

# SIGURNO DJETINJSTVO

Smjernice za roditelje, udomitelje i skrbnike  
kako odrastanje najmlađe djece učiniti  
sigurnim i smanjiti rizike od nezgoda





## SADRŽAJ

1. UVOD .....	str. 4
2. SIGURNOST U DOMU .....	str. 8
SIGURNO SPAVANJE	
SIGURNO KUPANJE	
ELEKTRIČNE I TOPLINSKE INSTALACIJE	
ZAŠTITA OD PADOVA S POVIŠENIH POVRŠINA	
Prematalice	
Visoke stolice / hranilice	
3. OPREMA ZA DJECU .....	str. 18
HODALICE	
SKAKALICE	
LJULJAČKE/LEŽALJKE	
GNIJEZDA ZA DOJENČAD	
NOSILJKE	
KOLICA	
IGRAČKE	
4. DJECA I EKRANI .....	str. 28
5. ZAŠTITA OD ŠTETNIH TVARI .....	str. 32
SREDSTVA ZA ČIŠĆENJE, LIJEKOVI I KOZMETIČKI PROIZVODI	
PUŠENJE	
ALKOHOL I NARKOTICI	
6. SIGURNOST IZVAN DOMA .....	str. 38
GARAŽE/PODRUMI/TAVANI/OKUĆNICA	
SIGURNOST U PROMETU	
VOŽNJA U AUTOMOBILU	
AUTOSJEDALICA	
PARKOVI I DJEČJA IGRALIŠTA	
VODA	
BICIKLI/ROMOBILI/SANJKE	
7. DJECA I ŽIVOTINJE .....	str. 48
8. DJECA I RODITELJI .....	str. 52
FIZIČKO KAŽNJAVANJE	

# 1. UVOD

Kada se pripremamo za dolazak djeteta u naš dom, najčešće nismo spremni na činjenicu da će dijete koje je sada beba već za nekoliko mjeseci postati neumoran mali istraživač. Dodirivat će sve što može dotaknuti, istraživati ustima, kretati se, puzati, hodati, trčati, penjati se. Sve će htjeti uzeti u ruke, povući, kliknuti, okusiti, istražiti svim osjetilima. Djetetov je zadatak u nevjerojatno kratkom vremenu prijeći put od tek rođenog djeteta do djeteta koje razgovara, igra se s drugom djecom, proživljava burne emocije, uči što znači voziti se u automobilu i koji je tobogan najbolji. Za taj veliki zadatak potrebna mu je pomoć, ohrabrenje, samostalnost i sigurna okolina u kojoj može na zabavan način učiti o svijetu.

Tijekom djetetove najveće istraživačke avanture – odrastanja – njegova sigurnost od iznimne je važnosti, i zato je potrebno informirati se o tome kako djetetovo odrastanje učiniti sigurnim i kako smanjiti rizike od mogućih nezgoda. **Upravo je to cilj ovog informativnog materijala namijenjenog roditeljima, udomiteljima i svim osobama koje skrbe o djeci<sup>1</sup> od njihova rođenja do predškolskog uzrasta, s osobitim naglaskom na PRVE TRI GODINE djetetova života.**

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, ozljede su vodeći uzrok smrti djece i mladih. Prometne nesreće,

utapanja, ugušenja, padovi i otrovanja najčešće su nesreće koje uzrokuju smrtnost djece i bolničko liječenje. Uključivanje stručnjaka, informiranje odraslih i mjere za prevenciju nesreća mogu znatno smanjiti rizike od nezgoda.

Dijete u početku dodirom i istraživanjem ustima uči teksture, okuse i temperaturu objekata. U to je vrijeme fokus brige o sigurnosti na stvarima s kojima je dijete u svakodnevnom kontaktu, kao i na sigurnom kretanju i spavanju. Kada dijete počne s kretanjem, što je često već s prvim okretima, potrebno mu<sup>2</sup> je osigurati sigurnu okolinu u kojoj ne može doći do povrede. S vremenom se djetetova okolina sve

više mijenja, kao i samo djetetovo ponašanje, način igre i komunikacije. Fizičkom igrom dijete razvija svoju motoriku, percepciju i osjetila, ali prima i bitne lekcije o prirodnim zakonima, uči što ga najviše uzbuđuje, čega se boji i kako se nositi sa strahom.

Naravno, ne možemo dopustiti djetetu slobodno istraživanje ako prostor u kojem se kreće nije siguran. Kako dijete raste, tako roditelji uče o tome što je djetetu zanimljivo, za čime će posegnuti i kako njegovo istraživanje učiniti sigurnim. Iznimno je važno dijete ohrabrivati u istraživanju i smanjiti vlastiti poriv za zaštitom djeteta od svake eventualne neugode, boli i neugodne emocije. Ako je dijete stalno sputavano u samostalnom istraživanju, umjesto uz poruke optimizma i samopouzdanja, rast će uz poruke o tome da uvijek vreba neka opasnost i da je bolje ništa ne istraživati.

Ako dopuštamo djetetu da se samostalno i sigurno kreće prostorom, dodiruje stvari, uzima ih u ruke, bira predmete za igru i interakciju, pozitivno djelujemo na njegovu samostalnost, na samopoštovanje i samopouzdanje. Te navike pomažu u izgradnji osobe koja je optimistična, sigurna u svoje sposobnosti i koja realno i objektivno može procijeniti opasnosti. Primjenom odgovarajućih sigurnosnih mehanizama i usvajanjem navika koje jamče sigurnu interakciju sa svijetom možemo opušteno i mirno dopustiti djetetu istraživanje svijeta.

„IZNIMNO JE  
VAŽNO DIJETE  
OHRABRIVATI  
U ISTRAŽIVANJU I  
SMANJITI VLASTITI  
PORIV ZA ZAŠTITOM  
DIJETETA OD SVAKE  
EVENTUALNE NEUGODE,  
BOLI I NEUGODNE  
EMOCIJE.“

<sup>1</sup> U nastavku teksta koristit će se zajednički termin „roditelj“ koji podrazumijeva roditelje, udomitelje i sve druge osobe koje se u ulozi primarnog skrbnika brinu o djeci.

<sup>2</sup> U publikaciji se termin dijete odnosi jednako i na djevojčice i na dječake.



„ BEZ OBZIRA NA TO  
JESTE LI ODLUČILI  
DA ĆE DIJETE  
SPAVATI U KREVETIĆU  
ILI U ZAJEDNIČKOM  
KREKETU S VAMA,  
POSTOJE NEKE  
SIGURNOSNE SMJERNICE  
KOJIH BISTE SE TREBALI  
PRIDRŽAVATI KAKO BISTE  
ZAŠTITILI DIJETE  
OD OZLJEDA.”

# 2. SIGURNOST U DOMU

U početnom razdoblju djetetova odrastanja mnogo zajedničkog vremena provodit ćete u kući – kroz svakodnevne aktivnosti hranjenja, spavanja, presvlačenja, kupanja, ali i kasnijih prvih koraka i istraživanja prostora doma. Stoga na samom početku slijede osnovne smjernice vezane uz sigurnost djeteta u domu.

## SIGURNO SPAVANJE

Bez obzira na to jeste li odlučili da će dijete spavati u krevetiću ili u zajedničkom krevetu s vama, postoje neke sigurnosne smjernice kojih biste se trebali pridržavati kako biste zaštitili dijete od ozljeda.

### Ako ste odlučili nabaviti dječji krevetić, posebno vodite računa o sljedećem:

- Prečke krevetića ne smiju biti razmaknute više od 6 cm.
- Madrac mora dobro prianjati uz rubove kreveta i ne smije biti praznog prostora do ruba kreveta.
- Odaberite što tvrdi madrac.
- Kutovi kreveta moraju biti iste visine kao stranice kreveta ili viši od njih, odnosno potrebno je paziti da su ograde na svim stranama dječjeg krevetića tako dizajnirane da se u kutovima ne stvaraju potencijalno opasne udubine.

### Koristite li se rabljenim krevetićem, držite se sljedećih uputa:

- Izbjegavajte krevetiće starije od deset godina jer možda nisu u skladu s novijim sigurnosnim standardima. Krevetići proizvedeni prije 1978. možda su bojani

bojama koje sadrže olovo, pa kolijevka ili krevetac koji je generacijama u obitelji možda neće biti najbolji izbor.

- Provjerite stanje rabljenog krevetića: stabilnost, nedostaje li koji dio, u kojem su stanju pojedini dijelovi te mogu li se dijelovi koji nedostaju zamijeniti. Posebno provjerite razmak između prečki i bilo kakvih dekorativnih proreza u koje bi dijete moglo zapeti. Bilo bi dobro da uz krevetić dobijete i uputu za sastavljanje.

### Dodatne mjere opreza:

- Dijete u krevetić polegnite na leđa.
- Ne stavljajte u krevetić ukrasne ogradice (mekane, s vrpčama), mekane igračke, jastuke ili ukrasne jastuke zbog opasnosti od gušenja.
- Ne stavljajte dijete u krevetić s podbradnikom ili ogrlicom oko vrata.
- Ne vješajte igračke na krevet vrpčama i konopima.
- Ne postavljajte krevetić uz prozor, u blizinu zavjesa i drugog namještaja te predmeta koje dijete može povući.
- Mobil (vrtuljak) iznad krevetića ne smije biti djetetu nadohvat ruke.

- Uklonite mobil iznad kreveta kad se dijete počne dizati na ruke i okretati.
- Birajte posteljinu i odjeću od prirodnih materijala (pamuk, merino-vuna, svila, lan...), umjesto sintetičkih (akril, poliester, rajon, acetat i najlon), koji su tretirani brojnim kemikalijama.
- Povremeno provjerite zategnutost svih dijelova krevetića.
- Pratite objave o povlačenju pojedine opreme i proizvoda za djecu s tržišta.
- Ne stavljajte dijete spavati na kauč, sofu i fotelju jer može pasti na pod i ozlijediti se, a posebno ne na mekani namještaj jer postoji opasnost od gušenja.
- Nikad ne ostavljajte dijete samo na bračnom krevetu, bez nadzora.
- Dijete ne bi trebalo spavati u pretoploj prostoriji i biti pretoplo obučeno.
- U prostoriji u kojoj dijete spava (i u svim drugim prostorijama gdje boravi) ne smije se pušiti.

Nakon što prerastu krevetić s ogradom, neka će djeca nastaviti spavati u istoj prostoriji s roditeljima, a neka će početi spavati u zasebnoj dječjoj sobi u krevetu bez ograde.

### Kako osigurati sigurno spavanje djeteta u dječjoj sobi:

- Ako je ikako moguće, krevet postavite u kut sobe, tako da je s dvije strane prislonjen uza zid, ili da je barem jednom stranom prislonjen uza zid, a uzglavljem uz komad sigurnog namještaja, kako bi se osigurala zaštita na dvije strane kreveta i spriječilo da dijete padne s njega.
- Slobodnu stranu kreveta dodatno osigurajte sigurnosnom ogradom.
- U blizinu kreveta ne postavljajte komade namještaja na koje bi se dijete moglo popeti ili ozlijediti u slučaju pada.

- Iz istog razloga ne stavljajte krevet u blizinu radijatora.
- Upotrebljavajte madrac odgovarajuće veličine, koji pristaje u okvir kreveta.

Ako ste odlučili upotrebljavati krevet na kat, zanimat će vas i kako uporabu kreveta na kat učiniti sigurnom. Ozljede proizašle uporabom kreveta na kat najčešće su povezane s padom s gornje razine. Nezgode pri padovima s gornje razine kreveta najčešće rezultiraju ozljedama glave. Većina ozlijeđene djece u dobi je između pet i deset godina, a većina nezgoda dogodi se za vrijeme neoprezne igre. Najvažniji čimbenik koji utječe na težinu ozljeda oprema su i namještaj koji se nalaze u neposrednoj blizini kreveta i o koje dijete udari prilikom pada.

### Preporuke za sigurnu uporabu kreveta na kat:

- Važno je upoznati djecu s ovim pravilima, a dijete koje nije dovoljno veliko da razumije i upamti pravila nikada ne bi smjelo boraviti samo u prostoriji u kojoj se nalazi krevet na kat.
- Krevet na kat svakako bi morao imati zaštitnu ogradu na gornjoj razini, koja bi se trebala izdizati od razine madraca za 12 – 15 cm. Možete pričvrstiti i dodatnu ogradu, koja će pojačati zaštitu od pada s kreveta. Redovito provjeravajte je li oграда dobro učvršćena.
  - Otvor za ulazak na gornju razinu i izlazak s nje ne bi smio biti širi od 40 cm.
  - Nikad nemojte rabiti madrac neprimjerene veličine jer se time povećava rizik od ozljeda za dijete na gornjoj, ali i donjoj razini kreveta.
  - Koristite se krevetom na kat samo ako je prostorija dovoljno visoka da dijete može sjediti na gornjoj razini bez doticanja stropa glavom.
  - Inzistirajte na tome da se dijete na krevet penje i s njega silazi isključivo ljestvama koje su tome namijenjene.

