet alt değiştirme yerinin iyi şekilde hazırlanması ve donatılmasıdır. Yeterli aydınlatma ve her şey ulaşma mesafesinde olmalı. Çok önemli: Her zaman "bir eliniz çocukta" olsun. Kapı çaldığında çocuğu yanınıza alınız. Kendi eksenleri etrafında dönmeyen bebekler de, kuvvetli bir şekilde çırpındıklarında alt değiştirme masasından düşebilir.

### → Alt değiştirme masası koruyucu önlemleri

- Bebeğin altını yerde değiştiriniz
- Alt değiştirme masasını odanın köşesine yerleştiriniz
- Masa yüzeyi geniş olmalı
- Masanın etrafındaki zemin halıyla kaplı olmalı
- Masa altlığı zararlı madde içermemeli
- Alt değiştirme malzemeleri önceden hazırlanmalı
- Her zaman bir eliniz çocukta olsun
- Çocuk alt değiştirme masasında asla yalnız bırakılmamalı

## Kıyafetler

Oyun parkı için seçilen kıyafetler, hava koşullarına uygun olmalı. Kapşonlarda asla bağcık olmamalıdır. Pek çok çocuk bu bağcıklara takılmış ve boyunlarına dolanması nedeniyle yaşamını kaybetmiştir. Kumaş alevlenmeyen veya zor alevlenen kumaş olmalı. Ayakkabılar çok küçük olmamalı: Bunlar çocuğun ayaklarına zarar verir ve tüm hareket kabiliyetini sınırlar.

### → Kıyafetlerde koruyucu tedbirler

- Bağcık veya kurdele olmamalı
- Kat kat giydirilmeli
- Hareket serbestliği olmalı
- Alevlenmeyen veya zor alevlenen kumaş olmalı
- Nefes alan kıyafetler
- Uygun ayakkabılar
- Zararlı madde içermeyen malzemeler olmalı

## Çocuk yatağı

Yeni doğanlar ilk günlerinde yirmi saate kadar uyurlar. Bebekler için yatakta en büyük tehlike boğulmaktır.

Yeni doğanlar arasında en sık görülen ölüm nedeni "ani çocuk ölümü" dür. Bu kavramla, bir yaşından küçük sağlıklı bir çocuğun uykusu sırasında hiç beklenmesizin ölmesi kastedilmektedir. Ani çocuk ölümünün nedeni bilinmemesine karşın, önlenmesi gereken başlıca riskleri biliyoruz. Sözgelimi çocuklar ilk yıllarında daima sırtüstü uyumalıdır. Yüzüstü ve yan yatırmak ani çocuk ölümleri tehlikesini çok büyük oranda artırır. Yastık, örtü veya kumaş oyuncaklar çocuğun kafasını örtebilir. En sağlıklı çocuğa uyku tulumu giydirilmesidir. Bebekler sıcaklığın düşmesine veya artmasına karşı hassas olduklarından uyku sırasında çok sıcak giydirilmelidirler. Oda sıcaklığının 18 derece Celsius olması gerekir.

Parmaklıklı yatakların parmaklıkları yeterince yüksek ve sağlam olmalıdır. Kurdeleli veya ipli perdeler bebeğin beşiğinden uzakta olmalıdır. Sigarasız bir ortam tıbben kanıtlandığı üzere çocuğun rahat nefes almasına olumlu etkide bulunur. Sigara içmemek, emzirme döneminde de sigara içmemek ani çocuk ölümlerini önler. Yatakları anne-babalarının yatak odasında olan bebekler daha az risk altındadır.

### → Ani çocuk ölümlerine karşı koruyucu tedbirler

- Hamilelik sırasında sigara içmeyiniz
- Bebekler için sigara dumanı olmayan ortamlar
- Sırtüstü uykuya yatırma
- Yastık kullanılmamalı
- Kalın örtüler kullanılmamalı
- Uyku tulumu "örtünün altına kaymasını" önler
- Bebeği çocuk yatağında uyutunuz
- Bebeği anne-babasının yatak odasında uyutunuz
- Aşırı sıcaklığı önleyin.
- Aşırı soğuğu önleyin.

## Oyuncaklar

Sivri kenarlara, sivri uçlara veya yumuşatıcılara sahip oyuncaklar satın almayınız. Oyuncağı düzenli olarak, çocuğun sivri kenarlar nedeniyle yaranmaması veya gevşek parçaları yutmaması için hasarlı olup olmadığını kontrol ediniz. Pille çalıştırılan oyuncaklar genellikle çok gürültülüdür ve çocuğun iç kulağına kalıcı zararlar verebilir. Özellikle bir yaşına kadar çocuklar ellerine aldıkları neredeyse her şeyi ağızlarına sokarlar. Fındık, ay çekirdeğı, fasulye, bilye ve pinpon topundan daha küçük başka nesnelere boğulmaya neden olabilirler ve bebeklerin ulaşamayacakları yerlerde muhafaza edilmelidir. Şişirilmiş veya patlamış balonlar hain tuzaklardır, çünkü çocuk tarafından nefes alırken ağıza girer. Özellikle yaşça büyük kardeşlerin hangi oyuncakların küçük kardeşleri için tehlikeli olabileceğini bilmeleri önemlidir.

