

# Bezpečná cesta do školy: ako predísť úrazom?

**Deti chodia do školy denne a v čase ich osamostatnenia máme ako rodičia často obavy, či tam prišli v poriadku a bezpečne.**

Školský rok so sebou prináša zvýšený pohyb detí na chodníkoch a cestách, častejšie používanie bicyklov, kolobežiek, motorových vozidiel, a teda aj hustejšiu premávku. Cesta do školy môže byť výzvou, pretože pre deti sa stáva každodennou rutinou. Sú nepozorné, ponáhľajú sa, reagujú impulzívne a nedisponujú adekvátne vyvinutým odhadom rizika v cestnej premávke. Nepozornosť tak môže viesť k úrazu.

Preto je potrebné, aby nielen deti, ale aj rodičia kládli väčší dôraz na prevenciu a prípravu dieťaťa na bezpečnú cestu do aj zo školy. Zodpovednosť dospelých, časté vysvetľovanie, memoarovanie a dobrý príklad sú kľúčom k úspechu.

## Odporúčania pre rodičov

- Naučte svoje dieťa najbezpečnejšiu trasu do školy. My rodičia vieme identifikovať najvhodnejšiu a najmenej rizikovú cestu, ktorú by sme mali ukázať dieťaťu, opakovanne ju s ním prejsť, aby si ju adekvátne zapamätalo. Vhodná trasa by mala viesť predovšetkým po chodníkoch a priechodoch pre chodcov, aj keď to môže predĺžiť celkový čas cesty.
- Modelovou situáciou preverte vhodné správanie dieťaťa

na ceste. Venujte pozornosť dodržiavaniu pravidiel cestnej premávky, najmä zelenej na semafore a priechodu pre chodcov.



- Reflexné prvky. Školská taška by mala vždy obsahovať aspoň jeden reflexný prvok. Odporúčame reflexné prvky na oblečení, na rukách, vďaka čomu sa zvýši viditeľnosť dieťaťa najmä v nepriaznivom počasí.
- Pravidlá bezpečnej jazdy na bicykli a kolobežke. Prilba a rešpektovanie dopravných značiek a pravidiel sú nevyhnutnosťou.
- Vysvetlite dieťaťu, prečo je dôležité byť na ceste pozorný. Počas cesty do školy by dieťa malo venovať pozornosť okoliu, byť všímavé a viackrát skontrolovať bezpečnosť prechodu cez cestu na priechode.

## Odporúčania pre deti

- Vždy buďte viditeľní. Reflexné prvky sú vašim kamarátom

a záchrancom.

- Chodte len po chodníku, nikdy nie po ceste.
- Prechádzajte cez priechod pre chodcov. Predtým, než prejdete cez priechod, s pokojom sa rozhlídnite vľavo, vpravo a opäť vľavo, čím si overíte voľnosť bezpečného prechodu.
- Slúchadlá a mobil sa nekomožia s pozornosťou. V mnohých prípadoch sú, naopak, dôvodom úrazu.
- Váš záujem orientujte na cestu. Ak vás zaujme spolužiak na druhej strane alebo kotúľajúca sa lopta, vždy myslite na to, že cesta je nebezpečná a vyžaduje si pozornosť.
- Ak idete na bicykli, dbajte na svoju bezpečnosť a ochrannú prilbu majte na hlave vždy zapnutú.
- Vo dvojici alebo v partii so spolužiakmi je cesta bezpečnejšia. Nenechajte sa však strhnúť neuváženými nápadmi, ktoré by ohrozili váš život a zdravie (napríklad kto rýchlejšie prebehne cez cestu, strkanie sa a pod.).

**Bezpečnosť je naša spoločná zodpovednosť!**

Prevencia úrazov začína doma – učením detí, dobrým príkladom rodičov a preverovaním zručností modelovými situáciami. Ak k tomu budeme všetci pristupovať zodpovedne, spoločne znížime riziko nehôd. Deti tak budú disciplinované a vrátia sa domov zo školy vždy bezpečne a zdravé.