- Krevet smjestite u kut sobe, tako da se dvije strane kreveta nalaze uz zid.
- Ne postavljajte krevet na kat uz prozor.
- Djeca mlađa od šest godina ne bi se smjela koristiti krevetom na kat bez nadzora odrasle osobe.
- Istovremeno na gornjoj razini ne smije biti više djece, već uvijek samo jedno.
- Djeci ne bi trebalo dopustiti igranje na krevetu.
- Ne dopustite vješanje remenja ili vijaka na ogradu kreveta zbog rizika od gušenja.
- Postavite noćno svjetlo kako bi se dijete u slučaju silaženja s kreveta noću lakše snašlo.
- Redovito podsjećajte djecu na sigurnosna pravila vezana uz krevet na kat, osobito kad u goste dođu prespavati druga djeca koja možda ne znaju pravila.

## SIGURNO KUPANJE

Kupanje je djeci, pa čak i malim bebama, zabavno i ugodno. Međutim, imajte na umu da se mala djeca mogu utopiti u vrlo maloj količini vode (u svega nekoliko centimetara visine) u vrlo kratkom vremenskom razdoblju. Stoga je **stalan nadzor roditelja** ili drugih odraslih osoba jedno od osnovnih pravila sigurnosti i prevencije utapanja male djece. Dijete mlađe od pet godina nikad ne ostavljajte da se kupa samo. Ni na sekundu. Nikad ne ostavljajte starije dijete da nadgleda dijete mlađe od pet godina prilikom kupanja.

Sasvim malu bebu, koja se još ne posjeda i ne sjedi samostalno, najčešće ćete kupati u kadici koja treba:

- biti izrađena od debele plastike koja će ostati čvrsta i pod težinom vode
- imati široku, stabilnu bazu s ugrađenom protukliznom

zaštitom kako se ne bi slučajno nagnula ili prevrnula ako se naslonite podlakticama na nju

- imati zaobljene rubove i kutove.

### Dodatne mjere opreza kod kupanja djeteta:

- Potreban je oprez i nadzor prilikom korištenja prstenova i posebnih dodataka u obliku sjedalice za kupanje u obiteljskoj kadi, koji su često nestabilni i mogu se prevrnuti zajedno s djetetom.
- Nemojte rabiti kadice koje imaju mekane dodatke ispunjene pjenom, dijete bi moglo otkinuti komadiće i progutati ih.
- Dobro je pripremiti sve potrebno za kupanje djeteta i staviti nadohvat ruke tako da se ni u kojem trenutku ne trebate odmicati od djeteta, a praktično je i ako kadica ima predviđene utore s jedne strane u koje možete odložiti trljačicu, šampon i druge potrepštine.
- Veću bebu koja već samostalno sjedi možete nastaviti kupati u kadici ako je ona namijenjena djetetu te dobi (što ćete provjeriti u uputama) ili u obiteljskoj kadi. Ako ste odlučili koristiti se obiteljskom kadom, svakako upotrijebite i protukliznu podlogu na koju dijete može sjesti ili posebna sjedala namijenjena kupanju u velikoj kadi.
- Izlijte vodu iz kadice čim završite s kupanjem djeteta.

### Dodatni savjeti za poboljšanje sigurnosti u kupaonici:

- Budite svjesni navika koje vam odvlače pozornost i svedite ih na minimum. Mobilni telefon podesite na bešumno i ostavite izvan kupaonice. Ako iz bilo kojeg razloga morate napustiti kupaonicu ili mjesto na kojem kupate dijete, obavezno dijete ponesite sa sobom.



- Napunite kadu s minimalno vode potrebne za kupanje i zabavu. Za sasvim male bebe to je desetak centimetara vode, a kod djece koja već stabilno sjede, napunite kadicu do razine djetetova pupka u sjedećem položaju. To je dovoljno vode za kupanje i igru.
- Pazite na to da dijete ne posegne za slavinom kako ne bi otvorilo vodu.

#### Kako se osigurati od rizika od opeklina od vruće vode

Mala djeca imaju izuzetno osjetljivu kožu, što znači da vrlo brzo mogu razviti opeklina kad su u dodiru s prevrućom vodom. Sigurna je i ugodna temperatura vode 37 – 38 stupnjeva. Temperaturu vode provjerite termometrom ili laktom. Najsigurniji je način sprječavanja ozljeda od pretople vode namještanje grijača vode na maksimalno 50 stupnjeva. Svejedno ćete morati miješati vodu s hladnom, ali maksimalna temperatura vode neće biti dovoljno visoka da ozlijedi dijete.

- Držite dijete podalje od vode sve dok niste sigurni da je temperatura vode odgovarajuća.
- Uvijek kadu prvo puniti hladnom vodom, a zatim dodajte toplu, miješajući vodu da bude ravnomjerne temperature.
- Nakon što ste napunili kadu, pustite još na trenutak hladnu vodu, tako da sva topla voda izađe iz slavine.

#### ELEKTRIČNE I TOPLINSKE INSTALACIJE

Različiti električni uređaji, žice, utičnice i produžni kabeli sastavni su dio suvremenog kućanstva. Kada dijete počne istraživati svoju okolinu, najprije će mu zanimljive biti žice i utičnice.

#### Slijede mjere opreza s električnim i toplinskim instalacijama te uređajima:

- Dok ne upotrebljavate manje električne uređaje (DVD-e, tostere, blendere i sl.) isključite ih iz struje i sklonite izvan dosega djeteta.

- Produžne kabele spremite ili ih pokušajte vješto sakriti iza namještaja, odnosno nabavite kanalice, a na utičnice postavite plastične zaštitne.
- Kuhajte što je više moguće na stražnjim plamenicima štednjaka, a ručke posuda uvijek okrenite od ruba elementa kako dijete ne bi povuklo posudu i sadržaj posude prolilo, odnosno prosulo na sebe. Ako dijete u svojoj znatiželji otkrije kako se okreću prekidači štednjaka i pali štednjak, uvijek možete maknuti ručkice dok dijete ne usvoji da je to opasno.
- Ako imate pećnicu u ravni s donjim elementima, osigurajte vrata pećnice kako je djeca ne bi mogla sama otvoriti. Ovo je posebno opasno ako je pećnica vruća. Osim zaštite od otvaranja, pećnica bi trebala imati i dobru termoizolaciju kako se dijete ne bi opeklo prilikom dodirivanja vanjskog dijela pećnice.
- Pazite na to da su šibice i upaljači izvan dosega djece.
- Ako imate plinske instalacije, redovito ih servisirajte. Kod atmosferskih bojlera postoji rizik od trovanja ugljikovim monoksidom, pa osim redovitog servisiranja, razmislite o nabavi detektora ugljikova monoksida ili novog bojlera.
- Ako svoj dom grijete na drva ili imate kamin, nabavite zaštitnu dječju ogradu, a žarač i ostali pribor za loženje vatre spremite na sigurno.
- Ne zaboravite i na dimnjačara koji će redovito pregledavati dimnjake prije sezone grijanja.

#### ZAŠTITA OD PADOVA S POVIŠENIH POVRŠINA

Padovi s visine četvrti su vodeći uzrok slučajne smrti djece u dobi od 0 do 19 godina u EU-u i glavni su uzrok zaprimanja djece na hitne bolničke prijmove i na liječenje. Realno je očekivati da će djeca tijekom savladavanja vještina hodanja, trčanja, penjanja i silaženja po stepenicama – padati. Neki su padovi opasniji po djecu od drugih jer za posljedicu imaju

prijelome, potres mozga i ozljede glave. Često se koristimo povišenim površinama kako bismo lakše okupali, premotali i obukli dijete, nahranili ga, dali mu lijek i sl. Za tu namjenu nije uvijek potrebno rabiti posebnu opremu (hranilice, prematalice i sl.), već se može iskoristiti kauč, kuhinjski stol ili stroj za pranje rublja. Valja imati na umu da sve povišene površine i podloge treba rabiti s izuzetnim oprezom jer je dovoljan samo trenutak nepažnje da se dijete prevrne i padne te se ozlijedi.

#### Ako koristite povišene površine, uvijek imajte na umu sljedeće sigurnosne mjere:

- NIKAD ne ostavljajte dijete na povišenoj podlozi bez nadzora odrasle osobe.
- Pripremite radnu površinu tako da vam svi potrebni predmeti budu nadohvat ruke (ali ne i djetetu nadohvat ruke).
- Uvijek jednu ruku držite na djetetu kako biste spriječili prevrtanje s povišene podloge na pod.
- Kod izbora opreme za dijete vodite računa o sigurnosti te opreme i o tome da ima sigurnosne remenčiće kojima možete dijete vezati radi sigurnosti.
- Zaštitnom ogradom / vratima s vertikalnim šipkama osigurajte stubište na oba kraja, i pritom odaberite ogradu/vrata sa šipkama koje su optimalno udaljene jedna od druge tako da dijete ne može provući glavu kroz njih.
- Prozore i balkonska vrata osigurajte zaštitom kako ih djeca ne bi mogla samostalno otvoriti.
- Ispod prozora i u blizini vrata nemojte držati predmete ili namještaj poput dječjeg krevetića, naslonjača, polica i sl. na koje se djeca mogu popeti i tako dosegnuti kvaku te otvoriti prozor, tj. vrata.
- Uklonite iz doma ili dodatno osigurajte predmete preko kojih dijete može pasti, poput skliskih tepiha, električnih instalacija ili kabela.

- Namještaj poput polica te sav ostali namještaj koji djeci može poslužiti za penjanje pričvrstite uza zid te uklonite teške predmete ili one predmete koji mogu ozlijediti dijete, a koji se eventualno nalaze na tom namještaju.
- Vodite računa o tome da je pod uvijek čist i suh te da na njemu nema predmeta koji mogu izazvati klizanje.
- Oštre rubove namještaja zaštitite sigurnosnom zaštitom od udaraca.
- Podove na mjestu gdje se dijete igra obložite mekanom podlogom koja će amortizirati moguće udarce pri padu.
- Ako imate trampolin, postavite ga na sigurno mjesto, na ravnoj površini podalje od stabala, stupova, čvrstih konstrukcija u blizini, duboke vode, i nikada ne ostavljajte dijete u trampolinu bez nadzora odrasle osobe.

#### Prematalice

Ako upotrebljavate prematalicu, pripazite na sljedeće:

- Najsigurnije su one prematalice koje imaju fiksnu podlogu i ogradu oko podloge za prematanje.
- Samostojeće prematalice trebalo bi postaviti uza zid i fiksirati.
- Sklopivi modeli trebaju imati široku, stabilnu bazu.
- Povremeno provjerite čvrstoću i stabilnost sklopivih modela pod opterećenjem.
- Prematalica bi trebala imati police ili džepiće u kojima ćete držati sve potreštine.
- Ako prematalica ima pomičnu podlogu za prematanje koja se može skinuti i upotrijebiti i na drugim površinama, podloga se mora fiksirati za nosač prematalice sigurnosnim kopčama ili remenjem.
- Podloga prematalice trebala bi imati povišene rubove koji sprječavaju da se dijete otkotrlja s podloge.



- Ako podloga za prematanje ima ugrađen sigurnosni pojas za dijete, upotrebjavajte ga.
- Obavezno provjerite za koju je maksimalnu tjelesnu masu testirana prematalica i nemojte je rabiti za dijete veće tjelesne mase nego što je deklarirano na prematalici.

#### **Visoke stolice / hranilice**

- Mnogi roditelji odlučuju se za nabavu visoke stolice / hranilice za dijete. Budući da se radi o opremi u obliku visoke stolice ili stolice koja stoji samostalno ili se pričvršćuje za stol, najčešće ozljede uzrokovane korištenjem ovim komadom opreme padovi su s povišenog položaja.
- Ostale opasnosti koje proizlaze iz korištenja hranilicom/ stolicom jesu nagnječenja ili zaglavljenja prstiju, cijelih udova pa i glave kod neopreznog baratanja ili ostavljanja djeteta bez nadzora.
- Ako stolica ima lako odvojivih sitnih komada, može doći i do gušenja ako ih dijete neprimjetno odvoji i stavi u usta.
- Vrijeme za nabavu stolice/hranilice je kad dijete može sjediti uz minimalnu pomoć i sâm se počinje posjedati. Iako dob varira od djeteta do djeteta, u prosjeku se radi o djetetu od sedam do osam mjeseci.

#### **Prilikom nabave stolice za hranjenje vodite računa o sljedećim uputama:**

- Ako nabavljate stolicu koja se učvršćuje za stol, obavezno provjerite odgovaraju li kopče kuhinjskom stolu na kojem ćete je postaviti te je li stol dovoljno čvrst i robusan da izdrži težinu pričvršćene stolice i djeteta u njoj. Također, provjerite do koje se tjelesne mase djeteta preporučuje upotrebljavati stolicu.
- Kod odabira samostojeće hranilice / stolice važno je

da stolica ima široku bazu kako bi bila stabilna te da na dnu baze ima dijelove od materijala koji će onemogućiti klizanje.

- Ako se hranilica može sastaviti i rastaviti, vodite računa o tome da mehanizam zaključavanja uvijek bude u ispravnoj poziciji (da se stolica ne počne „slagati“ s djetetom u njoj) i redovito provjeravajte njegovu ispravnost.
- Oslonite se prilikom nabave na otvorenu stolicu da provjerite njezinu stabilnost i izdržljivost.