### → Oyuncaklar için koruyucu tedbirler

- Yaşa uygun seçimde bulunmalı
- Sivri kenarlı veya sivri uçlu oyuncak seçilmemeli
- Zararlı madde içermeyen oyuncak tercih edilmeli
- Oyuncak hasarlı olup olmadığı konusunda düzenli kontrol edilmeli
- Metal oyuncaklar paslanmaya karşı korunmalı
- Gürültülü oyuncaklardan kaçınılmalı
- Küçük parçalı oyuncaklardan kaçınılmalı
- Küçük parçalı nesnelere çocuğun ulaşabileceğı yerde olmamalı
- Çocuğa şişirilmemiş veya patlamış balon verilmemeli
- Oyuncak ve besin maddesi birbirine karıştırılmamalı
- Yaşça büyük kardeşler tehlikeler konusunda bilgilendirilmeli

## Emzik

Çocuğun emziğe ihtiyacı olduğunda, emzik düzenli olarak hasarlı olup olmadığı ve aşınıp aşınmadığı konusunda kontrol edilmelidir. Biberon emzikleri kötü yedek emziktir, çünkü kuvvetli emme sonucunda biberon emziğı kapaktan çıkabilir ve boğulma tehlikesine neden olabilir. Emzik zincirleri veya bağcıklarına ek yaparak uzatmak tehlikelidir ve boyna dolanarak boğulmaya neden olabilir. Emzik mandalı her zaman çocuğun giysisine, vücuduna yakın bir yere tutturulmalıdır, yatak parmaklığına veya çocuk koltuğuna değil; çünkü çocuk bunlara dolanıp boğulabilir. Çocuk yatakta, beşikte yatıyorsa veya oyun parkında oynuyorsa emzik zinciri kullanmak gereksizdir ve sadece tehlike kaynağı teşkil etmekten başka işe yaramaz.

Sürekli emzik emmenin çene kemiğinde deformasyonlara neden olacağına dair korku haksız bir korku değildir. Aynı şekilde sürekli olarak tatlı meyve sularının emilmesi dişlere zarar verir ve diş çürüklerine neden olur.

### → Emzikte koruyucu tedbirler

- Hasar ve aşınma olup olmadığı düzenli olarak kontrol edilmeli
- Emzik olarak biberon emzikleri kullanılmamalı
- Emzik zincirleri ek yapıp uzatılmamalı
- Emzik zincirleri yalnızca çocuğun kıyafetine tutturulmalı.
- Yatakta, oyun parkında veya beşikte emzik zinciri kullanılmamalı

## Mama sandalyesi

Küçük çocuklar yüksek sandalyelere kendi başlarına oturabildikleri zaman aileyle birlikte yemek yemeleri için oturtulurlar. Satın alırken mama sandalyesinin sabitliği kontrol edilmelidir. Çocukla birlikte büyüyen modeller tavsiye edilir. Ayak ve kalça kemeri sayesinde çocuk ek olarak ayağa kalkmaya ve mama sandalyesinden aşağı düşmeye karşı korunur. Buna rağmen çocukların tek başına ve yetişkin gözetimi olmaksızın mama sandalyesinde bırakılmaları en iyi çözümdür.

### → Mama sandalyesinde koruyucu tedbirler

- Sağlamlığı kontrol edilmeli
- Devrilmeye karşı emniyeti kontrol edilmeli
- Ayak ve kalça kemeri kullanılmalı
- Çocuk mama sandalyesinde asla yalnız bırakılmamalı

## Yürüteç vb. yürümeye yardımcı olan eşyalar

İçinde oturağı olan tekerlekli plastik aletlere yürüteç vb. yürümeye yardımcı olan eşyalara denir.

8 - 10 aylık bebekler, onları meşgul etmek ve çocuklara belirli bir hareket imkanı vermek amacıyla bu yürüteçler içine oturtulur. "Yürütecini", çocuğun gelişmesine katkıda bulunduğu ve daha hızlı, daha iyi yürümeyi öğrendiği kanısı yanlıştır. Doğru olan tam tersidir: Sürekli olarak yürüteci kullanan çocuklar yanlı hareket egzersizleri yapar. Ayrıca bu tür araçlarla çocuklar kısa bir süre için saatte 10 km'ye kadar yüksek hızlara ulaşabilirler, bu hız reaksiyon kabiliyetlerinin çok çok üstünde yer alır. Çocuk yürüteçle bir merdivenden aşağı düştüğünde devrilecek ve üçüncü basamaktan itibaren kaçınılmaz şekilde kafası üstüne düşecektir. Bütün ülkelerin güvenlik uzmanları yürüteç vb. araçları kullanan çocukların bunları kullanmayan çocuklara oranla çok daha yüksek bir riske tabi oldukları konusunda hemfikirdir.

### → Yürüteç vb. yürümeye yardımcı olan eşyalara karşı tedbirler

- Satın alınmamalı
- Kullanılmamalı
- Varsa eğer, bunları kırınız ve çöpe atınız

# Küçük çocuklar

İlk yaş gününden sonra bebek artık çocukluğa adım atmış olur. Çoğu çocuk bu dönemde emeklemekte hatta yürümektedir. Çocuk kendi başına hareket etmeyi keşfettiği anda yaşam alanı genişler ve yetişkinlerin doğal olarak yaşadığı, ancak küçük çocuklar için tehlikeli kaza kaynakları oluşturan esaslı "kritik noktalar" vardır.

## Mutfak

Mutfak küçük çocuklar için çok sevilen bir yerdir. Ancak çocuklar yaklaşık bir metre (yakl. 18 - 24 aylık) boyuna geldikten sonra ocağa bakabilirler. Bu zamana kadar, kokuların ve gürültünün kaynağını bulma konusunda kendi duyularına güvenmek zorundalar. Ocak üzerinde bulunan tavaların saplarını arkaya doğru çeviriniz ki ocağın kenarına çıkmazlar. Ocağın arka gözlerinde yemek pişirmek, çocuğun ocağın yanan bir gözüne dokunmasını veya içinde sıcak şeyler bulunan bir tencereyi ocaktan aşağı düşürmesini önler. Bir ocak koruma parmaklığının monte edilmesi çocuğu bu kazalara karşı etkin bir şekilde korur. Fırın penceresi ısı yalıtımlı camdan yapılmamışsa eğer, fırına ek olarak bir akrilik plaka takılmalıdır, aksi takdirde bu pencere en az fırının kendisi kadar sıcak olabilecektir.

Yeni kaynatılmış içecekler çocukların erişebilecekleri veya görebilecekleri bir mesafede bulunmamalıdır.

Çamaşır makinesi, çamaşır kurutma makinesi, bulaşık makinesi gibi büyük makineler, çocukların bunların içine tırmanmaya davet eder. Bu makinelerin kapıları sürekli kapalı olmalıdır.

