

כרטיס מידע: הסברה וחינוך לבריאות מונעת לקראת חופשת הקיץ

לפני יציאת התלמידים לחופשת הקיץ, על מחנכי הכיתות לקיים פעילות הסברה שתעסוק בסכנות האופייניות לחופשת הקיץ ובדרכים למניעתן. ההסברה תותאם לגיל הילדים והיא יכולה לשאת אופי של שיחה, של סדנה המועברת בידי התלמידים עצמם (בכיתות הגבוהות) או כל אופי אחר, לפי שיקול דעתו של המורה המחנך. **מודגש כי ההוראות המפורטות להלן הניתנות לתלמידים לקראת צאתם לחופשה הן בגדר המלצות להתנהגות ראויה בימים שאין מתקיימים בהם לימודים.**

← אין דף מידע זה מחליף את למידת הנחיות חוזר מנכ"ל בנושא ניהול שגרת הבריאות בבית הספר, עד/7(ג), אדר ב' התשע"ד – מרס 2014.

שחייה בים וביקור במקורות מים

- א. יש להתרחץ אך ורק בחוף רחצה מוכרז ובפיקוח מציל, ולהישמע להוראותיו.
- ב. יש להכיר את צבעי הדגלים ואת משמעותם: דגל **שחור** מציין שהרחצה אסורה; דגל **אדום** מציין שהרחצה מסוכנת; דגל **לבן** מציין שהרחצה מותרת.
- ג. יש לשמור על קשר עין עם בני המשפחה, עם החברים או עם מתרחצים אחרים.
- ד. יש להשתמש בתכשירי הגנה המגנים מפני נזקי השמש ולחזור על השימוש בהם כל כמה שעות.
- ה. על שפת הים יש לחבוש כובע, להימנע משהייה מופרזת בשמש ולהרבות בשתייה. בחודשי הקיץ מומלץ שלא לבלות בים בין השעות 10:00-16:00.
- ו. לאחר ארוחה כבדה יש להמתין כחצי שעה לעיכול האוכל לפני הכניסה למים.
- ז. מומלץ ללבוש חולצה מעל בגד הים כדי להגן על העור מפני קרני השמש.
- ח. אין לרוחץ בים בחשכה.
- ט. בחוף מומלץ לשבת בצל.



← שימו לב: אין להיכנס למאגרי מים, לברכות דגים, לברכות השקיה ולמקורות מים בלתי ידועים משום שבמקומות אלו קיימות סכנת טביעה וסכנת זיהום. כמו כן אין לשתות ממקורות מים בלתי ידועים מחשש להרעלה ולזיהום.

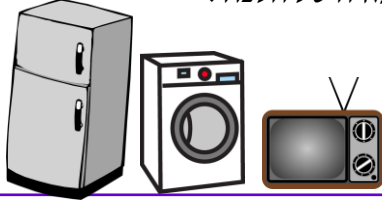
הנחיות בנושא טיולים

- א. מומלץ שטיול עם המשפחה או בקבוצה מאורגנת יתקיים בהדרכת מדריך מבוגר הבקיא בעריכת טיולים ובמסלולים.
- ב. יש להצטייד בפריטים אלה: כובע (רצוי רחב שוליים), מים (כ-2 ליטר לאדם למשך כ-5 שעות), מפת מסלול הטיול (מומלצת מפה בקנה מידה של 1:50,000 לפחות); מומלץ לסמן על המפה את תחנת המשטרה הקרובה ואת בית החולים הקרוב ויישובים הסמוכים למסלול הטיול), ציוד עזרה ראשונה (על פי התכולה המפורטת בתיק המע"ר), פנס כיס תקין, שקיות מפלסטיק לריכוז שאריות מזון, תרמיל קטן.
- ג. אין ללכת ללא נעליים או בנעליים פתוחות, ואין להכניס ידיים מתחת לאבנים מחשש להכשת נחשים ועקרבים.



הנחיות בנושא רהיטים וחפצים עזובים

א. הכניסה למקררים עזובים ולמכונות כביסה וייבוש עזובות המונחים בחצרות בתים או במגרשים מסוכנת ביותר משום שאי אפשר לפתוח את דלתם מבפנים ומשום שאטימותם מונעת את מעבר הקול ועל כן אי אפשר לשמוע את קריאותיו לעזרה של הלכוד.



ב. אם נמצא באזור המגורים מכשיר חשמל ישן יש לדווח למוקד העירוני כדי שידאג לפינויו או לעקירת דלתו.

הנחיות בנושא אתרי בנייה, חורבות, בתים נטושים, בורות וחפירות

א. אין להיכנס לאתרי בנייה מחשש לנפילת כלי עבודה וחומרי בנייה מלמעלה ומחשש לדריכה על מסמרים ועל משטחים בלתי יציבים.



ב. אין להתקרב לחפירות ולקירות חציבה למיניהם משום שקיימת בהם סכנה של מעידה ושל מפולת אבנים ואדמה.

ג. אין לשחק על פיגומים או במכונות באתרי בנייה.

ד. אין להיכנס לבתים נטושים.

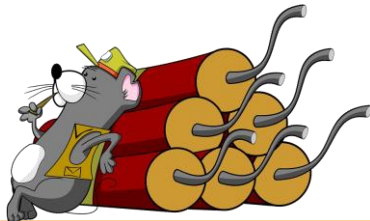
הנחיות בנושא עפיפונים

יש להעיף עפיפונים בשטח פתוח בלבד, שאין מעליו חוטי חשמל, משום שמגע של העפיפון בחוטי החשמל עלול לגרום לניתוקם ולסכן בכך הן את בעל העפיפון והן עוברי אורח.