#### **Bez obzira na to koju vrstu hranilice/stolice odaberete, vodite računa o sljedećim mjerama opreza:**

- Nikad nemojte ostavljati dijete u stolici bez nadzora odrasle osobe.
- Obavezno vežite dijete sigurnosnim pojasom ili, ako nema pojaseva, stavljajte dijete unutar predviđene ogradice do trenutka kada će se dijete samo posjedati i izlaziti iz hranilice. Tada uklonite ogradicu jer bi prelaženje preko nje za dijete predstavljalo rizik (zbog mogućeg pada).
- Nikad ne dopustite da se dijete u stolici penje na noge ili da pokušava samo izaći iz nje preko stola ili pladnja (samostojeće hranilice obično imaju pladanj). Objasnite djetetu opasnost od pada i ozljeda rječnikom koji može razumjeti.
- Samostojeću stolicu postavite dalje od stola jer bi se dijete moglo odgurivati od stola i tako prevrnuti. Odmaknite je na dovoljnu udaljenost od oštih predmeta ili vruće hrane kako ih dijete ne bi dosegnulo.



„ PAŽLJIVO BIRAJMO  
OPREMU I IGRAČKE  
ZA DJECU,  
KAKO BI MOGLA  
SLOBODNO I BEZ STRAHA  
OTKRIVATI SVIJET I  
RAZVIJATI  
SVOJE SPOSOBNOSTI. ”



# 3. OPREMA ZA DJECU

U životu svakog djeteta dođe vrijeme kada ono samo želi istraživati svijet oko sebe. Želi biti nošeno, želi puzati i želi razveseliti svoje roditelje onim čarobnim trenutkom – trenutkom prvog koraka. Uz sve to, dijete želi i ono što je najprirodnije svakome od nas, želi se igrati. Zbog toga je iznimno važno da pomno biramo opremu za nošenje naše djece te da pažljivo provjeravamo sigurnost igračaka, kako bi smanjili rizik od mogućih nesreća ili ozljeda.

## HODALICE

Hodalice – okviri na kotačićima koji u sredini imaju sjedalo za dijete i uz pomoć kojih se dijete može kretati čak i onda kada nije hodač – dio su opreme koja je opasna i protiv čije su upotrebe stručnjaci složni.

Istraživanja pokazuju da hodalice ne donose nikakvu dobrobit djetetu i ne utječu pozitivno na njegov razvoj. Upravo suprotno, upotreba hodalica unazađuje motorički razvoj djeteta i djeca koja se kreću s pomoću hodalice redovito pokazuju sporiji napredak u puzanju, stajanju i hodanju. Za pravilan razvoj djeca trebaju imati priliku za vježbanje samostalnog podizanja na noge, posjedanja, puzanja, a hodalice to onemogućavaju.

I u mnogim europskim zemljama hodalice se povezuju s brojnim ozljedama i nesrećama – hodalice uzrokuju više nesreća i ozljeda negoli sva ostala oprema za djecu. Hodalice uzrokuju teške padove i opekotine, pa čak i trovanje kemikalijama koje dijete lakše dosegne iz hodalice. Europski podaci govore kako u 90% padova dolazi do ozljeda glave,

od kojih je 30% toliko ozbiljno da uzrokuju ozljede mozga.

Drugi je po redu rizik od opekotina, do kojih dolazi zato što je djetetu olakšan pristup do radnih površina i opasnih predmeta (lonci, grijači i sl.).

Zbog činjenice da nisu važan dio opreme za dijete, da ne doprinose zdravom razvoju i rastu djeteta, a istovremeno predstavljaju izuzetan rizik za djetetovu sigurnost, europski stručnjaci jednoglasno i vrlo jasno savjetuju nekorištenje hodalica.

## SKAKALICE (JUMPERS)

Sve što vrijedi za hodalice vrijedi i za razne skakalice i sličnu opremu namijenjenu aktivnosti djece u koje se dijete postavlja i nema slobodu kretanja. Sve te naprave mogu negativno utjecati na motorički razvoj djeteta i predstavljati rizik za njegovu sigurnost. U njima se djeca odguruju prstima, zbog čega bi mogla teže ili kasnije prohodati, te su u položaju u kojem im noge vise, a opterećenje je na zdjelici, što može loše djelovati na kukove.

## LJULJAČKE I LEŽALJKE

Pod ljuljačkama podrazumijevamo proizvode za ljuljanje djece koji vise sa stropa ili imaju okvir na kojem visi sjedalo u kojem se dijete ljulja.

Dva najčešća rizika vezana uz ljuljačke su davljenje i padovi.

### Ako ipak upotrebljavate ljuljačku, potrebno je paziti na to:

- da dijete u njoj boravi kratko i rijetko
- da dijete ne može propasti kroz otvore za noge
- da se djetetu ne mogu omotati oko tijela (pogotovo vrata) užad ili sigurnosni pojasevi ljuljačke
- da dijete ne ispadne iz ljuljačke tako što će se osloboditi pojasa, podići se ili prevrnuti iz sjedala i sl. te da ljuljačka ne padne zajedno s djetetom (ispadne iz stropa / okvira vrata, odvoji se od okvira, prevrne se s okvirom...).

Ostatak vremena radije nosite dijete ili ga polegnite na trbuh na pod. Vrijeme provedeno u vježbi na podu neophodno je za razvoj snažnih mišića trupa i nogu. Nošenje je također izvrstan način brige o djetetu. Interakcija s osobom koja ga nosi potaknut će djetetov emocionalni i kognitivni razvoj, vaši će ga pokreti umiriti i razvijati njegov osjećaj za ravnotežu. Pravilnim držanjem djeteta tijekom nošenja možete mu omogućiti da aktivno sudjeluje u nošenju, da razvija svoje mišiće i vježba držanje glave i trupa.

Postoji mnogo oblika ležaljki, a svima je zajedničko da imaju nagnuto sjedalo, koje je najčešće namijenjeno upotrebi od rođenja te umirivanju djeteta.

Ležaljka se može zaljuljati pri pokretu djeteta koje u njoj leži, može biti na strujni pogon ili na baterije. Neke ležaljke vibriraju, ljuljaju dijete ili sviraju melodiju. Najveći su rizici pri korištenju ležaljki davljenje i gušenje. Do davljenja dolazi, primjerice, ako se sigurnosni pojasevi ležaljke omotaju djetetu oko vrata. Do gušenja može doći zbog smanjenog dotoka zraka ako djetetova glava padne na njegova prsa radi položaja koji je previše uspravan za malo dijete.

### Ako ipak upotrebljavate ležaljku, pridržavajte se sljedećih sigurnosnih uputa:

- Uvijek nadzirite dijete koje je u ležaljci/ljuljački.
- Ne upotrebljavajte ležaljke/ljuljačke za to da dijete u njima spava.
- Ako je moguće i ako to vrsta ležaljke omogućava, dijete do tri mjeseca starosti stavite u ležeći položaj.
- Dijete uvijek ispravno i čvrsto vežite sigurnosnim pojasevima. Vežite dijete i držite pojaseve zategnutima čak i kad ste u blizini i dijete još nije jako pokretno.
- Pazite na to da se dijete ne pregrije i upotrebljavajte prozračne ležaljke.
- Pazite na to da ne stavljate dijete u ležaljku nakon što je preraste ili prekorači ograničenja tjelesne mase.
- Ako dijete može samo sjediti, okretati se ili puzati, prestanite upotrebljavati ležaljku. Pokreti djeteta mogli bi dovesti do prevrtanja ležaljke ili bi se dijete moglo izvrnuti iz nje.
- Nikad ne postavljajte ležaljku s djetetom na povišenu, mekanu ili neravnu površinu.
- Iako su često namijenjene za upotrebu od rođenja, ležaljke i ljuljačke nisu predviđene za prijevremeno rođenu djecu ili djecu male porođajne težine.

## GNIJEZDA ZA DOJENČAD

Gnijezda za dojenčad tekstilne su podloge okružene mekim stranicama koje sprječavaju da dojenčad izađe iz njih.

Mekane, podstavljene stranice gnijezda za dojenčad koje nisu prozirne mogu predstavljati opasnost od gušenja, dok užad ili vrpce na gnijezdima predstavljaju rizik od davljenja.

Djeca koja su u gnijezdima za dojenčad uvijek trebaju biti pod nadzorom i u blizini roditelja.

### Ako se ipak odlučite na nabavu gnijezda, pri odabiru pazite na to:

- da ima čvrste, zategnute i prozirne rubove
- da je krojeno tako da dijete ne može ustima zapeti ispod rubova
- da ima dovoljno čvrst i prozračan madrac
- da stranice gnijezda nisu preniske jer dijete može na njih dići glavu i tako zapeti.

### Kada upotrebljavate gnijezdo, vodite računa o tome:

- da u njega ne stavljate nikakve dodatne predmete, jastuke ili madrace
- da nije postavljeno na meku i neravnu površinu jer se tako može povećati rizik od gušenja i pregrijavanja
- da ne postavljate gnijezdo unutar drugog proizvoda, kao što su krevetić, kolijevka, roditeljski krevet, kauč, fotelja i sl.
- da se nikad ne služite gnijezdom za nošenje djeteta
- da prestanete upotrebljavati gnijezdo čim se dijete počne samo pomicati ili okretati kako biste spriječili gušenje.

„DIJETE MORA  
BITI NAMJEŠTENO  
U NOSILJCI  
DOVOLJNO VISOKO  
DA MU MOŽETE  
POLJUBITI GLAVICU  
BEZ NAPREZANJA.”

## NOSILJKE

Nošenje djece u nosilkama samo po sebi vrlo je sigurna aktivnost, no kao i kod svake aktivnosti koja uključuje dojenčad i malu djecu, potrebno je poštovati osnovna sigurnosna pravila bez obzira na djetetovu dob.

- **Provjerite nosiljku prije svakog nošenja.**
  - Detaljno pregledajte nosiljku i potražite eventualne znakove dotrajlosti ili oštećenja, primjerice oštećene šavove, dotrajalu tkaninu, nesigurne dijelove, neispravne kopče.
  - Nosiljku je najbolje kupiti od provjerenog proizvođača čiji proizvodi imaju sve potrebne oznake za sigurnost i koje su odobrene za prodaju u Europskoj uniji.
- **Koristite se nosiljkom primjerenom djetetovoj dobi.**
  - Ako upotrebljavate klokanicu, provjerite pripada li vaše dijete dobnoj skupini koja se njome može koristiti i, ako je potrebno, upotrebljavajte je s propisanim umetkom za novorođenče.
  - Položaj nošenja prilagodite djetetovoj dobi. Svu djecu u nosilkama treba nositi u uspravnom položaju (ne u položaju kolijevke). Djecu se od rođenja nosi na truhu, tako da budu okrenuta prema osobi koja ih nosi. Kad imaju dobru kontrolu glave i vrata, može ih se smjestiti na bok, i kasnije na leđa. Od dobi od oko 5 – 6 mjeseci, ako su djeca za to spremna, zainteresirana i ako nosiljka omogućava nošenje sprijeda, može ih se nositi tako da gledaju prema naprijed. Treba paziti da se takvo nošenje ne prakticira prije nego što dijete savlada držanje glave i gornjeg dijela tijela, te da je dovoljno visoko da mu brada bude iznad panela nosiljke. U tom položaju važno je promatrati dijete i okrenuti ga

opet prema sebi kad se umori ili zasiti promatranja okoline. Dijete ne smije spavati u položaju prema naprijed.

- **Osigurajte da nosiljka nudi dovoljnu podršku za djetetova leđa i vrat, pogotovo dok je dijete još jako malo.**
  - Djetetove noge u nosiljci moraju biti namještene tako da ne „vise”, odnosno da su noge i kukovi u M položaju ili položaju „žabe”, raširene i podignute. Idealno je da su koljena iznad kukova.
  - Ergonomska nosiljka, klokanica, mei-tai, sling ili marama nude djetetu dovoljno podrške i udobne su za osobu koja nosi dijete.
- **Nosite dijete dovoljno visoko na tijelu.**
  - Dijete mora biti namješteno u nosiljci dovoljno visoko da mu možete poljubiti glavicu bez naprezanja.
  - Ako je dijete postavljeno niže, nosiljka je vjerojatno prelabavo vezana i postoji mogućnost da dijete ispadne.
- **Osigurajte da dijete može slobodno disati dok ga nosite i da mu lice nije pokriveno.**
  - Dijete, a pogotovo dojenče koje ne može kontrolirati vratne mišiće, može zaspati u nosiljci u položaju u kojem mu dišni putovi nisu slobodni.
  - Pazite na to da držite dijete dovoljno visoko na tijelu da možete pratiti njegovo disanje i da lako možete provjeriti da mu brada nije naslonjena na prsa.
  - Dijete držite u vodoravnom položaju u nosiljci samo dok dojite, a nakon podoja ga vratite u uspravan položaj.