Bulaşık makinesini boşaltırken çocukların yardım etmesini istemek anlamlıdır. Ancak emniyet nedenlerinden

ötürü bıçak ve çatal bulaşık makinesi içine her zaman sapları yukarı gelecek şekilde yerleştirilmelidir.

El mikseri, su ısıtıcısı, semaver, tost makinesi ve elektrikli bıçakların fişleri daima çekili durmalı ve kullanıldıktan sonra kaldırılmalıdır.

Elektrik kabloları çocukların takılmayacakları ve ulaşamayacakları şekilde sabitlenmelidir. Semaverin çocuğun boyunda alçak bir sehpa üstüne konulması yanlıştır.

Ev kimyasalları tehlikelidir. Alışveriş yaparken mümkün olduğunca düşük asitlere sahip ve kapağında ek çocuk emniyetine sahip deterjanlar tercih edilmelidir. Bu nedenle temizlik maddeleri kilitlenebilir dolaplarda veya çocukların ulaşamayacakları çekmecelerde muhafaza edilmelidir. Temizlik maddeleri asla orijinal ambalajlarından başka kaplara boşaltılmamalıdır. Gazoz şişesi içinde bir boru açıcı yalnızca çocuklar için hain bir tehlike teşkil etmekle kalmaz. Plastik torbalar, oyun sırasında kafalarına geçirdiklerinde küçük çocuklar için tehlikeli olabilir. Torba, her nefes alındığında çocuğun yüzüne biraz daha sıkı yapışacak ve çocuğun kendi başına bu hava sızdırmaz torbadan kurtulması imkansızlaşacaktır. Bu nedenle plastik torbalar kilit altında tutulmalıdır.

## Oturma odaları

Küçük çocuğu olanlar, sağlığa zararlı çözeltiler veya yapıştırıcılar içeren boya ve cilalardan, zemin döşemeleri ve mobilyalardan kaçınmalıdır. Mobilyalardan taşan vidalar sökülmeli ve mevcut tüm mobilyaların devrilmeye karşı emniyetli olup olmadıkları kontrol edilmelidir. Raflar ve kendi imal ettiğiniz mobilyalar özellikle devrilme tehlikesine sahip olup bunların dübel-lerle duvara sabitlenmesi gerekir. Ağır eşyalar aşağı düşmeye karşı emniyete alınmalıdır.

Masa örtüleri ve danteller pek çok evde dekorasyona dahil nesnelere. Yürümeyi öğrenme çağındaki çocuklar bu örtülerin ucundan çekerler ve en kötü halde özenle kurulmuş bir masayı saniyeler içinde yere dökümler. Çocuklar yürümeyi öğrenme ve nesnelere tutma çağına geldiğinde masa örtüsü kullanılmaması daha anlamlıdır.

Küçük çocuğu olanlar ev kapısı ve pencereler için kilitleme emniyetlerini unutmamalı. Böylece kapı ve pencereler yalnızca aralık bırakılabilirler. Bazı konstrüksiyonlar ek olarak kapanmalarını da önlemektedir – bu sayede çocukların parmaklarını menteşe kısmına sıkıştırmamaları da sağlanmış olur. Emniyetler kolay bir şekilde tekrar çıkartılabilir. Dolap kapıları, göz ve çekmeceler de emniyete alınabilir.

Büyük cam yüzeyler için mümkün olduğunca kırılmaz malzemeler tercih edilmelidir. Koridorlarda ve “çocuk koşu alanları” yakınlarında cam kapılar yapışkan çıkartmalar ile işaretlenmelidir.

Tüm odalardaki prizlere dahili kilit mekanizmasına sahip özel çocuk emniyetleri takılmalıdır. Bir FI şalteri, kısa devre halinde tüm evin veya dairenin elektrik devresini 0,03 saniyede içinde keser. Kablolar düzenli olarak hasarlara karşı kontrol edilmelidir.

### → Mutfakta koruyucu önlemler

- Ocak koruma parmaklığı monte edilmeli
- Arka ocak gözünde yemek pişirilmeli
- Tavanın sapı arkaya doğru çevrilmeli
- Elektrikli cihazlar kullanıldıktan sonra fişleri çekilmeli ve kaldırılmalı.
- Elektrikli cihazlar alçak sehpalar üstüne konulmamalı.
- Elektrik kablolar çocukların takılmayacakları ve ulaşamayacakları şekilde sabitlenmeli
- Bıçak ve çatal bulaşık makinesi içine sapları üstte olacak şekilde yerleştirilmeli
- Çamaşır kurutma makinesi, bulaşık makinesi kapıları kilitlenmeli
- Plastik torbalar kilit altında tutulmalı
- Çocuk emniyetli kapaklara sahip ev kimyasalları satın alınmalı
- Ev kimyasalları kilit altında tutulmalı
- Ev kimyasalları orijinal ambalajında muhafaza edilmeli
- Alıştırma için çocuk çatalı, kaşığı, makası verilmeli

Pencere yakınında bulunan sandalyeler, yatak veya raflar çocuk tarafından merdiven olarak kullanılabilir. Ayrıca balkon ve teras parmaklıkları da özenli bir şekilde kontrol edilmelidir. Balkon parmaklıkları tırmanabilir özellikte olmamalıdır, ara bölmeler çocuğun arasından geçeceği kadar büyük olmalıdır. Birbirlerine mesafesi 12 cm'den düşük olan dikey çubuklar en iyi korumayı sağlar. Küçük çocuklar balkonda yalnız durmamalıdır.

Çocuk güvenli bir şekilde merdiven çıkamadığı sürece, evde bulunan tüm merdivenler bir merdiven emniyeti ile donatılmalıdır. Aynı kural burada da geçerlidir: Koruyucu parmaklık tırmanabilir özellikte olmamalıdır. 24 ay ve üstü yaşlarda artık anlamlı olmazlar. Bu nedenle koruyucu parmaklıkların sağlam bir şekilde sabitlenmesi ve en az 65 cm yüksekliğinde olması gerekir. Merdiven basamaklarına ek olarak monte edilen kayma önleyici çıtalar çocuğun kaymasını önler.

