



# ΧΑΡΑ ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ - ΠΟΛΥΔΩΡΟΥ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΙΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

Οι μετακινήσεις με αυτοκίνητο είναι το πιο επικίνδυνο πράγμα που κάνουν σήμερα τα παιδιά ανεξαρτήτως ηλικίας. Υπάρχουν πραγματικά πολλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να αποφύγουμε σοβαρούς τραυματισμούς και κακώσεις. Ας ξεκινήσουμε ακολουθώντας προσεχτικά τις ακόλουθες οδηγίες για ασφαλείς μετακινήσεις.

### Γενικές κατευθύνσεις:

- Οποιοσδήποτε μετακινείται με αυτοκίνητο ακόμα και για μικρές αποστάσεις πρέπει να βρίσκεται σταθερά και ασφαλώς προσδεμένος με ζώνη ασφαλείας.
- Τα παιδιά σας θα φορούν την ζώνη τους χωρίς αντιρρήσεις αν πρώτα εσείς έχετε κάνει το ίδιο.
- Όλα τα παιδιά κάτω των 12 ετών πρέπει να μετακινούνται στα πίσω καθίσματα του αυτοκινήτου. Αν έχετε περισσότερα παιδιά από τα πίσω καθίσματα τότε το μεγαλύτερο παιδί κάθεται εμπρός με τον μπροστινό αερόσακο απενεργοποιημένο (στην θέση OFF).
- Τα παιδικά καθίσματα ασφαλείας πρέπει να είναι σταθεροποιημένα σε γωνία περίπου 45° και η ζώνη ασφαλείας πρέπει να βρίσκεται δεμένη σωστά γύρω από το παιδικό κάθισμα. Αν το παιδικό καθισματάκι είναι σωστά σταθεροποιημένο δεν θα πρέπει να μετακινείται περισσότερο από 2 εκατοστά προς κάθε κατεύθυνση. Οι ιμάντες (λουριά) πρέπει να διέρχονται από τις κατώτερες εγκοπές του παιδικού καθίσματος και να εφαρμόζουν πλήρως-δεν θα πρέπει να περνά παρά μόνο ένα δάχτυλο ανάμεσα στους ιμάντες και στο σώμα του παιδιού σας. Σιγουρευτείτε ότι το προστατευτικό στήθος βρίσκεται περίπου στο ύψος των αγκώνων ώστε να αποφευχθεί τυχόν γλίστρημα των ιμάντων των ώμων.



**Ηλικία κάτω του ενός ( 1 ) έτους:** Τα βρέφη κάτω του ενός έτους έχουν βαρύ κεφάλι(σε σχέση με το υπόλοιπο σώμα τους)και σχετικά αδύναμο αυχένα, πράγμα που αυξάνει τον κίνδυνο κακώσεων αυτών ακριβώς των περιοχών κατά την διάρκεια ενός ατυχήματος. **Τα βρέφη θα πρέπει πάντοτε να μετακινούνται στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου και σε παιδικό κάθισμα που να βλέπει προς τα πίσω** .Ποτέ μην τοποθετήσετε το βρέφος σας σε παιδικό κάθισμα που κοιτάζει προς τα εμπρός αν δεν πληρούνται και οι δυο ακόλουθες προϋποθέσεις: Ηλικία άνω των 12 μηνών και βάρος άνω των 10 κιλών.

**Ηλικία από ενός (1) έως τεσσάρων (4) ετών:** Νήπια ηλικίας που είναι άνω του ενός έτους και ζυγίζουν τουλάχιστον 10 κιλά μπορούν να μετακινούνται κοιτάζοντας προς τα εμπρός αλλά πρέπει να εξακολουθήσουν να βρίσκονται στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου. Όταν εγκαθιστάτε το παιδικό κάθισμα αυτό πρέπει να βρίσκεται σε κάθετη θέση και η εξάρτηση των μιάντων να περνά από τις ανώτερες εγκοπές του. Τα νεότερα αυτοκίνητα επιτρέπουν να χρησιμοποιείτε πιο ισχυρά συστήματα πρόσδεσης που συγχρόνως είναι και ευκολότερα στην εγκατάστασή τους. Τα ενσωματωμένα από τον κατασκευαστή παιδικά καθίσματα σε ορισμένα οχήματα είναι συνήθως ασφαλή για τα νήπια.