- **Odjenite se sukladno vremenskim prilikama i nemojte pretjerano utopljavati dijete.**
  - Imajte na umu da tijekom nošenja grijete dijete svojom tjelesnom temperaturom od 37 °C, pa može doći do pregrijavanja.
  - Idealno je da dijete odjenete u onoliko slojeva odjeće koliko i sami imate na sebi.
- **Vježbajte nove vezove i nosiljke u sigurnom okruženju.**
  - Kad isprobavate nove vezove ili načine nošenja, obavezno to radite uz pomoć još jedne osobe, iznad mekane podloge ili blizu poda, sve dok niste potpuno sigurni da ste savladali vještinu.
  - To se posebno odnosi na nošenje na leđima, kad ne možete vidjeti dijete. Ako vam treba dodatna pomoć, potražite savjet savjetnice za nošenje.
- **Ne nosite dijete u nosiljci u situacijama kada ga ne biste držali na rukama (na primjer kada ložite vatru, vozite bicikl ili motor, skijate i sl...).**
- **Nosiljka nije zamjena za autosjedalicu.**

Nošenje djece u klokanicama s uskom bazom (to su one koje podupiru samo guzu, ali ne i noge do koljena) nije preporučljivo iz ovih razloga:

- U tom položaju djetetove noge nemaju potrebnu potporu i kukovi nisu podržani na odgovarajući način.
- Povećan je pritisak na kralježnicu i međunožje, pa postoji mogućnost da se našuljaju djetetove noge ili spolovilo.
- Nema dovoljno podrške za glavu i vrat, a djetetova leđa nepravilno se ispravljaju (kralježnica tada nije u položaju slova c).

- Osim za dijete, ovaj tip nosiljke često nije udoban ni za osobu koja nosi dijete.

**U slučajevima kada dijete ima teškoće u razvoju ili roditelj neke specifične potrebe, potrebno je individualno razmotriti koje su opcije najprimjerenije za nošenje i kada postoje odstupanja od uobičajenih pravila. U takvim situacijama potražite stručnu pomoć savjetnice za nošenje.**

## KOLICA

Kad nabavljate dječja kolica, najvažnije je obratiti pozornost na njihovu sigurnost i na funkcije koje su vam potrebne.

Kolica možete kupiti kao sustav 3 u 1 (uključuje košaru, sportsko sjedalo i autosjedalicu), 2 u 1 (uključuje košaru i sportsko sjedalo te eventualno adaptere na koje se može postaviti autosjedalica) ili samo kao kolica sa sportskim sjedalom.

Iako su sustavi 3 u 1 vrlo popularni, prije odluke o kupovini vodite računa o tome da su autosjedalice namijenjene isključivo prevoženju djece u automobilu i nikako nisu primjerene za postavljanje na kolica i dulji boravak djeteta u autosjedalici pričvršćenoj na kolica. Njihov dizajn i položaj optimalno štite dijete od sudara u automobilu, ali izvan automobila, u kolicima, dijete bi uvijek trebalo stavljati u ležeći položaj (u košaru ili sportsko sjedalo namješteno na vodoravnu razinu) do trenutka kad se dijete ne počne samo posjedati. Budući da je autosjedalica važniji dio opreme od kolica, preporučujemo da za dijete svakako odaberete kvalitetnu autosjedalicu – nemojte birati kolica pa zatim s njima kupiti bilo kakvu autosjedalicu koja dolazi u paketu prije nego što se uvjerite da je takva autosjedalica odgovarajuća, o čemu pišemo u posebnom poglavlju.

„AKO PLANIRATE UPOTREBLJAVATI KOLICA U PRVIM MJESECIMA DJETETOVA ŽIVOTA, BILO BI DOBRO ODABRATI KOLICA KOJA IMAJU KOŠARU ILI GNIJEZDO ZA BEBU OKRENUTO PREMA VAMA.“

Ako planirate upotrebljavati kolica u prvim mjesecima djetetova života, bilo bi dobro odabrati kolica koja imaju košaru ili gnijezdo za bebu okrenuto prema vama. Tako ćete moći vidjeti dijete koje gurate u kolicima, što je važno za njegovu sigurnost, a dijete će moći vidjeti vas, što je važno za njegovu emocionalnu dobrobit i vašu međusobnu povezanost.

**Kada nabavljate kolica, a pogotovo rabljena, najviše pozornosti trebate obratiti na njihovu sigurnost.**

- Provjerite jesu li kolica ispravna, funkcioniraju li svi mehanizmi, pogotovo oni sigurnosni: kočnice, pojasevi za vezanje, spojevi, kotači, adapteri, mehanizam za sklapanje.
- Tražite upute i sukladno uputama provjerite imaju li kolica sve potrebne dijelove. Može se dogoditi da neki ključni dio nedostaje te da radi toga kolica nisu sigurna ili se nećete moći koristiti svim funkcijama koje su vam potrebne.
- Nekoliko puta sklopite kolica i isprobajte sve pomične dijelove, kao što je prečka, sjedalo koje se može polegnuti i sl., kako biste bili sigurni da se dijete neće ozlijediti dok se koristite kolicima. Jedan od najčešćih problema s kolicima jest „štibanje“, tj. prignječenje prstiju ili djetetovih ruku i nogu pomičnim ili sklopivim dijelovima kolica.

**Osnovne sigurnosne napomene za korištenje kolicima**

- Nikad ne ostavljajte dijete u kolicima bez nadzora.
- Ne stavljajte dodatne madrace, jastuke ili slične predmete u košaru kolica.
- Kada dijete počne sjediti ili se dizati na ruke i koljena, prestanite upotrebljavati košaru kolica.
- Pazite na to da su kolica dobro održavana i u ispravnom stanju. Upotrebljavajte samo originalne dijelove i ne pokušavajte sami improvizirati popravke ili izmjene na kolicima.

- Košaru kolica (kao i autosjedalicu, ljuljačku, ležaljku i sl.) nikada ne postavljajte na povišene podloge, stolove, namještaj, improvizirane stalke i sl.
- Doznajte iz uputa, od prodavača ili distributera kolica koja je maksimalna tjelesna masa djeteta koju možete voziti u košari i sportskom dijelu kolica te koja je najveća masa tereta koji možete voziti u košari za stvari.
- Ne vješajte dodatne stvari na kolica. Kolica se mogu prevrnuti radi opterećenja na ručki za guranje kolica, naslonu za leđa ili drugim dijelovima.
- Kad prestanete upotrebljavati košaru kolica jer se dijete počelo pridizati, uvijek vežite dijete pojasevima kolica. Prečka koja stoji ispred djeteta pogodna je za igru, kao dodatni oslonac djetetu, za postavljanje igraćaka i sl., ali ne može zamijeniti zaštitnu ulogu pojaseva.
- Uvijek aktivirajte kočnicu prilikom stavljanja djeteta u kolica ili vađenja djeteta iz kolica. Prije stavljanja djeteta pazite na to da su kolica potpuno rasklopljena.
- Ne podižite kolica za ručku za guranje ili zaštitnu prečku dok je dijete u njima. Ne koristite se pokretnim ili običnim stepenicama dok je dijete u kolicima.
- Na kolicima vozite samo onoliko djece koliko je propisano za ta kolica.
- Ako na kolica stavljate kišnu navlaku, pazite na to da ima dovoljno zraka za dijete i da mu nije prevruće. Na visokim temperaturama dijete se može pregrijati.
- Pazite na to da osušite mokra kolica kako se ne bi razvila plijesan.
- Autosjedalica, sama ili u kombinaciji s kolicima, kao i ležaljka, ljuljačka i nosiljka nisu zamjena za kolijevku ili krevet. Kada dijete ide spavati, stavite ga u prikladnu košaru, kolica, kolijevku ili krevet.

## IGRAČKE

Dječja igra nije bez rizika, ali možemo kontrolirati većinu opasnosti kojima su djeca izložena pa tako i sigurnost igraćaka. Iako bi igračke morale biti sigurne, one to često nisu. Međutim, vrsta igraćaka i način na koji se upotrebljavaju te djetetova dob važni su čimbenici u sprječavanju nesreća koje igračke mogu prouzročiti. Mnoge nesreće događaju se pri spoticanju na igračke i onda kada se mala djeca igraju igračkama namijenjenima starijoj djeci.

### Kod kupovine igraćaka vodite računa o sljedećim uputama:

- Igračke moraju imati oznaku CE kako bi se mogle prodavati i koristiti u Europskoj uniji. Oznakom CE dokazuje se da je proizvod ocijenjen prema standardima EU-a i da ispunjava sve zahtjeve EU-a u području sigurnosti, zdravlja i okoliša. Ona vrijedi za proizvode koji su proizvedeni na području EU-a i izvan EU-a, a koji se zatim stavljaju na tržište na području EU-a. Ta oznaka predstavlja potvrdu proizvođača da igračka ispunjava regulatorne zahtjeve. Proizvodi bez oznake CE ne smiju se upotrebljavati kao igračke jer možda nisu sigurni za djecu.
- Kupujte igračke od dobavljača s dobrom reputacijom za sigurne i pouzdane igračke.
- Provjerite jesu li igračke prikladne. Obično na pakiranju stoji oznaka za dob kojoj je igračka primjerena. To se posebice odnosi na djecu mlađu od tri godine, koja se mogu ugušiti sitnim igračkama ili dijelovima igraćaka. Kod tako male djece izbjegavajte sitne igračke, igračke s malim dijelovima, labavim vrpčama ili dijelovima koji se odvajaju, igračke s oštrim dijelovima i rubovima te igračke s labavom tkaninom ili kosom koja se lako odvoja ili otkida i stoga predstavlja opasnost od gušenja. Izbjegavajte sitne igračke koje se prodaju s hranom.

- Također, vodite računa o tome da će među djecom iste dobi postojati neke razlike zbog kojih treba dodatno pripaziti na sitne igračke. To se posebice odnosi na djecu s teškoćama u razvoju, koja teže kontroliraju i reguliraju gutanje.
- Ne kupujte igračke koje imaju jak miris po kemikalijama; lijepljene, bojane i lakirane igračke jer mogu sadržavati olovo i druge toksične metale; meke plastične igračke kao što su sintetičke gumene igračke i igračke za napuhavanje koje mogu sadržavati ftalate (omekšivače); elektroničke igračke koje sadrže male baterije.
- Prilikom kupnje bojica, ljepila i drugih proizvoda za kreativnu igru pročitajte deklaraciju. Takvi proizvodi namijenjeni djeci ne bi trebali sadržavati parabene, olovo, formaldehid i ftalate.

### Dodatno vodite računa o sljedećim uputama:

- Kada god je to moguće, prije upotrebe operite igračke, osobito za najmlađu djecu koja će često igračke stavljati u usta.
- Povremeno kontrolirajte igračke da biste provjerili jesu li postale opasne zbog istrošenosti materijala od kojeg su proizvedene. Bacite ih ako više nisu sigurne ili ih popravite ako su djetetu posebno omiljene.
- Potaknite dijete bez obzira na dob da se igra jednom igračkom te da je pospremi kada završi s igrom. Mnoge nesreće događaju se zbog spoticanja o igračke koje leže naokolo, osobito na stubištima. Objasnite djetetu na način primjeren njegovoj dobi da je važno pospremiti igračke kako nitko ne bi pao preko njih i ozlijedio se te uništio igračku. S vremenom će usvojiti tu naviku i svijest o tome.

- Mnoge igračke rade na baterije, a ako se one ne upotrebljavaju ispravno, mogu se pojaviti problemi.
  - Uvijek vodite računa o tome da baterije postavite u pravom smjeru.
  - Uvijek izvadite istrošene baterije iz igraćaka i nikada ih nemojte odlagati tako da dođu u kontakt s vatrom ili da su nadohvat djetetu bez obzira na njegovu dob.
  - Neiskorištene baterije pohranite u ambalažu i dalje od metalnih predmeta koji mogu uzrokovati kratki spoj.
  - Nikada nemojte obične baterije puniti u punjaču predviđenom za punjenje baterija koje se mogu puniti.
  - Male baterije u obliku diska koje se rabe u nekim satovima, elektroničkim igrama i slušnim pomagalicama predstavljaju opasnost od gušenja i mogu ozbiljno naštetiti probavnom sustavu. Nikada ih ne ostavljajte nadohvat djeteta kako ih dijete ne bi stavilo u usta, uši ili nos. Ako je dijete progutalo sitnu bateriju, hitno potražite liječničku pomoć.



„ KAKO BISTE OSIGURALI  
ZDRAV RAZVOJ I  
RAST DJETETA,  
ZA SVAKU KOLIČINU VREMENA  
KOJU DIJETE PROVEDE  
PRED EKRAMIMA  
ONO TREBA PROVESTI  
DVOSTRUKO VIŠE  
VREMENA U IGRI IZVAN KUĆE. ”

# 4. DJECA I EKRANI

U današnje su vrijeme tehnologija, a s njom i ekrani različitih vrsta koji donose različite sadržaje, neizbježan dio odrastanja većine djece, i to od najranije dobi. Koliko god tehnologija olakšavala život odraslih, ona nije bezopasna ako ne osvijestimo rizike koje nosi sa sobom te ako ne naučimo koristiti se njome umjereno i na pozitivne načine. A to je nešto što djecu učimo od najranije dobi, svojim primjerom i jasnom namjerom da ne dopustimo da nam ekrani služe kao dadilja.