Şömine ateşi, mum alevi, mangal ateşi ve açıkta yanan tüm ateşler çocuğun ilgisini çeker. Yetişkinler çocukları daima göz önünde bulundurmalı ve ateşle özenli ve mantıklı bir şekilde davranmaya dikkat etmelidir. Ev veya daire içinde monte edilecek bir duman alarmı yaşam kurtarıcı olabilir!

Sigara paketleri ve dolu kül tablaları asla çocukların ulaşabilecekleri mesafelerde olmamalıdır. Tek bir sigaranın çığnemesi dahi küçük bir çocuk için tehlikeli olabilir. Sigara izmaritlerinde zehir yoğunlaşması özellikle yüksektir. Sigarayı bırakanların kullandıkları nikotin sakızları da küçük çocuklarda zehirlenmelere neden olabilir.

İlaçlar ve damlalar küçük çocukların ulaşamayacakları yerlerde muhafaza edilmelidir. Ağız açık torbalar içinde hemen ulaşılabilir olmamalı veya gece masası ya da banyoda gelişigüzel bir şekilde durmamalıdır. Çocuğun ilaç alması gerektiğinde veya aile üyelerinin sık sık ilaç aldıklarını gözlemlediğinde, çocuğa bunların şeker olmadığını, sadece bir hastalığın tedavi edilmesi için yutulduğunu açıklamak önemlidir. İlaç ve şeker arasında anlaşılır bir ayrım yapabilmek çocuk için koruma demektir.

#### → Oturma odasında koruyucu tedbirler

- Mobilyaların keskin kenar ve köşelerine kenar ve köşe emniyetleri takılmalı
- Dışarı taşan vidalar sökülmeli
- Çekmece ve dolaplar pasif koruyucu tertibatlarla emniyete alınmalı
- Kapı stoperi takılmalı
- Çocuk emniyet prizleri ve F.I. koruma şalterleri takılmalı
- Pencere emniyetleri kullanılmalı
- Pencere yanında sandalye, raf veya çocuk yatağı bulundurulmamalı
- Balkon ve teras emniyete alınmalı
- Mumlar, şömineler, açık ateş denetimsiz bir şekilde yanık bırakılmamalı.
- Merdiven koruma parmaklığı monte edilmeli
- Sigaralar, pipo tütünü, izmaritli kül tablası ortalıkta bırakılmamalı
- Sıcak yiyecekler çocukların kafası üzerinden servis edilmemeli
- Büyük eğlencelerde özel çocuk bakıcısı sağlanmalı
- Alkol dolu bardaklar ortalıkta bırakılmamalı
- İlaçlar güvenli bir şekilde muhafaza edilmeli
- İlaçlar asla şeker olarak adlandırılmamalı
- Masa örtüleri kullanılmamalı
- Cam yüzeyler işaretlenmeli

## Eğlenceler ve kutlamalar

Mangal sezonunda çocuklar ve yetişkinler için açık davranış kurallarına uymaları önemlidir. Mangal ateşinin şüpheye yer bırakmadan ve kontrollü olarak yetişkinler tarafından kıvılcım saçılmayacak şekilde yakılması ve kullanılması gerekmektedir. Çocuklar yalnız başına mangala yaklaşmamalı. Mangal yaparken yalnızca zor tutuşan giysiler giyilmelidir (giysi üzerinde yazılıdır). Mangal başında her zaman söndürmek için bir kova su veya kum yada bir örtü bulundurulmalıdır. Mangal bittikten sonra ateş bütünüyle söndürülmelidir.

Çok sayıda konuğun katıldığı, ev sahiplerinin telaşlı olduğu, menülerin uzun tutulduğu, dikkat edilmeyen ve uykulu çocukların olduğu düğün gibi büyük eğlencelerde kazalara meydan verecek olaylar yaşanabilir. Tehlikeli anlar, sıcak yiyeceklerin etrafta koşturan çocukların önünde servis yapıldığı, sıcak çay veya kahve fincanlarının sahipsiz bir şekilde ortalarda durduğu veya akşamın geç vakitlerinde yorgun çocukların ve yetişkinlerin artık kontrolde olmadıkları anlardır. Bu tür kutlamalarda çocukları eksik denetlemek yarı alkol dolu bardakların çocuklar tarafından içilmesine neden olabilir.

Kutlamayı düzenleyen kimse, aynı zamanda çocukların denetlenmesini de göz önünde bulundurmalıdır. Özel oyun köşeleri ve profesyonel bir çocuk bakımı çocuklara ve yetişkinlere sorunsuz bir eğlence olanağı sağlar.

## Bahçe

Bir bahçe doğal olarak her yaş grubundan çocuk için oyun yeri anlamı taşır. Çocukların oynadığı bahçelerde porsukağacı, güz çiğdemi, kaplanboğan, güzelavratotu, keneotu, yüksükotu ve sarısalkım gibi zehirli bitkiler yetiştirilmemelidir. Çocuklar yaban mantarlarının ve yemişlerin güzel görümlüklerini, ama yenilmemesi gerektiğini çabuk anlarlar.

Bahçe aletleri de çocukların ulaşabilecekleri bir mesafede kullanılmamalı ve güvenli bir yerde muhafaza edilmelidir. Yağmur suyu varillerinin üstü bir ızgara veya kapakla kapatılmalıdır.

En güzel bahçe dahi hareketli ve meraklı bir çocuk için bir süre sonra sıkıcı olmaya başlar. Bu nedenle çocuğun kimse fark etmeden ve tek başına evi veya bahçeyi terk etmemesini sağlamak önemlidir.

