

## TANÁCSOK A BIZTONSÁGOS ISKOLA KEZDÉSHEZ

Ahogy közeledik az iskolakezdés időpontja a családi életünk egyre hektikusabbá válik, fokozódik a stressz. Ebben az időszakban rendkívül fontos, hogy emlékezzünk - és osszuk meg gyermekeinkkel is - az alapvető szabályokra, amik elősegítik, hogy egészségesen és épségben kezdődjön a sulis évszázad és ez így is maradjon az egész tanév során.

### Gyalogos közlekedés – lépésről lépésre

Nincs is jobb alkalom, mint amikor gyermekünkkel közösen bejárjuk az iskolába vezető utat, hogy közösen a gyakorlatban is áttekintsük a közlekedésbiztonsági szabályokat.

- Mindig a járdán közlekedjünk, amennyiben nincs erre lehetőség, úgy a forgalom menetirányával szemközi oldalon.
- Mielőtt átkelnénk az úton álljunk meg, nézzünk balra, jobbra, majd ismét balra, hogy lássuk a közeledő járműveket.
- Az átkelés megkezdése előtt mindig vegyük fel a szemkontaktust a járművezetővel és a zebrán közlekedjünk.
- Legyünk mindig éberek! Mellőzzük a mobil és egyéb, a figyelmünket megosztó eszköz használatát.



### A tömegközlekedésnek is vannak szabályai!

A gyakorlat itt is rendkívül fontos. Közös élmény, ha az elején együtt indulunk útnak.

- Tanítsuk meg, hogyan lehet a tömegközlekedési eszközre biztonságosan felszállni és leszállni.
- A járdaszegélytől mindig távol várakozzunk.
- Amennyiben át kell kelni az úton, legyünk jól láthatóak. Mindig használjuk a gyalogos átjárót, ha nincs zebra, a busz előtt legalább 5 méterrel kelljünk át és vegyük a fel a szemkontaktust a vezetővel.



# PRO-MEES

SZÁRNYSEGÉD A BIZTONSÁGBAN



## Bringázz a suliba!

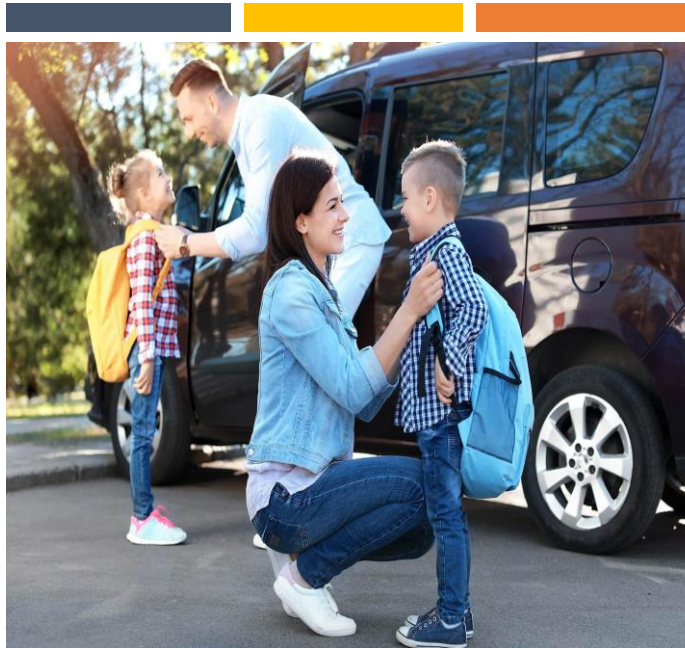
A kerékpározás az egyik legjobb és környezetbarát módja, hogy mozogjunk. A kerékpárosokat azonban számtalan veszély fenyegeti. Gyakran meg kell osztani az utat más járművekkel és akár kijelölt úton is könnyen előfordulhatnak balesetek. Tanítsuk meg gyermekeinknek a KRESZ szabályait és gyakoroljuk be velük az útvonalat!

- Indulás előtt ellenőrizzük a kerékpár és a világítás állapotát.
- Mindig a kijelölt bicikliúton / sávban közlekedjünk, lehetőség szerint a menetiránnyal megegyező oldalon.
- Átkelő ponthoz érve mindig szálljunk le kerékpárunkról és gyalog toljuk át az út túloldalára.
- Biciklivel is rendkívül fontos, hogy ne használjunk a figyelem elterelésére alkalmas eszközöket, mindig a közlekedésre koncentráljunk.
- Győződjünk meg róla, hogy gyermekünk a számára megfelelő méretű bukósisakot viseli és jól látható ruházatot hord.

## De nehéz az iskolatáska!

Gondosan válasszuk ki az iskolatáskát gyermekünknek. A jó ergonomikus kialakítás fokozza a biztonságot és a kényelmet.

- Kérjük meg gyermekünket, hogy a táska használatakor mindkét pántot használja, hogy egyenletes legyen a súlyeloszlás.
- Ne pakoljuk teli a táskát. A táska súlya ne haladja meg a gyermek testtömegének 5-10%-át.



# „A legtöbb iskolai sérülés teljesen megelőzhető.”

## Autóval csak óvatosan

Az iskola megkezdésével torlódások alakulnak ki a közlekedés során: Zaklatott szülők próbálják a munka előtt letenni a gyerekeket, biciklivel járó gyerekek sietnek az iskolába mielőtt megszólal csengő. Az iskola kezdés előtt és után ezért fontos, hogy lassabban és körültekintőbben közlekedjünk.

- Az út iskola felőli oldalán tegyük ki mindig gyermekünket.
- Soha ne előzzünk meg olyan járművet, ami gyalogosok miatt állt meg.
- Mindig extrém módon figyeljünk a gyalogosokra, függetlenül attól kinek van elsőbbsége.
- Tartsuk észben, a kerékpározó / rollerező gyerekek gyakran irányjelzés nélkül kezdenek bele a kanyarodásba.
- Az ajtó kinyitása előtt mindig nézzünk a visszapillantó tükörbe.
- Soha ne mobilozzunk vezetés közben!