Kako bi se umanjili rizici i potencijalni negativni utjecaji pretjerane upotrebe ekrana i sadržaja na misaoni, fizički i emocionalni razvoj djeteta (problemi sa zadržavanjem pozornosti, agresivnost, poremećaji spavanja i dr.), stručnjaci preporučuju ograničavanje vremena provedenog pred ekranima za bebe i djecu.

## U određivanju količine vremena koju dijete smije provesti pred ekranima, imajte na umu sljedeće:

- Za bebe u dobi do 18 mjeseci stručnjaci uopće ne preporučuju vrijeme pred ekranima.
- Za djecu u dobi od 18 mjeseci do 24 mjeseca jedino vrijeme pred ekranima koje je „dopušteno” jest videorazgovor s članovima obitelji (*video chat*).
- Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje da se djeca od 2 do 4 godine ne izlažu ekranima dulje od jednog sata dnevno.

- Kako biste osigurali zdrav razvoj i rast djeteta, za svaku količinu vremena koju dijete provede pred ekranima ono treba provesti dvostruko više vremena u igri izvan kuće (npr. ako dijete od 3 do 4 godine provede jedan sat u parku, tijekom dana je u redu da pred ekranima provede pola sata, uključujući u to i vrijeme pred TV-om).

## Kako vrijeme pred ekranima učiniti korisnim i edukativnim:

- Budite uz dijete i razgovarajte o tome što gledate. To može značiti da ćete s djetetom zaigrati nekakvu edukativnu igru ili ćete razgovarati o onome što vidite/gledate.
- Istražite preporuke za igre i aplikacije te za animirane filmove koje dajete djeci. Proučite kojoj dobi je pojedini sadržaj namijenjen, ima li nasilja ili drugih tema koje bi dijete moglo teže podnijeti te birajte samo sadržaje koji

imaju preporuke izvora kojima vjerujete i prilagođene su dobi djeteta.

- Osigurajte dovoljno aktivnosti i sadržaja daleko od ekrana svaki dan. Slobodna igra važna je za razvoj kreativnosti, tako da djetetu treba osigurati obilje prilika za igru svaki dan. U vrijeme objeda i pred spavanje također je bitno da ostanu oslobođeni od ekrana, a pritom je izuzetno važno da i odrasli koji se brinu o djeci u ta doba ne provjeravaju mobitele ili gledaju u druge ekrane, već to vrijeme treba ostati rezervirano za razgovor i obiteljsko druženje.
- Ekranu upotrebljavajte u službi izgradnje odnosa (npr. pokažite djetetu obiteljske fotografije) ili u vrijeme dok dijete spava.

## Za pravila vezana uz vrijeme pred ekranima vrijedi isto roditeljsko pravilo kao i za sve ostale teme:

- Roditelj pruža primjer kako se ponašati, postavlja granice i razgovara s djetetom o njima. U 21. stoljeću medijska je pismenost izuzetno važna. Više informacija o tome što trebate imati na umu kod biranja medijskih sadržaja za djecu možete potražiti na portalu [medijskapismenost.hr](http://medijskapismenost.hr).

„ DJECA UČE  
OPONAŠAJUĆI,  
I ZATO S OPREZOM  
PRED DJECOM  
UPOTREBLJAVAJTE LIJEKOVE,  
KOZMETIČKA I  
HIGIJENSKA SREDSTVA  
KOJA ZA NJIH  
MOGU BITI OPASNA. ”





# 5. ZAŠTITA OD ŠTETNIH TVARI

Sredstva za čišćenje, lijekovi, kozmetički proizvodi, narkotici i alkohol prepuni su kemikalija i otrovnih tvari opasnih po zdravlje odraslih, a pogotovo djece, koja su na njih posebno osjetljiva. Zbog toga je vrlo važno takve proizvode držati podalje od djece, a djecu od malih nogu učiti o njihovoj štetnosti i opasnostima koje od njih prijete.

## SREDSTVA ZA ČIŠĆENJE, LIJEKOVI I KOZMETIČKI PROIZVODI

Dječja znatiželja natjerat će djecu da kušaju sve što im dođe pod ruku, pri čemu mogu biti izložena opasnosti ako se na njihovu istraživačkom putu nađu sredstva za čišćenje, lijekovi, kozmetički i higijenski proizvodi. Zato je iznimno važno te proizvode držati podalje od dohvata djece.

Djeca su vrlo osjetljiva na izlaganje opasnim kemikalijama iz više razloga. Imaju veću površinu kože u odnosu na težinu svog tijela, veći kapacitet pluća i brži metabolizam od odraslih. Osim toga, svijet oko sebe upoznaju podjednako svim osjetilima, pa tako i stavljanjem u usta svega što im dođe pod ruku.

**Lijekove, sredstva za čišćenje, kozmetičke i higijenske proizvode te druge proizvode koji sadrže kemikalije opasne za djecu potrebno je čuvati na odgovarajući način:**

- Daleko od pogleda i dohvata djece.
- Pod ključem ili u ladici, tj. u ormariću na kojima se nalazi dječja zaštita.

- Kod kupovine treba dati prednost proizvodima koji imaju sigurnosne čepove.
- Kemikalije se uvijek preporučuje držati u originalnoj ambalaži, a nikako ne u ambalaži prehrambenih proizvoda ili u neobilježenoj ambalaži.
- Potrebno je čitati sastav i sigurnosne upute na proizvodima te doznati koja su sredstva otrovna kako biste proizvode koji ih sadrže pohranili daleko od djece.
- Osim lijekova, podalje od djece treba držati i sve dodatke prehrani (uključujući vitamine) te kozmetičke i higijenske proizvode, poput vodice za usta, laka za nokte, sprejeva, parfema, pudera, deterdženta, omekšivača, izbjeljivača.
- Nakon upotrebe lijekova, sredstava za čišćenje, kozmetičkih i higijenskih proizvoda te drugih proizvoda koji sadrže kemikalije opasne za djecu, treba ih vratiti i zatvoriti u njihovu originalnu ambalažu te pohraniti podalje od djece.
- Ako dijete proguta kemikaliju ili lijek – odmah treba potražiti hitnu pomoć i ponijeti ambalažu sa sobom kako bi liječnici mogli vidjeti čemu je dijete bilo izloženo.

Proizvode kojima je istekao rok valjanosti bacite na odgovarajuće odlagalište otpada.

Djeca uče oponašajući, i zato s oprezom pred djecom upotrebljavajte lijekove, kozmetička i higijenska sredstva koja za njih mogu biti opasna.

**Kada obavljate kućanske poslove i upotrebljavate sredstva opasna za dijete, a dijete iskaže interes za njih, uključite dijete na nekoliko predloženih načina:**

- Objasnite djetetu da je sredstvo koje upotrebljavate opasno za njegovo zdravlje i da za njega postoje druga sredstva.
- Dijete možete uključiti u čišćenje tako da mu date njegovu spužvicu i njegovo „sredstvo za čišćenje“. U prozirnju bočicu stavite samo vodu i djetetu pokažite kako to „sredstvo“ upotrebljavati.
- Neka dijete sâmo pere podove ili površine.
- Čak i u toj sigurnoj varijanti pazite da dijete ne liže spužvicu ili pije tekućinu.
- Pri kupovini dajte prednost kozmetičkim i higijenskim proizvodima koji sadrže manje štetnih i agresivnih sastojaka, a koje možete upotrebljavati s djetetom.

## PUŠENJE

Dijete koje provede jedan sat u zadimljenoj prostoriji s nekoliko pušača ili u zatvorenom automobilu s jednim pušačem udahne toliko štetnih kemikalija kao kad pušač sam popuši deset ili više cigareta. Opasnosti i rizici od pušenja poznati su već godinama, a danas stručnjaci osobito upozoravaju na opasnosti od tzv. sekundarnog pušenja, pušenja kojem su najčešće izložena djeca pušača.

Sekundarno je pušenje udisanje kombinacije dima goruće cigarete koju puši neka osoba i dima koji osoba koja puši izdiše, a može imati dugoročne negativne posljedice na zdravlje. To znači da može utjecati na razvoj bolesti kod djece i godinama nakon što je dijete bilo izlagano dimu cigareta. Duhanski dim sadrži preko 4000 kemijskih spojeva, od kojih je velik broj štetan po zdravlje. Sadrži teške metale, 200 otrovnih plinova i više od 50 kancerogenih tvari. Sekundarno pušenje na dijete utječe trenutačno, smanjujući djetetove fizičke kapacitete, ali i dugoročno, podižući rizik za razvoj brojnih bolesti, a najviše bolesti dišnog sustava: bronhitisa, upale pluća, astme, kašlja, upale grla, hunjavice, kihanja, karcinoma i bolesti krvožilnog sustava.

## Kako zaštititi dijete?

- Idealno, pušač će nastojati napustiti naviku štetnu po vlastito i po zdravlje svoje obitelji.
- Na najmanju moguću mjeru svedite izlaganje djeteta dimu cigareta prema sljedećim preporukama:
  - **NIKAD ne dopustite pušenje u stanu/kući.** Pušenje omogućite izvan stambenog prostora, udaljeno od djece i drugih nepušača, osobito trudnica. Čak i ako se puši uz otvoren prozor, dio dima cigareta ulazi u prostor i zadržava se u njemu još dugo nakon pušenja, a dio čestica ostaje na zavjesama i namještaju. Čestice duhanskog dima lijepe se za odjeću i kožu pušača i ostalih osoba koje su prisutne dok netko puši. Zato bi pušači svakako trebali, čak i ako puše izvan doma, oprati ruke i lice i preodjenuti se prije nego što dodiruju, grle ili nose dijete.
  - **NIKAD ne dopustite pušenje u automobilu.** Izdisanje dima kroz otvoren prozor i držanje prozora otvorenim ne utječu bitno na smanjenje izloženosti dimu cigareta ostalih osoba u automobilu.

- **NE ODLAZITE s djecom u prostore u kojima se puši.** Ne vodite djecu u ugostiteljske objekte u kojima je dopušteno pušenje i ne vodite djecu u goste drugim pušačima u čijim se domovima ne vodi računa o izlaganju nepušača sekundarnom pušenju.

## ALKOHOL I NARKOTICI

Većina odraslih osoba povremeno konzumira alkoholna pića, a često to rade i pred djecom. S obzirom na snažan utjecaj koji roditelji imaju na stavove i ponašanje svoje djece, osobito u najranijoj dobi, posebno će biti značajno na koji će način roditelji svojim primjerom pokazati što znači odgovorno konzumiranje alkohola.

Zloupotreba alkohola, čak i u manjim razmjerima, kada ne govorimo o ozbiljnoj alkoholiziranosti i alkoholizmu, nego o pripitosti koja se ponavlja, ima ozbiljan negativan utjecaj na zdravo odrastanje djeteta. Osim što utječe na promjene u ponašanju i zdravlju osobe koja konzumira alkohol, ima značajan utjecaj i na život i dinamiku cijele obitelji, pri čemu su upravo djeca najranjivija.

**Narkoticima u užem smislu** smatraju se droge, odnosno različita opojna sredstva, supstance sintetičkog ili prirodnog porijekla, koja se konzumiraju s namjerom promjene stanja svijesti i stvaranja osjećaja ugode i lagodnosti.

Bez obzira na to kojeg ste stava o drogama, važno je znati da sve supstance koje dovode do promijenjenog stanja svijesti i postupno razvijaju ovisnost, bilo da se radi o prirodnim ili o sintetičkim drogama, ne bi trebale imati mjesta u obiteljskom životu, u obitelji koja skrbi o djeci.

**Narkotici u širem smislu**, odnosno različiti lijekovi – sredstva za omamljivanje, uspavljivanje i umanjivanje bolova – sredstva su koja se u različitim medicinskim situacijama propisuju kao terapija kako bi se olakšala neka medicinska procedura, stanje ili bolovi, a djeluju umirujuće na središnji živčani sustav. Budući da se radi o lijekovima, mnogi ih ljudi ne upotrebljavaju s dovoljno opreza i nisu svjesni da ti lijekovi mogu izazvati ovisnost.

Kad roditelji zloupotrebljavaju alkohol i narkotike, to može imati značajan negativan učinak na zdravlje i dobrobit djece o kojoj skrbe. Problemi poput zanemarivanja obiteljskih zadataka i rutina, neadekvatno odgovaranje na djetetove emocionalne potrebe i neadekvatan nadzor nad djecom, narušena mreža podrške obitelji te ugrožavanje stambene i financijske situacije obitelji mogu itekako negativno utjecati na sigurnost i na živote djece.

I dok su u javnosti dobro poznati rizici i negativan utjecaj alkohola i ostalih supstanci na nerođeno dijete, mnogo se manje govori o negativnom učinku koje zloupotreba različitih sredstava, uključujući i alkohol, ima na dijete tijekom cijelog odrastanja.

### Djeca roditelja koji zloupotrebljavaju alkohol i ostale supstance žive:

- s osjećajem nestabilnosti u domu, nepredvidljivosti koja ih drži u kontinuiranom stanju stresa
- u strahu i neizvjesnosti od promjenjivih raspoloženja roditelja koji zloupotrebljava supstance
- u većem riziku od toga da dožive fizičko nasilje u domu ili da mu svjedoče

- s osjećajem krivnje zbog roditeljskog ponašanja
- u strahu da će im roditelj nauditi
- u strahu da će roditelj umrijeti
- u izolaciji od društva.