### → Bahçede koruyucu tedbirler

- Zehirli bitkiler, çalılar veya ağaçlar yetiştirilmemelidir
- Bahçe aletleri, boya ve cilalar, benzin, bitki ilaçları ve gübreler kilit altında tutulmalı
- Çim biçme makinesi, motorlu cihazlar çocukların ulaşamayacakları yerlerde kullanılmalı
- Yağmur suyu varilleri ızgara veya kapakla kapatılmalı
- Bahçe ve ev kapısı kilitli tutulmalı
- Çocuklar asla yalnız başına havuz başında bırakılmamalı
- Biyotop, bahçe göleti, yüzme havuzu tırmanılmayan çitlerle emniyete alınmalı

## Aletler

Çocuklar alet kullanabilirler, fakat özellikle büyük bir grupla çalışıldığında aletlerle çalışma konusunda katı davranış kuralları uygulanmalıdır. Çocuğa her bir aletin nasıl uygun şekilde kullanılacağı ve olası yaralanma tehlikeleri de açıklanmalıdır. Aletlerle sağa sola sallamak ve koşmak yasaktır. Sivri tüm aletler her zaman ucu aşağı gelecek şekilde taşınmalıdır. Kullanıldıktan sonra alet yeni yerine konulmalıdır.

### → Aletlerde koruyucu tedbirler

- Aletlerin nasıl kullanılacağı tam olarak açıklanmalı
- Sivri aletler uçları aşağı gelecek şekilde taşınmalı
- Aletlerle sağa sola sallamak ve koşmak yasaklanmalı
- Kullanılmayan aletler hemen yerine konulmalı

# Oyun parkı ve eğlence sporları

İster tek başına ister bir toplulukla yapılınsın, spor ve eğlence için hareket etmenin birçok avantajları vardır. Hareket etmek sağlıklı bir bedensel ve ruhsal gelişimin önemli bir parçasıdır. Motorik yetenekleri iyi gelişen çocuklar nadiren kazalara maruz kalırlar ve ömürleri boyunca çocukluklarında edindikleri hareket tecrübelerinden yaralanabilirler. Çok hareket eden çocuklar genellikle aşırı kilolu olmazlar. Anne ve babaların örnek olma fonksiyonu özellikle hareket etme konusunda önemli bir rol oynar. Birlikte bisiklete binmek veya yüzmek çocuklara aktif hareket etmenin değerini kavratır. Anne ve babalar evde sadece televizyon karşısında oturuyorsa, çocuğun spor motivasyonu daha az olacaktır. Spor veya jimnastik kulüplerine üye olmak çocuğun sabit antrenman saatlerine tabi olmasını sağlar. Takım içindeki beraberlik ve turnuvalara ve yarışmalara katılma hırsı çocukları ve gençleri hareket etmeye motive eder. Genç sporcular klüplerde uzman bir şekilde yönlendirilir, hareket süreçlerini çalıştırır ve hiç de azımsanmayacak şekilde sosyal davranış kurallarını öğrenirler. Oyun parkı çocukların yaşam dünyasında önemli bir yerdir. Burada enerjilerini boşaltabilir, hareket deneyimi kazanabilir, sınırlarını öğrenebilir ve geliştirebilirler. Üç yaşından küçük çocuklar oyun parklarında yalnızca anne ve babaların gözetimi altında ve yardımıyla oynayabilir. Çoğu oyun parkı 3 ila 10 yaş arası çocuklar için tasarlanmıştır.

Basit birkaç kural çocuğu gereksiz tehlikelere karşı ek olarak korur. Kurdele veya bağcığı olmayan giysiler çocukların bunlara dolanıp boğulmasını engeller. Ağızda lolipop veya şeker çubuklarla koşmasının yasaklanması çocuğun ağız ve geniz bölgesinden ağır şekilde yaralanmasına karşı korur. Aynı husus diş fırçaları için de geçerlidir. Sadece oyun parklarının dikkatli bir şekilde incelenmesi yetmez. Nisan gibi büyük çocuk şenliklerinde de sürekli olarak kazalar meydana gelmektedir. Sunulan etkinliklerin tamamı güvenli, iyi denetlenmiş ve yeterli şekilde kontrol edilmiş değildir. Çocuğunuzu oynamaya bırakmadan önce trampolin, sıçrama kulesi veya Bungee aletlerini iyice kontrol ediniz.

## → Anne ve babaların çocuklarıyla birlikte oyun parkına gittiklerinde gözden kaçırmamaları gereken hususlar:

- Trafiğin olduğu yollara doğru sınır çekilmiş olmalıdır.
- Çitler tırmanabilir özellikte ve sivri, kesici kenarlara sahip olmamalıdır.
- Oyun aletlerinin altında zemin çimlendirmesine ancak düşme yükseklikleri azami 1,5 m olduğunda izin verilir. Kum veya çakıl olmamalıdır.
- Tahta aletler sağlam olmalıdır, üzerinde dışarı taşan vida veya çivi bulunmamalıdır. Tahta çürük veya çatlak olmamalıdır.
- Plastik aletler, zincirler, halatlar ve salıncaklar aşınma belirtisi göstermemelidir.
- Kaydıraklarda bağcıkların veya giysilerin takılabileceği çatlaklar olmamalı. Kaydırığın ucu fazla yüksek olmamalı, yerden azami 35 cm yukarıda olması gerekir.
- Atlı karınca: Atlı karıncanın ekseni sallanacak şekilde yatağı bozulmuş mu?
- Tahterevalliler yeterli süspansiyona sahip olmalıdır – frenleme olmadan yere vurmamalıdır.

**Açık oyun parklarındaki kusurlar belediye veya şehir idarelerine bildirilmelidir.**

# Su: Banyo yapmak ve yüzmek

Suda boğulmalar çocuk yaşlarda trafik kazalarından sonra en çok meydana gelen ikinci ölüm nedenidir. Çoğu çocuk, bahçe havuzunda, bir derede veya küçük göllerde yaşamlarını kaybetmektedir. Hatta fıçı ve yağmur suyu varilleri de küçük çocuklar için tehlikeli olabilir. Boğulmak su derinliğiyle ilgili değildir. Küçük çocuklar birkaç santim derinlikteki suda dahi boğulabilirler. Yüzleri suyun altına daldığında çocuklar yaklaşık üç yaşına kadar kendi başlarına suyun içinde doğrulamazlar. Yön duygularını kaybederler ve birkaç santim derin de olsa suda boğulabilirler. Bu nedenle oturabilseler dahi küçük çocuklar asla yalnız başlarına suya girmemelidir. Özellikle küçük çocuklar kendilerini kurtarmaya çalışmadıklarından, gürültülü şekilde suda çırpınma sesleri oluşmaz. Küçük çocuklar neredeyse hiç ses çıkarmadan boğulurlar.