הנחיות בנושא חומרי נפץ, תחמושת וכלי ירייה וחפצים חשודים

א. חומרי נפץ ותחמושת הם חפצים מסוכנים מאוד, ועל כן אין לאסוף אותם "למזכרת", לשחק בהם או לפרקם.



ב. אין לשחק בכלי ירייה ובתחמושת המצויים בידי ההורים. על ההורים להרחיק את כלי הירייה מהישג ידם של ילדים.

ג. אין לגעת בעצמים בלתי מוכרים. על הנתקל בחפץ חשוד להזהיר עוברי אורח ולהזעיק אנשי ביטחון למקום.

הנחיות בנושא שימוש בכלי בית חשמליים

א. בעת השימוש בכלי בית חשמליים יש לנעול נעליים ולהקפיד כי הידיים יהיו יבשות כדי למנוע התחשמלות.



ב. יש לוודא שהמכשיר וחוטי החשמל שלו תקינים ולא פגומים.

ג. בעת הפעלת מכונת כביסה, מגהץ או מקדחה יש לעמוד על חומר מבודד (עץ, גומי) או על רצפה יבשה ולנעול נעליים.

מדינת ישראל משרד החינוך אגף בכיר לביטחון, שעת חירום ובטיחות סביבתית

הנחיות בנושא שימוש בכיריים של גז



- א. בעת השימוש בגז יש להרחיק חומרים דליקים מהכיריים. כמו כן יש להרחיק את הפנים ואת השיער מהלהבה.
- ב. אין להושיט יד אל כלי הבישול המונחים מעל להבה. יש להסב ידיות, בפרט ארוכות, כלפי הקיר (הצד הפנימי של הכיריים) כדי שכלי הבישול לא יתהפך על המשתמש בו או על אדם אחר העובר בקרבת הכיריים.
- ג. יש להקפיד לסגור את ברזי הכיריים ואת ברז הביטחון בגמר הבישול.
- ד. במקרה של דליפת גז יש לסגור מיד את ברז הביטחון ולאורר היטב את המטבח ואת החדרים הסמוכים. אסור בתכלית האיסור להצית אש כלשהי ולהפעיל או לנתק מתג חשמלי, משום שהדבר עלול ליצור ניצוץ ולגרום להתפוצצות ולהתלקחות.

הנחיות בנושא מניעת אבדן הקשר עם בני המשפחה לקראת יציאה מהבית

יש לשנן לתלמידים הצעירים את מען ההורים (שם היישוב, הרחוב ומספר הבית), את מספר הטלפון בבית וכן מספר טלפון של שכנים או של קרובי משפחה.

הנחיות בנושא חומרים רעילים



- א. לפני אכילת פרות וירקות יש לרחוץ אותם.
- ב. יש להיזהר בעת השימוש בחומרי ניקוי שונים ובלתי מוכרים. בבית שמצויים בו ילדים קטנים יש לשמור את חומרי הניקוי בארון נעול או במקום גבוה מחוץ להישג ידם.
- ג. יש להרחיק תרופות מהישג ידם של ילדים, בפרט ילדים קטנים.

הנחיות בנושא מדורות וסכנת שרפות

- א. יש לוודא שהמגרש המיועד למדורה נקי מקוצים ורחוק ממבנים ומחומרים דליקים. יש להכין אמצעי כיבוי.
- ב. אין להדליק גפרורים ולשחק באש ליד מכלי גז.
- ג. אין להבעיר אש בסמוך ליער או לחורש, בשדה קוצים או במגרש גרוטאות.
- ד. אין להשתמש בדלק מכל סוג שהוא להדלקת המדורה.
- ה. יש לשבת במרחק בטוח מגצים מתעופפים ולהתחשב בזרמי הרוחות.
- ו. מומלץ ללבוש בגדים שאינם מכילים סיבים מתלקחים.
- ז. בתום הפעילות סביב המדורה יש לוודא כי היא כובתה לחלוטין ולסמן את שטח המדורה באבנים מחשש שגחלים חמים יפגעו בעוברי אורח.



הנחיות בנושא משחקים בחוץ



- א. המשחק ברחוב מסוכן גם כאשר הוא אינו מתקיים על הכביש אלא בסמוך לו.
- ב. יש למצוא מקומות משחק המרוחקים מן הכביש, כגון חצר, גן ציבורי, מגרש משחקים או ספורט המוקף בגדר, מגרש פנוי (ללא אשפה או פסולת) וכד'.
 - ג. אין לשחק במגרשי חנייה.
 - ד. אין לרוץ אל הכביש אחרי כדור או אחרי חבר.
 - ה. בדרך למגרש המשחקים מומלץ לקחת את הכדור בשקית כדי שהוא לא ייפול לכביש.

הנחיות בנושא נסיעה ברכב



- א. אין לנסוע בטרמפים.
- ב. אין להיכנס למכונית או לצאת ממנה כשהיא בתנועה.
- ג. כאשר נכנסים למכונית או יוצאים ממנה יש לעשות זאת מהצד הפונה למדרכה בלבד.
- ד. אין להידחק אל פתח המכונית אלא יש להיכנס אליה באופן מסודר בזה אחר זה.
- ה. אין להתחיל את הנסיעה לפני שכל הנוסעים חגורים בטיחות.
 - ו. אין להוציא את הראש או את הידיים דרך החלונות.
 - ז. אם יש צורך לחצות את הכביש לאחר היציאה מן המכונית יש להמתין עד שהיא תתרחק מן המקום או לחצות בזהירות במרחק ניכר מאחוריה.

חופשה מהנה ו בטוחה!