Ta djeca češće pate od emocionalnih i fizičkih smetnji, depresije i anksioznosti, niskog su samopouzdanja, češće imaju problema u školi i teže stvaraju zdrave veze s vršnjacima i drugim osobama. Žive s visokim razinama stresa u neizvjesnosti kakvog će raspoloženja i koliko funkcionalna biti odrasla osoba koja bi se trebala brinuti o njima i njihovoj dobrobiti.

### Dijete od navedenih rizika možete zaštititi na sljedeće načine:

- Alkohol konzumirajte umjereno i povremeno, i to samo ako kod vas ne potiče nasilno ponašanje.
- NIKADA nemojte voziti ako ste konzumirali alkohol, droge, opojna sredstva i lijekove koji utječu na sposobnost upravljanja vozilima. Vožnjom u promijenjenom stanju svijesti izlažete i sebe i dijete velikoj opasnosti.
- Ako pretjerate s alkoholom, nemojte prakticirati zajedničko spavanje ni skrbiti se sami za bebu ili dijete. Ako je dijete svjedočilo vašem stanju, objasnite mu naknadno što se dogodilo.
- Nastojte uopće ne uzimati opojna sredstva/droge.
- Alkohol, lijekove ili bilo koja opojna sredstva čuvajte izvan dohvata dječjih ruku i očiju.
- Ako vam je propisana terapija lijekovima koji spadaju u narkotike, nemojte prakticirati zajedničko spavanje s

djetetom tijekom terapije te se pobrinite da se druga odrasla osoba skrbi o djeci dok vi primete terapiju koja vas omamljuje, uspavljuje, otupljuje ili na bilo koji drugi način utječe na vaše sposobnosti.

- Propisanu terapiju narkoticima primjenjujte točno prema uputama liječnika, osobito što se tiče količine lijekova koju uzimate i trajanja terapije.



„ U PRVIM  
UPOZNAVANJIMA  
S OKOLINOM  
OBJAŠŃJAVAJTE  
DJETETU  
ŠTO VAS OKRUŽUJE,  
KAKO SE KREĆETE TE  
ZAŠTO I KAKO  
BITI SIGURAN. ”

# 6. SIGURNOST IZVAN DOMA

Kako dijete raste, tako sve više vremena provodi izvan kuće te na taj način dolazi u doticaj s novim potencijalnim opasnostima. Igra u dvorištu i parkovima, vožnja automobilom, ponašanje u prometu, nove nepoznate površine – sve su to nove situacije s kojima se dijete nije srelo i u kojima se još ne zna ponašati. Zato mi kao roditelji imamo dužnost od prvoga dana učiti svoju djecu ponašanju izvan doma, kao i dužnost postavljanja pravila o tome što je dopušteno, a što zabranjeno.

## GARAŽE/PODRUMI/TAVANI/OKUĆNICA

Upravo su te prostorije i prostori djeci posebno zanimljivi jer uvijek kriju neke tajne koje treba otkriti.

### Zato uvijek pazite na sljedeća upozorenja:

- Garaže, podrumi i tavani trebaju biti pod ključem, a moguća opasna sredstva koja u njima držite trebaju biti dodatno sigurno pohranjena.
- To se posebno odnosi na vatreno oružje, municiju, uređaje za održavanje kuće i okućnice (kosilice, trimere, električne pile), otrove i klopke za životinje, pesticide, insekticide, benzin, plin za upaljače, alat, ljepila, boje i lakove, baterije, ogrjev za zimu, lijekove i hranu za životinje, različito sjeme.

### Osim samog unutarnjeg životnog prostora, potrebno je osigurati i prostor oko kuće.

- Uklonite sve oštre predmete u krugu okućnice, zaključajte prostore u kojima su opasni predmeti ili kemikalije, a sam prostor okućnice ogradite tako da dijete ne može samostalno otvoriti izlaz i napustiti prostor.

- U prvim upoznavanjima s okolinom objašnjavajte djetetu što vas okružuje, kako se krećete te zašto i kako biti siguran. Dopustite djetetu da sâm istražuje dok ste vi uz njega. Odmah utvrdite pravila i ponavljajte ih često: što dijete smije upotrebljavati, što je zabranjeno, što je opasno i zašto. Nemojte djetetu samo reći „to ne smiješ“ jer neće razumjeti zabrane bez objašnjenja. Pokažite djetetu na koji se način može odnositi prema okolini umjesto da samo govorite „nemoj“.
- Kada dijete usvoji pravila koja ste utvrdili, a vi osigurali prostor na odgovarajući način, dopustite mu samostalno kretanje okućnicom, uz vaš nadzor.

## SIGURNOST U PROMETU

U dobi dok dijete ne prohoda izlasci se većinom svode na šetnju s djetetom, te je za sigurnost najvažnije na odgovarajući način osigurati dijete u kolicima ili nosiljci i obraćati pozornost na promet.

- Djetetu je potrebno, od njegovih prvih znakova interesa za promet, u šetnji početi polako objašnjavati kuda se krećete, kako i po kojim pravilima. Nemojte prenaplašavati opasnost, budite smireni i objektivni u objašnjavanju.

- Objasnite na koji način prelazite cestu, da su automobili u kretanju opasni, kako osiguravate sebe i njega u prometu. Takav će način komunikacije i vama osvijestiti kojim se mehanizmima služite za zaštitu, a i djetetu će informacije olakšati usvajanje prometnih pravila kada se počne samostalno kretati.
- Kada dijete počne samo hodati, pri kretanju kolnikom ili nogostupom budite uvijek između djeteta i automobila, inzistirajte na tome da vas dijete drži za ruku, a djetetu na jasan način objasnite zašto to radite.
- Očekujte fazu u kojoj će dijete odbijati hodati pridržavajući vas za ruku. U tim situacijama djetetu dopustite samostalno kretanje u sigurnoj okolini (park, površine bez automobila), ali nemojte to dopuštati na mjestima gdje je djetetu ugrožena sigurnost i uvijek objasnite zašto. Bez brige, to je doista samo faza koja se javlja oko druge godine života i nakon koje dijete najčešće surađuje i pridržava se pravila.

Imajte na umu da dijete nije svjesno opasnosti i da ima ograničeno vidno polje zbog nerazvijenog perifernog vida i svoje visine, zbog koje je i teže uočljivo drugim sudionicima u prometu. Nepredvidljivo je i teško se može koncentrirati na sam promet. Percepcija još nije razvijena i teško procjenjuje stvarnu udaljenost i brzinu vozila.

## VOŽNJA U AUTOMOBILU

Ometanje pozornosti u vožnji (kao što su skretanje pozornosti s vožnje zbog nekog događaja, predmeta ili osobe u vozilu ili izvan njega) treba svesti na minimum jer u posljednje vrijeme postaje sve češći uzrok automobilskih nesreća. Postoje razne distrakcije tijekom vožnje: jedenje, pijenje, pušenje, razgovor, plač djeteta i onaj najopasniji – mobitel. To se ne odnosi samo na vozače, nego i na pješake, bicikliste i motocikliste.

- Korištenje mobitelom u vožnji za razgovor ili pisanje poruka značajno smanjuje brzinu vozačevih reakcija. Istraživanja pokazuju da je pozornost vozača koji vozi i telefonira jednaka onoj koju ima vozač s promilom alkohola u krvi. Vozač koji piše tekstualnu poruku potroši oko pet sekundi gledajući u mobitel. Pri brzini od samo 50 km/h to znači da prijeđe 70 metara ceste, a da nije svjestan što se događa u prometu.
- U automobilu ne bi trebalo držati predmete izvan pretinaca jer svi predstavljaju moguću opasnost u slučaju naglog kočenja ili sudara. Svi predmeti koji su slobodni poletjet će po unutrašnjosti automobila, što vas može dodatno ometi ili ozlijediti vas ili dijete. Stoga pospremite sve u pretince i prtljažnik i sigurno se vozite do svog odredišta.

## AUTOSJEDALICA

Autosjedalica je zakonski obavezna oprema za dijete sve dok ono ne dosegne 150 cm visine. Samo ispravno pričvršćena autosjedalica primjerena djetetovu uzrastu i ispravno vezano dijete u njoj siguran su način za prvu vožnju i za sve sljedeće vožnje djeteta. Sudari u kojima ima ozlijeđenih najčešće se događaju unutar naselja, stoga dijete mora biti pravilno vezano uvijek i bez iznimke – i „samo“ do vrtića, i „samo“ do trgovine, i „samo“ do prijatelja, kao i na veće udaljenosti.

Izbor autosjedalice ponekad može biti izazovan. Međutim, kad se nemoguć zadatak rastavi na manje korake, mnogo je lakše:

- **Prije nabave provjerite sustave učvršćivanja autosjedalice u svojem automobilu.**
  - To može biti sigurnosni pojas u tri točke vezanja ili mogu biti kukice Isofix (nalaze se između sjedala i naslona stražnje klupe).

- Sustav Isofix zahtijeva i treću točku, koja može biti potporna noga autosjedalice (upire se o pod automobila, pa provjerite imate li podne pretince i, ako imate, način upotrebe noge) ili to može biti gornja sidrena kukica, koja se nalazi na stražnjoj strani naslona stražnje klupe ili u prtljažniku, u koju ćete zakvačiti predviđenu traku autosjedalice.
- U novijim modelima automobila uz gornju kuku nalazit će se slika sidra. Ako vidite kuku, ali nema slike sidra, važno je provjeriti radi li se o sidrenoj kuki ili o kuki za prtljagu.
- Sve informacije o sustavima vezanja možete pronaći u uputama svog automobila.

- **Prilikom nabave/kupnje autosjedalice, obratite pozornost na sljedeće:**

- Kako bi autosjedalica bila primjerena djetetu, potrebno je znati tjelesnu masu, visinu i starost djeteta, a za manju djecu i hodaju li ili ne.
- Idealno bi bilo da i dijete isproba autosjedalicu prije kupovine.
- Autosjedalica treba odgovarati i automobilu, pa zamolite osoblje u trgovini da vam omogući i probno učvršćivanje prije same kupnje.
- Svaka autosjedalica mora na plastičnom dijelu imati narančastu naljepnicu s oznakom važećeg atesta – R44/04 ili R129 – kao i oznaku godine proizvodnje, jer su i one proizvodi s rokom trajanja.
- Rokovi trajanja autosjedalica različiti su, a rok za vaš odabrani model pronaći ćete u uputama, jer uz svaku autosjedalicu dolaze i upute na hrvatskom jeziku.

- **Pratite sljedeće smjernice za pravilno postavljanje i pričvršćivanje autosjedalice:**

- Pravilno je vezana autosjedalica ona koja prati način vezanja proizvođača naveden u uputama autosjedalice.
- Ako se veže pojasom automobila, potrebno je provući pojas kroz naznačene vodilice te sjedalicu zategnuti tako da se u bazi ne može pomaknuti više od dva centimetra ulijevo ili udesno.
- Ako se autosjedalica učvršćuje sustavom Isofix, svi indikatori moraju biti zeleni. Kako biste to provjerili, prije kupovine morate isprobati autosjedalicu u svojem automobilu.
- Statistički je najsigurnije mjesto za postavljanje autosjedalice u vozilu sredina stražnje klupe, ali samo ako je sjedalicu moguće pravilno učvrstiti s pomoću adekvatnog sustava za vezanje. Ako to nije moguće, odaberite bilo koju stranu uz vrata.
- Prednje sjedalo izbjegavajte, osim ako drugačije nije moguće. Ako je na prednjem sjedalu autosjedalica postavljena u smjeru suprotnom od smjera vožnje, zakonski je obavezno isključiti zračni jastuk. Ako su sjedalice postavljene u smjeru vožnje, udaljite sjedalo što je više moguće unazad, a da je dijete i dalje pravilno vezano.

- **Vrste autosjedalica i razvoj djeteta**

Autosjedalice mogu biti okrenute suprotno od smjera vožnje i mogu biti okrenute u smjeru vožnje.

- Suprotan smjer od smjera vožnje mnogo je sigurniji za dijete, koje bi se tako trebalo voziti barem dok se ne ispune sljedeći uvjeti:
  - Minimalno 15 mjeseci starosti, 10 kilograma i savladano samostalno hodanje.

- Preporučljivo je nastaviti tako voziti dijete do druge godine, a idealno do četvrte godine života.
- Suprotan smjer omogućuje potporu za glavu, vrat i leđa, koja smanjuje pritisak na kralježnicu, ali i rizik od ozljeda pri najčešćim i najjačim sudarima – onima s prednje strane vozila.
- Za bebe je obavezno da im naslon autosjedalice bude pod kutom od 45° u odnosu na tlo.
- Dijete ne smije biti u debeloj zimskoj odjeći, a izravnati pojasevi moraju izlaziti u razini ramena ili malo ispod njih te biti zategnuti tako da samo jedan prst stane između djetetove ključne kosti i pojasa.
- Iako je vožnja djeteta na prednjem sjedalu zakonski dopuštena, pri korištenju takvih autosjedalica obavezno je isključiti zračni jastuk na suvozačkom mjestu.