Çocuk küvetleri ve bunlar için oturaklar kaygan olmayan özellikte olmalıdır. Oturaklar ne sallanmalı ne devrilmeli ne de kaymalıdır. Bebekler için en uygun banyo sıcaklığı 38 santigrat derecedir. Su sıcaklığı bebek küvet içine oturtulmadan önce gerek termometre ile gerekse de dirseğinizle kontrol edilmelidir. Bebek küvete oturtulduktan sonra küvet içine sıcak su ilave edilmemelidir. Ancak haşlanmaya karşı en etkin koruma ısıtıcının termostatını 52 santigrat dereceye ayarlanmasıdır. Bu durumda doğrudan sıcak su aksa dahi kötü bir şey olması önlenmiş olur.

Tek başına banyo yapmalarına izin vermek yaşça büyük çocuklar için de risklidir. Kendi başlarına su musluğunu açabilirler ve çıkan sıcak su nedeniyle haşlanabilirler. Büyük çocuklar küvet içinde çok hareket ederek banyo yaparlar – ve en kötü durumda başlarını çarpabilir ve bilinçlerini kaybedip boğulabilirler.

Havlular, giysiler, çocuk bezleri ve hatta telefon küvete yakın bir yere konulmalıdır – böylece banyo yaparken çocuğu yalnız bırakmanız gerekmez. Fön gibi elektrikli cihazlar biri banyo yaparken banyoda bulunmamalıdır. Kimi ülkelerde bebekler için banyo oturakları satılmaktadır, çocuklar bu oturaklarla büyük banyo küveti içinde yüzebilmektedir. Ne var ki çocuklar oturakla birlikte devrilebilirler, yanında kimse yoksa eğer büyük bir boğulma tehlikesi vardır.

## → Banyo küvetinde koruyucu tedbirler

- Emniyetli çocuk küveti oturağı kullanılmalı
- Kaymadan oturma sağlanmalı
- Bebek banyo oturakları kullanılmamalı
- Su sıcaklığı önceden ayarlanmalı
- Sonradan sıcak su akıtılmamalı
- Su sıcaklığı termometre ve dirsek ucuyla kontrol edilmeli
- Isıtıcının termostatu 52 santigrat dereceye ayarlanmalı
- Banyo malzemeleri küvetin yanına konmalı
- Telefon yakın bir yere yerleştirilmeli
- Elektrikli cihazlar kaldırılmalı
- Çocuklara asla tek başına banyo yaptırılmamalı



Çocuklar mümkün olduğunca erken yüzme öğrenmelidir. Henüz kreş çağında, yaklaşık 4 yaşlarında öğrenmeye başlamaları iyi olur. Su güvenliği boğulmaya karşı en etkin korumadır. Özel su alıştırmaya kurslarında (örneğin DLRG) en küçük çocuklar bile henüz yüzmeyi öğrenmeden oyun şeklinde yaşam kurtarıcı davranış kurallarını öğrenebilmektedir.

**Yüzme koluğu gibi uygun yüzme malzemeleri iki ayrı odacığa sahiptir ve yapışkan bantları yoktur.**

Yüzme bilen yaşça büyük çocuklar da sudaki dayanıklılıklarını ve reaksiyon kabiliyetlerini öğrenmeleri için zamana ihtiyaç duyarlar. Bunu öğrenmiş çocuklar da tek başlarına yüzmeye bırakılmamalıdır. Henüz yüzme bilmeyen çocukların teknelerde, iskelelerde ve dik yamaçlı göller, denizler ve akarsu kıyılarında can yeleği takmaları şart olmalıdır.

#### → Suda koruyucu tedbirler

- Yüzme öğrenmeli
- Yüzme sırasında dayanıklılık alıştırmaları yapılmalı
- Yüzme sırasında çocuklar sürekli gözlem altında tutulmalı
- Göl, deniz, akarsu kıyılarındaki çocuklar gözden kaçırılmamalıdır
- Çocuklara asla tek başına banyo yaptırılmamalı
- Fıçı ve yağmur suyu varilleri kilitli kapaklarla emniyete alınmalı
- Yüzme havuzu ve bahçe göleti tırmanılmayan çitlerle emniyete alınmalı
- Teknelerde ve su kaynaklarının yakınlarında can yeleği kullanılmalı
- Havayla şişirilen yüzme malzemelerine dikkat edilmeli
- Yüzme malzemeleri her zaman iki odacığa sahip olmalıdır
- Yüzme kuralları bilinmeli

Bahçe havuzları ve yüzme havuzları asgari 1,50 m yüksekliğinde üstüne tırmanılmayan bir çitle emniyete alınmalıdır. Her yıl küçük çocuklar, anne-babaları oyun parkının yakınında bir bahçe havuzu veya dere olduğunu bilmediğinden boğulmaktadır. Küçük çocuklar su kaynaklarının yakınında asla tek başına bulunmamalıdır ve en güvenlisi çocuğun elinden tutulmasıdır.

# Trafikte

## Çocuk koltukları ve araçta güvenlik

Henüz ilk araba seyahatinde dahi yeni doğan bebek doğumdan sonra eve dönüşte sağlam bir bebek sepetine konmalıdır. Bebek arka koltuğa emniyet kemeriyle bağlı özel bir emniyet sepeti içinde hareket yönünün tersine seyahat etmelidir. Hava yastığı bulunan ön yolcu koltuğunda geri çevrilmiş çocuk koruyucu sistemleri yalnızca hava yastığı sistemi bir uzman tarafından devreden çıkartılması koşuluyla kullanılabilir.