**Ηλικία από τεσσάρων (4) έως οκτώ (8) ετών:** Παιδιά που ζυγίζουν πάνω από 20 κιλά είναι πολύ μεγάλα για το παιδικό καθισματάκι και πολύ μικρά για να κάθονται απλώς προσδεμένα με την κανονική ζώνη ασφαλείας του αυτοκινήτου. Η λύση είναι το ενισχυτικό καθισματάκι, κατά προτίμηση ένα με υψηλή πλάτη το οποίο θα προστατεύει τον αυχένα και το κεφάλι του παιδιού σας. Το ενισχυτικό αυτό κάθισμα ανασηκώνει το σώμα του παιδιού σας αρκετά εκατοστά έτσι ώστε η κανονική ζώνη ασφαλείας κοιλακής χώρας -ώμων μα εφαρμόζει ικανοποιητικά. Το ενισχυτικό καθισματάκι δεν είναι απαραίτητο να προσδεθεί στην θέση του αυτοκινήτου και έτσι είναι πιο εύκολο στην χρήση του αλλά συγχρόνως επιτρέπει στα παιδιά να βλέπουν έξω από το παράθυρο.

**Ηλικία από εννέα(9) έως δώδεκα (12)ετών:** Σε αυτή την ηλικία τα παιδιά εξακολουθούν να μεταφέρονται στο πίσω κάθισμα φορώντας την ζώνη ασφαλείας του αυτοκινήτου σωστά(όχι με τον μιάντα των ώμων πίσω από την πλάτη ή κάτω από τον βραχίονα).Σε αυτήν κυρίως την ηλικία τα παιδιά θα χρησιμοποιούν την ζώνη ασφαλείας αν βλέπουν και εσάς να φοράτε την δική σας.

**Ηλικία άνω των δώδεκα(12) ετών:** Από τη στιγμή που το παιδί σας είναι πάνω από 40 κιλά και 140cm ύψος μπορεί πλέον να κάθεται στο μπροστινό κάθισμα του αυτοκινήτου, φορώντας όμως πάντοτε την ζώνη ασφαλείας. Μην ξεχνάτε ότι η ζώνη ασφαλείας προστατεύει από το 50% των σοβαρών τραυματισμών. Ένας νέος κίνδυνος εμφανίζεται από τη στιγμή που οι φίλοι του παιδιού σας αρχίζουν να μαθαίνουν να οδηγούν. Οι έφηβοι οδηγοί έχουν πέντε φορές περισσότερα ατυχήματα από τους παλαιότερους οδηγούς και ο αριθμός των συγκρούσεων αυξάνεται όταν μεταφέρουν επιβάτες. Το παιδί σας θα είναι ασφαλέστερο αν δεν κυκλοφορεί με αυτοκίνητο που το οδηγεί έφηβος νέος οδηγός.

**Έφηβοι οδηγοί:** Όταν ένας έφηβος νέος οδηγός πάρει το δίπλωμα οδήγησης δεν θα πρέπει να οδηγεί χωρίς την εποπτεία ενήλικου για τουλάχιστον 6 μήνες. Θα πρέπει να συμπεριληφθούν και κάποιες δοκιμαστικές διαδρομές με άσημο καιρό αλλά και να σχετηνής οδήγησης. Επίσης σημαντική είναι η σύσταση για την μη μεταφορά επιβατών για ένα εξάμηνο από την λήψη του διπλώματος. Καλό θα ήταν να μην οδηγεί μετά από της 9.00μ.μ γιατί έχει αποδειχθεί ότι ο κίνδυνος ατυχημάτων από εφήβους αυξάνεται όταν οδηγούν αργά το βράδυ. Η συμφωνία συμμόρφωσης του εφήβου με τους παραπάνω όρους σκόπιμο είναι να γίνεται πριν την λήψη του διπλώματος οδήγησης.