- Nakon ispunjenja minimalnih uvjeta za smjer vožnje, a bolje što kasnije, dijete će se početi voziti u smjeru vožnje.
  - Do barem 15 kg i navršene četvrte godine dijete bi se trebalo nastaviti voziti u autosjedalici s vlastitim sustavom vezanja u pet točaka.
  - Izravnati pojasevi autosjedalice trebaju izlaziti u razini ramena ili malo iznad njih i biti zategnuti tako da stane samo jedan prst između djetetove ključne kosti i pojasa.
  - Naslon za glavu ne smije biti ispod razine ušiju, a dijete ne smije biti u debeloj zimskoj odjeći.

- Predškolci i školarci mogu se vezati sigurnosnim pojasom automobila u pomoćnom postolju s naslonom.
  - Pojas mora biti provučen kroz vodilice prema uputama proizvođača, gornji remen preko sredine ramena i prsa, a donji nisko preko kukova. Remenje nikako ne smije prelaziti preko vrata ili trbuha te mora biti zategnuto i ravno.
  - I pojas automobila treba ići uz tijelo pa bi bilo dobro skinuti zimsku jaknu ili je barem otkopčati i raširiti. Naravno, sam pojas ne smije biti savinut, već ravan.
  - Veća djeca žele pokazati svoju samostalnost i postoji mogućnost da će se htjeti sama vezati. Obavezno im pokažite što znači pravilno vezanje te ih naučite da nakon zakopčavanja pojasa zategnu bedreni dio. Redovito provjeravajte rade li to dobro.

- **Kada je dijete spremno voziti se bez pomoćnog postolja?**

Do 150 cm visine dijete je najsigurnije u pomoćnom postolju s naslonom, koje omogućava pravilnu putanju pojasa. Iznad 135 cm visine dopuštena je vožnja bez postolja na stražnjem sjedalu, ali samo ako je dijete pravilno vezano. Osigurati ćete pravilno vezanje s pomoću pet točaka provjere:

1. leđa i stražnjica prislonjeni uz naslon stražnje klupe
2. koljena savijena preko ruba sjedala
3. donji dio pojasa ide nisko preko kukova dodirujući bedra
4. gornji dio pojasa ide preko sredine ramena i prsa
5. dijete može zadržati taj položaj tijekom cijele vožnje.

Na prednjem sjedalu dijete ispod 150 cm visine bez primjerene autosjedalice ili postolja ne smije se prevoziti.

Dijete najbolje uči iz primjera, stoga budite primjer i uvijek se i vi pravilno vežite.

## PARKOVI I DJEČJA IGRALIŠTA

U razdoblju kada započinje s prvim koracima dijete se najčešće uključuje u igru na igralištima s drugom djecom, na spravama koje su na raspolaganju. Dijete je u početku dobro pridržati kako bi dobilo poruku da je sigurno, a zatim ga pustiti da samo nauči održavati ravnotežu, kako se koristiti spravama i kako stupati u interakciju s djecom. Iako se roditelji često boje povreda i padova, bolje je za dijete da jednom padne, dok je osoba koja na njega pazi u blizini, i tako stekne iskustvo pada te nauči na koji način samostalno održavati ravnotežu.

U dobi od dvije godine, ali i ranije, dijete je sasvim sposobno izabrati na kojim će se spravama igrati, samostalno se kretati na igralištu i komunicirati s drugom djecom. Pustite dijete da se samostalno kreće, promatrajući ga pritom i pomažući mu ako od vas zatraži pomoć. Nemojte trčati po dijete na svaki pad i svaki udarac – vrlo često dijete će se samo nakon nekoliko sekundi umiriti i nastaviti s igrom. Činjenica da ste tamo dovoljna je, ne treba mu stalni fizički kontakt.

I na drugim javnim mjestima – u trgovinama, na ulici i sl. – uvijek imajte dijete u vidokrugu, ali dopustite i samostalno istraživanje prostora u kojem se nalazi. Zapamtite da se najbolje uči davanjem pozitivnog primjera, a ne zabranom nepoželjnog ponašanja.

Iako se područje sigurnosti djece na prostorima za igru kao što su parkovi, igrališta, igraonice i rekreativna sportska igrališta regulira različitim propisima i odredbama, to nikako ne znači da su djeca potpuno sigurna na tim javnim prostorima.

„ IAKO SAVLADANA  
VJEŠTINA PLIVANJA  
SMANJUJE RIZIK  
OD UTAPANJA  
KOD MALE DJECE  
ZA 88%,  
POTREBNO JE  
I DALJE STALNO  
NADZIRATI DJECU  
U BLIZINI VODE  
I POMAGATI IM  
U SVLADAVANJU  
I USAVRŠAVANJU  
PLIVANJA. ”



### **Smanjiti rizik od ozljeda djece na igralištima možete na nekoliko načina.**

- Ne ostavljajte dijete bez nadzora odrasle osobe ni u jednom trenutku. Iako sve više parkova i igrališta na tlu ima mekanu podlogu, dijete nije u potpunosti sigurno jer do ozljeda može doći i na mekanoj površini.
- Obratite pozornost na ispravnost sprava i uvjerite se da su sve sprave u ispravnom stanju. Uništene ili neispravne sprave mogu ozbiljno ozlijediti dijete.
- Pokažite djetetu kako se sigurno i pravilno koristiti postojećim spravama. Djeca dobi od dvije do tri godine savladala su penjanje, trčanje, samostalno ljuljanje i druge vještine, pa im trebaju novi izazovi. Htjet će isprobati kako se ljuljati na ljuljački stojeći, kako se po toboganu spustiti naglavačke ili „probiti zvučni zid“ na vrtuljku. Slobodno ih potičite na istraživanje, ali im isto tako objasnite koje su moguće opasnosti i na što trebaju obratiti pozornost, i neprestano to ponavljajte.
- Obucite djetetu prikladnu i ugodnu odjeću (te udobnu obuću) u kojoj se može lako kretati i koja se ne može zapetljati u sprave (zbog čega bi dijete moglo pasti i ozlijediti se).
- Trčanje po parku i igralištu te penjanje po spravama nije jednako sigurno u svim vremenskim uvjetima. Ako su vremenski uvjeti takvi da su sprave zbog njih manje sigurne, upozorite dijete na njemu razumljiv način ili mu jednostavno odvućite pozornost i nastavite izlazak u šetnji izvan parka. Mokre i skliske sprave mogu povećati rizik od ozljeda.

- Obratite pozornost na otpatke koji se nalaze na tlu ili u travi, posebice na staklo, metal, opuške i sl. Svojim primjerom pokažite djetetu da je u redu podići otpatke s tla i baciti ih u za to predviđene kante za otpatke kako bi prostor bio sigurniji za dječju igru.
- Svakako prijavite nadležnim institucijama neispravnu i opasnu opremu te druge rizične čimbenike za sigurnost djece u parku ili na igralištu.

### **VODA**

Potreban je izniman oprez u blizini vode, tj. na prostorima kao što su bazeni, spremnici za vodu, kante, bačve i slična mjesta koja se mogu napuniti vodom.

#### **Obratite pozornost na sljedeće:**

- U dvorištima u blizini kuća ne smiju se ostavljati kontejneri ili veće posude koje se mogu napuniti vodom.
- Bazeni trebaju imati dovoljno visoke zaštitne ograde, a sigurnosni poklopci na kontejnerima s vodom, bunarima i drugim sličnim mjestima trebaju biti zaključani i osigurani od pristupa djece.
- Djeca koja ne znaju plivati trebaju biti pod stalnim nadzorom odraslih osoba i nositi sigurnosni prsluk primjeren njihovoj dobi, visini i težini.
- Djeca mogu upotrebljavati i sigurnosne pojaseve ili rukavice, no prilikom njihove upotrebe potreban je dodatan oprez jer ne pružaju visok stupanj sigurnosti kao prsluk.
- Sigurnosni se prsluk preporučuje prilikom vožnje na čamcima ili drugim plovilima kod sve djece i odraslih osoba.

Uz sve navedene mjere opreza, preporučuje se djecu što ranije učiti vještini plivanja. Međutim, jednom savladana vještina plivanja ne znači da dijete može ostati u vodi bez nadzora odrasle osobe. Iako savladana vještina plivanja smanjuje rizik od utapanja kod male djece za 88%, potrebno je i dalje stalno nadzirati djecu u blizini vode i pomagati im u svladavanju i usavršavanju plivanja.

Kupanje u rijekama i jezerima treba biti pod povećanim oprezom zbog mutne vode, često neravnog dna i iznenadnih prijelaza u dubinu te struja i virova.

### **BICIKLI/ROMOBILI/SANJKE**

Urođenu djetetovu motivaciju za kretanje ne treba sputavati jer je ona nužna za pravilan razvoj. Zato sva djeca uživaju vozeći bicikle i romobile. Ipak, zbog velike mogućnosti gubitka kontrole i padova, djecu moramo osigurati na pravilan način:

- U prvom je redu neophodno nabaviti kacigu odgovarajuće veličine, koju će dijete uvijek i bez iznimke nositi tijekom vožnje.
- Važno je i skinuti kacigu kad se dijete ne vozi.
- Možete razmisliti i o štitnicima za koljena i laktove.
- Bicikl/romobil treba biti odgovarajuće veličine. To je osobito važno kako bi dijete moglo sjediti na sjedalu bicikla, držati se rukama za upravljač, a stopala spustiti na tlo. Prvi bicikl trebao bi imati nožne kočnice i svjetla na prednjem i stražnjem dijelu.
- Vidljivost je izuzetno važna, pa nije loša ideja staviti dodatne mačje oči na kotače, a na djecu staviti reflektirajuće oznake i obući ih u jarke boje. Djeca do devet godina ne smiju upravljati biciklom na cesti.

Snijeg kod djece izaziva veselje, čuđenje i poziva ih na istraživanje.

#### **Ako se odlučite na vožnju sanjkama, obratite pozornost na sljedeće preporuke:**

- Osigurajte da je dijete prikladno obučeno u zimsku odjeću. Klasični šal ne stavljajte djetetu oko vrata jer postoji mogućnost da će zapeti za sanjke i ozlijediti dijete. Umjesto klasičnog šala koristite vratni grijač - visoki ovratnik ili dolčevitu.
- Za djecu koja mogu samostalno sjediti nabavite sanjke s ogradicom u kojima ih se može vući po snježnim stazama.
- Za onu malo veću djecu, koja bi se mogla i spuštati u sanjkama, izaberite blagi brežuljak s dosta ravnog podnožja bez prometnica, vodenih površina, drveća i ograda.
- Na glavi neka po mogućnosti nose kacige, ali uvijek neka se spuštaju s odraslom osobom, nikad sama.
- Osigurajte da su im noge i ruke uvijek unutar sanjki.
- Nikada ne vucite sanjke po zaleđenoj dubokoj vodi. Također je osobito važno paziti na to da se djeca ne spuštaju sanjkama niz padinu u čijem je podnožju zaleđena duboka voda ili prometnica.



„NAUČITE DIJETE  
PRAVILNOM POSTUPANJU  
PREMA ŽIVOTINJAMA.  
NE DOPUSTITE  
DA DIJETE GNJAVI  
ŽIVOTINJU – ČUPA JE,  
UDARA ILI JOJ  
NA BILO KOJI NAČIN  
NANOSI BOL.“



# 7. DJECA I ŽIVOTINJE

Životinje su djeci primamljive i zanimljive i prilikom susreta sa životinjama rijetko će koje dijete ostati ravnodušno. Stoga je izuzetno važno naučiti dijete kako im i u kojim situacijama pristupiti, te kada i s kojim životinjama izbjegavati kontakt. Svaku životinju treba tretirati pažljivo i obzirno. Naučite dijete da bilo koji oblik nasilja prema životinjama nije primjeren ni prihvatljiv. To će biti izvrsna baza za učenje o ophođenju prema životinjama.

Kao i u mnogim drugim stvarima, dijete će svoj odnos prema životinjama graditi promatrajući kako se vi ophodite prema njima. Neka vaš odnos bude pun pažnje, nježnosti i ljubavi. Naučite dijete pravilnom postupanju prema životinjama. Ne dopustite da dijete gnjavi životinju – čupa je, udara ili joj na bilo koji način nanosi bol, koliko god životinja takve postupke isprva podnosi i trpjela. Ako je kućni ljubimac obitelji pas, uputno je da je naučen pratiti osnovne naredbe i da je socijaliziran. Međutim, jako je važno odgojiti i dijete za pravilan odnos sa psom, ili bilo kojom drugom vrstom kućnog ljubimca, koji će donijeti miran i siguran suživot.

**Kako biste izbjegli ugrize, udarce i ogrebotine, naučite dijete pravilima ophođenja prema pojedinoj vrsti životinja, a ono što vrijedi za sve životinje sljedeće je:**

- Životinju ne treba uznemiravati dok jede ili joj oduzimati posudu s hranom ili vodom dok se životinja time služi.
- Životinju se ne smije tući, vući za uši ili rep, bosti prstom u oko i sl.
- Životinji koja spava ne smijemo se naglo i bučno približiti.