Her yaştan çocuk, arka koltukta emniyet kemeri takılı halde en güvenli yolculuğu yapar. Özel durumda yaşça büyük bir çocuk yaşına uygun çocuk koltuğu içinde ön yolcu koltuğunda yolculuk etmesi gerektiğinde, hava yastığının devreden çıkartılması veya ön yolcu koltuğu mümkün olduğunca geriye çekilmelidir. Böylece çocuğa kaza durumunda hava yastığı bir zarar vermeyecektir.

Çocuk koltuğu gerek çocuğun bedenine gerekse de ağırlığına uygun olmalıdır. Yaş bilgileri yalnızca kaba bir tahmini değer anlamı taşır. Çocuğun başı çocuk koltuğunu aştığında ve artık bir baş desteğinden bahsedilemediğinde yeni bir koltuk alınmalıdır.

Karayolları yönetmeliğine göre 150 cm'den kısa, 12 yaşından küçük çocuklar yalnızca müsaade edilen ve çocuk için "uygun çocuk koltuklarında" yolculuk edebilir. "Uygun çocuk koltuğu", araç için müsaade edilen, araba koltuğu üzerinde kullanılabilen ve çocuğun ağırlığına ve boyuna uygun bir emniyet sistemidir.

Çocuk koltuğunun araba içine doğru yerleştirilmesi önemlidir.

Çocuklar asla anne-babalarının kucağında yolculuk etmemelidir. Bebek araba içerisinde ağlasa dahi, asla çocuğu sakinleştirmek için çocuk koltuğundan almayınız veya yolculuk sırasında emzirmeyiniz. En iyisi bir mola yeri bulup, çocuğu sakinleştirmek ve sonra yolcu luğa devam etmektir. Çocuk koltuğu kısa yolculuklarda da kullanılmalıdır: Çoğu kazalar bu mesafelerde olmaktadır.

Yaklaşık dokuz aya kadar (vücut ağırlığı 10 kg), hatta daha iyisi yakl. 18 aya kadar (vücut ağırlığı 13 kg) küçük çocuklar mümkün olduğunca geriye çevrilmiş çocuk koltuklarında yolculuk etmelidir. Yaklaşık yedi yaşına kadar (vücut ağırlığı 25 kg) çocuklar, yaşlarına uygun çocuk koltuklarında ve sonrasında uygun oturma altlıkları – tercihen arka koltuk – üstünde yolculuk etmelidir. Oturma altlıkları arasında, tüm araştırmalarda sırt dayamasına sahip veya yarım ay şeklinde kombine edilen modeller en iyi sonuçları vermiştir. Çocukların hâlâ arabada uydukları bir dönemde uyku pozisyonunda dahi kemerlerin düzgün takılı olduklarına dikkat edilmelidir.

Kullanılmış çocuk koltukları satın alınırken güncel ECE R 4403 kontrol normuna dikkat edilmelidir. (Kontrol numarası 03... ile başlayan bir kontrol etiketi). Hasarlı veya eski koltuklar (yakl. 6 yaş ve üstünde, saf steropor koltuklar 4 yaşından sonra) artık kullanılmamalıdır.

Uyuyan çocukların iyi bir şekilde desteklenebildikleri çok yönlü kullanılabilen uyku yastıkları mevcuttur. Çocuk koltukları, araçların kaldırılma bakan kısmına takıldığında, çocuklar araçlara doğal olarak buralardan binip ineceklerdir ve bir şekilde yola fırlayıp bir araba çarpma tehlikesine maruz kalmayacaklardır. Ancak hemen bisiklet yollarının kenarlarında büyük dikkat gösterilmesi gerekmektedir.

Araç kapılarındaki çocuk kilitleme çocukların yolculuk sırasında araç kapısını açmalarını önler.

Arabının arka camının önünde eşya bulundurulmamalıdır, aksi takdirde ani fren yapıldığında bu eşyalar tehlikeli bir şekilde öne doğru fırlayabilirler.

Kullanılmayan çocuk koltukları veya bebek koltukları da sağlam bir şekilde monte edilmemişlerse, araç içinde savrulabilirler.

Yaz sıcaklarında araç içi bir fırın kadar sıcak olabilir, çünkü aracın metal gövdesi aşırı derecede ısınmaktadır. Küçük çocuklar aşırı ısıya karşı çok duyarlıdır. Kısa bir süre için dahi olsa küçük çocuklar asla araç içinde yalnız bırakılmamalıdır.

Bebek çocuk koltuğu içinde arabadan indirildiğinde ve çocuk koltuğuyla taşındığında, koltuğun kemerleri çözülmemelidir. Çocuk koltukları, içindeki çocuklar masaların üstünden devrilebilir veya sallanan çamaşır makinelerinden aşağı düşebilir.

#### → Araç içinde koruyucu tedbirler

- Çocuklar en iyi şekilde arka koltukta yolculuk etmeli
- Çocuklar asla kucakta yolculuk etmemeli
- Çocuğun boyuna ve ağırlığına uygun çocuk koltuğu seçilmeli
- Bebeğin boyu çocuk koltuğunu aştığı anda çocuk koltuğu değiştirilmeli
- Koltuklar aracın 3 noktalı kemeriyle yolculuk yönünün aksine yerleştirilmeli
- Doğru montaj edilmesine dikkat edilmeli
- Bebek koltuklarını asla hava yastığı devredeyken ön yolcu koltuğuna koymayınız
- Çocuk koltukları aracın kaldırım tarafına monte edilmeli
- Araçtaki çocuk kilidi kullanılmalı
- Arka camın önüne hiçbir eşya konmamalı
- Çocuklar araç içinde asla yalnız bırakılmamalı
- Yolculuk sırasında her iki saate bir mola verilmeli
- Araç içinde oyunlar ve kasetler bulundurulmalı
- Çocuk/bebek koltuğunda yalnızca kemer takılıyken yolculuk edilmeli
- Çocuk/bebek koltuğu masa veya çamaşır makinesi üzerine konmamalı

## Bisiklet

Doğru bisiklet seçimi temel donanımı teşkil eder. Oturak, çerçeve ve bagaj taşıyıcı, bisiklet tekerleği salınım yapmadan ek 15 ila 20 kilogram ağırlığa dayanabilecek kadar sağlam olmalıdır. Baş bölgesi mutlaka uygun bir kask ile korunmalıdır.