- Igračku koju mačka ili pas žvaču nije dobro čupati iz njihovih usta ili ih mamiti igračkom koju držimo izvan njihova dosega.
- Životinju koja skrbi za mladunčad ne smijemo uznemiravati jer bi mogla napasti dijete ako osjeti da je njezina mladunčad ugrožena.
- Ako se životinja doima bolesnom ili ozlijeđenom, dijete se treba držati podalje od nje, a životinji treba omogućiti mir dok se odrasla osoba ne pobrine za liječenje i pomoć.

Sva ova pravila vrijede i u drugim kućama/domaćinstvima u kojima žive kućni ljubimci ili domaće životinje. Naučite dijete da uvijek pita vlasnika životinje smije li se približiti životinji, pogladiti je ili na drugi način uspostaviti odnos s njom. Naučite dijete kako da pristupi pojedinoj vrsti životinja nakon što vlasnik dopusti da se životinju dodiruje, pokazujući vlastitim primjerom ili zamolite vlasnika da pokaže. Ne ostavljajte malo dijete samo sa životinjom! Koliko god mislite da poznajete svoje dijete, pa i svojeg kućnog ljubimca, dobro ih je uvijek imati „na oku“, posebno ako je riječ o manjem djetetu.

Naučite prepoznavati znakove kada pas ili drugi kućni ljubimac pokazuje da mu nešto ne odgovara i da nije sretan (npr. skretanje pogleda, okretanje glave, povlačenje). Poučite i dijete kako prepoznati takve znakove i upozorite ga da prestane s ponašanjem koje životinji stvara neugodu.

**Nešto više izazova donose susreti sa životinjama izvan kuće.**

U svakodnevnim izlascima najčešće ćete susretati mačke i pse. Naučite dijete da ne prilazi mačkama lualicama i psima koji nisu na povodniku, i da ih ne pokušava dirati.

Za nenadane susrete sa psima lualicama naučite dijete sljedećem ponašanju i povremeno ga na to podsjetite.

- Neka nikad ne pokušava dodirnuti i maziti nepoznatog psa, čak ni kad se pas čini prijateljski raspoložen i dotrči veselo ususret.
- Ako pas počne trčati prema djetetu, neka ono ne bježi od njega. Trčanje može isprovocirati psa da potrči za djetetom i čak i onda kad nema namjeru ozlijediti dijete, to će učiniti instinktivno.
- Ako se djetetu približi nepoznati pas, neka dijete pokuša stajati mirno. Možda će djetetu to biti strašno na trenutak, ali psu će najvjerojatnije mirno stajanje brzo dosaditi i udaljiti će se.
- Ako pas želi ponjušiti dijete, treba mu to dopustiti jer ga tako upoznaje.
- Naučite dijete da se udalji od nepoznatog psa polako i bez naglih pokreta. Neka ne maše rukama i ne stvara buku jer time može uplašiti psa. Neka gleda ravno pred sebe i neka ne gleda psa u oči.

- Ako se dijete jako boji psa ili ga nepoznati pas pokuša ugristi, neka odmah pozove odraslu osobu koja će mu pomoći i pokušati pronaći vlasnika psa.

Djeca najčešće žele pristupiti psu koji im se približava. Naučite dijete kako se psu pristupa i uvijek pitajte vlasnika za dopuštenje za maženje psa. Naučite dijete da nikad ne pristupa psu bez dopuštenja i upute vlasnika.

Mnogi vlasnici životinja koriste ogrlice protiv nametnika i krpelja. Neke od njih sadrže prah koji može biti opasan za dijete. Treba uputiti dijete da ne dira takve ogrlice i ne stavlja ih u usta.

Prilikom boravka u prirodi, pa čak i u urbanim sredinama, dijete će imati prilike susresti i mnoge divlje životinje – ptice, vjeverice, zmije, kornjače, ježeve, žabe, a možda i nekog zeca, lisicu, srnu (ovisno o dijelu Hrvatske u kojem živite i navikama šetanja, moguće je naletjeti – a nadamo se da nećete – i na čaglja, divlju svinju i medvjeda).

Jedino pravilo koje vrijedi za sve divlje životinje jest – ne prilazite im, ne dodirujte ih i nemojte ih hraniti. Izuzetak su hranilice za ptice u kojima je u redu ostaviti primjerenu hranu.

Čak i kad izgledaju privlačno i prijateljski, divlje životinje nisu kućni ljubimci i ne treba ih uznemiravati. U slučaju da su vidno ozlijeđene, raspitajte se koju službu možete pozvati te ih prepustite stručnjacima. Također, vodite računa o tome da previše pitome i prijateljski nastrojene divlje životinje mogu biti zaražene bjesnoćom.

„ FIZIČKO KAŽNJAVANJE  
NIKAD NIJE OPRAVDANO –  
ONO JE PO DIJETE  
IZNIMNO ŠTETNO I ZAKONSKI  
JE KAŽNJIVO.  
NIKAD REZULTAT DOBIVEN  
FIZIČKIM KAŽNJAVANJEM  
NIJE BOLJI OD  
ONOGA KOJI BI BIO  
DOBIVEN RAZGOVOROM ILI  
STRPLJENJEM. ”



# 8. DJECA I RODITELJI

U dobi do jedne ili dvije godine, odnosno do djetetova razvoja određene razine samostalnosti te početka suvislog izražavanja želja i komunikacije s odraslim osobama u njihovoj blizini, lakše je protumačiti djetetov plač, udarce, bacanja ili vikanje kao nenamjerno ponašanje. No nakon te dobi ponekad je lako zaboraviti da su djeca još uvijek u ubrzanom razvoju te da njihov unutarnji psihički i emocionalni svijet, kao i biološke strukture, nisu dovoljno sazreli da ona budu sposobna sama kontrolirati svoje reakcije i ponašanje.

Iskazivanje emocionalnog odgovora na neku situaciju – radilo se o ljutnji, tuzi ili sreći – stvar je odgoja i učenja, ono je stečeno i oblikuje se u ranoj dobi. Preplavljeni umorom i zahtjevima djeteta, ali i posla, financija i egzistencijalnih problema, suočeni s reakcijama djeteta, roditelji djetetovo ponašanje mogu protumačiti kao namjerno usmjereno njima u inat, kao zločesto ili manipulativno. U takvim situacijama odrasli mogu pribjeći fizičkom kažnjavanju, najčešće zato što ne znaju drugačiji, bolji, način.

## FIZIČKO KAŽNJAVANJE

**Fizičko kažnjavanje nikad nije opravdano** – ono je po dijete iznimno štetno i zakonski kažnjivo. Nikad rezultat dobiven fizičkim kažnjavanjem nije bolji od onoga koji bi bio dobiven razgovorom ili strpljenjem. Za razgovor je potrebno mnogo truda i samokontrole s vaše strane, ali dugoročno će dovesti do toga da se dijete bolje nosi sa zahtjevnim situacijama i svojim emocijama.

Fizičko kažnjavanje, osim što dijete fizički ozljeđuje, može dovesti do toga da dijete ne razvije sposobnost kontrole svojih reakcija i ponašanja, kao i do manjka samopoštovanja i samopouzdanja, gubitka povjerenja, zbog čega se dijete u nekim bitnim situacijama iz straha možda neće obratiti vama (npr. ako slučajno upali štednjak i ne uspije ga ugaziti), te do niza drugih povezanih emocionalnih problema i problema u ponašanju.

**Kada se nađete u situaciji u kojoj vam se čini da dijete nešto namjerno radi, prkosi ili je „zločesto“, pokušajte se zapitati sljedeća pitanja:**

- Kako vi reagirate? Jeste li do tog trenutka bili zaokupljeni drugim stvarima, a sad ste mu posvetili pozornost? Želi li ono na taj način samo uspostaviti kontakt s vama?
- Koliko ste vi u ovoj situaciji ljuti? Zašto ste ljuti? Što vi osjećate? Na koga ste zapravo ljuti – na dijete, sebe ili na nekog trećeg?

- Osjećate li poglede drugih na sebi? Osjećate li sram zbog djetetova ponašanja? Želite li zapravo kazniti sebe?
- Koliko je djetetu zapravo teško? Kako vi reagirate kad ste izrazito ljuti, umorni, kada vam ništa ne ide od ruke i kada vas ne uvažavaju? Imate li veća očekivanja od djeteta negoli od sebe?

### Što možete napraviti?

- Kada pomislite da više ne možete i kada imate potrebu reagirati fizički – zaustavite se.
- Odbrojite do deset, maknite se iz situacije, otidite nakratko u drugu prostoriju dok se ne smirite, ali nemojte dijete dugo ostavljati samo.
- Nastojte shvatiti situaciju u kojoj se nalazite, pokušajte shvatiti zašto vas toliko frustrira i zašto mislite da nemate drugog načina za njezino rješavanje.
- Recite djetetu da ste tu za njega, da ga volite neovisno o tome kako se osjeća, da vidite da mu je jako teško. Na taj ćete način smanjiti i ljutnju kod sebe. Ponavljajte djetetu da ga nećete ostaviti kako god da se ponašalo. Često na taj način djeca testiraju granice, kontroliraju vlastiti strah od napuštanja.
- Recite sami sebi da je u redu osjećati se preplavljenima, ako se osjećate tako. Jer ako je vama tako teško kontrolirati se, sigurno možete razumjeti zašto je tako i djetetu.
- Na kraju, potražite stručnu pomoć. Uz fizičko kažnjavanje često dolazi osjećaj srama zbog gubitka kontrole, što dovodi do toga da odrasla osoba ne želi nikome reći kako reagira, a to je sprječava da potraži pomoć. Stručnjaci su tu da vas saslušaju i da vam pomognu bez osude, ako ste voljni surađivati. U konačnici, bit ćete sretniji i vi i dijete.

- Radionice za roditelje „Rastimo zajedno“ primjer su usluge stručne podrške, ali i međusobne razmjene u grupi roditelja, koje provode dječji vrtići i obiteljski centri širom Hrvatske. Potražite više informacija ovdje: [www.rastimozajedno.hr](http://www.rastimozajedno.hr).
- Zapamtite – fizičko kažnjavanje uvijek je problem koji treba rješavati odrasla osoba, ponašanje koje treba mijenjati odrasla osoba i na koje može utjecati samo i jedino odrasla osoba.

Na kraju, osim izazova i potencijalnih rizika s kojima se možete susresti kroz podizanje malog djeteta, uloga bilo roditelja bilo udomitelja donosi brojne nezaboravne trenutke ispunjenja i zadovoljstva. Dolazak djeteta u obitelj i izgradnja odnosa s djetetom izvori su kontinuiranog zajedničkog učenja, međusobnog prepoznavanja i dijeljenja bliskosti, topline i ljubavi koji imaju duboke utjecaje na daljnji djetetov razvoj, ali i na otkrivanje novih, neistraženih dimenzija osobnosti odraslih. Uživajte u tim zajedničkim trenucima, u dječjim osmjesima i u povjerenju koje vam djeca ukazuju, te s radošću promatrajte kako djeca svakim danom uz vas napreduju i pripremaju se za život koji je pred njima.

# IMPRESSUM

## Izvori:

<http://www.eurosafe.eu.com/key-actions/injury-data/reports>

<https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2013/11/Ozljede-u-RH1.pdf>

<http://www.hpps.com.hr/sites/default/files/Dokumenti/2015/PDF/Dok%2030.pdf>

<http://www.hpps.com.hr/sites/default/files/Dokumenti/2016/PDF/Dok%2040.pdf>

<https://www.rosipa.com/>

<https://babywearinginternational.org/what-is-babywearing/safety/>

<https://attachmentparenting.co.uk/do-slings-create-clingy-children/>

<https://danbezmobitelauprometu.uhms.hr/>

<https://kidshealth.org/>

<http://www.roda.hr/>

## SIGURNO DJETINJSTVO

Zagreb, 2020.

Publikacija je nastala u okviru inicijative „Za snažniju obitelj” koja se provodila u partnerstvu Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, Hrvatske udruge socijalnih radnika i Ureda UNICEF-a za Hrvatsku, u razdoblju od 2017. do 2020. godine

**Izdavač:** Ured UNICEF-a za Hrvatsku u suradnji s udrugom RODA – Roditelji u akciji

**Autorice:** Branka Mrzić Jagatić, Helena Rašić Radauš, Ivana Zanze, Jasena Knez Radolović, Italina Benčević, Neda Zubović Mihaljević

**Izvršne urednice:** Marina Knežević Barišić, Gordana Horvat

**Recenzija:** Zoran Barčot

Srdačno zahvaljujemo stručnjacima Centra za podršku roditeljstvu „Rastimo zajedno”, kao i roditeljima – sudionicima radionica „Rastimo zajedno i mi”, koji su svojim povratnim informacijama doprinijeli nastanku ove publikacije.

**Lektura:** Alisa Kichl

**Grafičko oblikovanje:** Saša Bastaić / PINK MOON

**Ilustracije:** Petra Zlonoga

Sva prava pridržava izdavač. Prilikom korištenja citata i materijala iz ove publikacije, molimo navedite izvor. Za sve obavijesti možete se obratiti izdavaču.

Ova publikacija ne izražava nužno službene stavove UNICEF-a.

ISBN 978-953-7702-46-5

Ured UNICEF-a za Hrvatsku zahvaljuje svim građanima i tvrtkama koji svojim donacijama podupiru programe podrške roditeljstvu te su omogućili izradu ove publikacije.



unicef   

---

za svako dijete