Çocuklar her zaman bir bisiklet çocuk koltuğu ile yolculuk etmelidir. Bu çocuk koltuğu tekerlek parmaklığı korumalıdır, yüksek bir sırt desteğine, emniyet kemerine ve ayak kayışı olan ayarlanabilir bir ayak koyma yerine sahiptir. Bisikletin bagajı çocuğun taşınması için uygun bir araç değildir. Çocuklar genellikle ayaklardan biri tekerlek parmaklığı arasına girdiğinden, döndüğünden ve ezildiğinden yaralanmaktadırlar ve baldırlarını bile kırmaktadırlar.

Henüz 3 - 4 yaşlarında pek çok çocuk bisiklet sürmeyi öğrenmektedir. Ancak çocuklar trafiğe çok daha geç çıkmalıdır, çünkü bu konudaki beklentiler yüksektir. Aynı anda pedala basma, fren yapma, atlama, dengeyi kurma ve hızlı tepki verme – bunlar çocukların zamanla geliştirdikleri yeteneklerdir. O zamana kadar anne ve babalar küçük bisiklet sürücülerıyla alıştırmayı yapmalı – en iyi yer arabaların bulunmadığı yerlerdir.

8 yaşından küçük çocuklar yaya kaldırımlarını kullanmak zorundadır, 10 yaşına kadar çocuklar ise yaya kaldırımlarını kullanabilirler ve kullanmalıdırlar.

### → Bisiklette koruyucu tedbirler

- Geniş lastiklere sahip sağlam bisiklet kullanılmalı
- Tekerlek parmaklığı korumasına sahip çocuk koltuğu olmalı
- Ayak kayışına sahip ayarlanabilir ayak koyma yeri olmalı
- Anne/baba ve çocuk için uygun bisiklet kaskı olmalı
- 10 yaşına kadar bisiklet yaya kaldırımında kullanılmalı

## Tek başına umumi trafiğe çıkan çocuklar

Yetişkinler özellikle trafik konusunda çocuklarına örnek olduklarının bilincinde olmalıdır. Anne-babaların davranışları çocukların trafikle ilgili düşüncelerinin belirler. Anne-babalar acil durumlarda dahi bir aracın önünden hızla yola fırlamamalıdır. Her zaman bilinçli bir şekilde kısa bir süre durduktan sonra önce sola ve sağa sonra tekrar sola bakmalıdırlar. Yolun karşısına çapraz değil, her zaman dik bir şekilde geçilmesi önemlidir. Çocuklar ve yetişkinler yaya geçidi veya trafik lambası gibi daha uzakta olan ancak daha güvenli yolları tercih etmelidir. Trafik kurallarına ve trafik işaretlerine uymak trafiğe çıkan herkes için bir ödev olmalıdır.

## Sokakta kay-kay kullanmak

Kay-kaylar trafikte yaya olarak kabul edilir ve kay-kay kullananlar yaya kaldırımından gitmelidir. Yaya kaldırımında gidebilirler, ama bisiklet yollarını kullanamazlar. Yaya kaldırımı bulunmayan yerlerde kay-kaycılar yolu kullanabilirler, ancak yolun kenarından gitmek zorundadırlar. Fren yapma ve düşme alıştırmaları güvenli kay-kay yapmak için önemli bir hazırlıktır ve baş için kask, kol, el ve diz korumalıları kullanılması pek çok yaralanmanın meydana gelmesini önleyebilmektedir.

## Kayak yapmak

Kayak yapmak sevilen bir kış eğlencesidir. Ancak kızakla kayarken pek çok kaza meydana gelmektedir. Çoğunlukla ağır ve sürekli sakatlıklara neden olan baş bölgesi yaralanmaları görülmektedir. Kayak yaparken çok çabuk hızlanılabilmekte, çocuklar kızak, kayak veya plastik bot üzerinde kontrollerini kaybedebilmektedir. Yol yakınında ve hatta yol üzerinde bulunan pistler özellikle tehlikelidir. Küçük çocuklar yalnızca güvenli, çok dik olmayan ve geniş bir alana sahip arazilerde kaymalıdır. Ne kayak pistinin üstünde ne de alanın üstünde sabit engeller bulunmamalıdır. Kar tabakası donmamış olmalıdır. Yaşça büyük çocuklar hızlı kaymayı severler, ve çoğunlukla kaymak için orman patikalarını kullanırlar. Yüksek hız ve arazinin engebeli olması nedeniyle kayak yaparken yapılan yanlış bir hareket orman içinde sabit engellere çarpılması nedeniyle sonuçları ağır kazalara neden olabilir. Asla kızakta baş öne doğru kayılmamalıdır!



# Acil Çağrı (*Notruf*) numaraları

Herhangi bir kaza halinde her Şey abuk yapılmalıdır. Bu nedenle önemli telefon numaralarının telefona yakın iyi görünür bir yere önceden asılması tavsiye edilir.

Önemli telefon numaraları:

Kurtarma hizmeti (Rettungsdienst) .....112

Çocuk doktoru (Kinderarzt) .....

Çocuklar için acil hizmet birimi (Kinderärztlicher Notdienst) .....  
(hafta sonu için merkezi telefon numarası)

Zehirlenme acil çağrı santrali (Giftnotrufzentrale) .....

Göz doktoru acil hizmet birimi (Augenärztlicher Notdienst) .....

Eczane acil hizmet birimi (Apothekennotdienst) .....





Helmi, Alman sigortacıların çocuk güvenliği ile ilgili bir kampanyası çerçevesinde öngörü yeteneği olup uzaydan gelen bir kahramanıdır. Bir tehlike kendini gösterdiğinde uzaygemisi ile her zaman hazır bulunmaktadır.