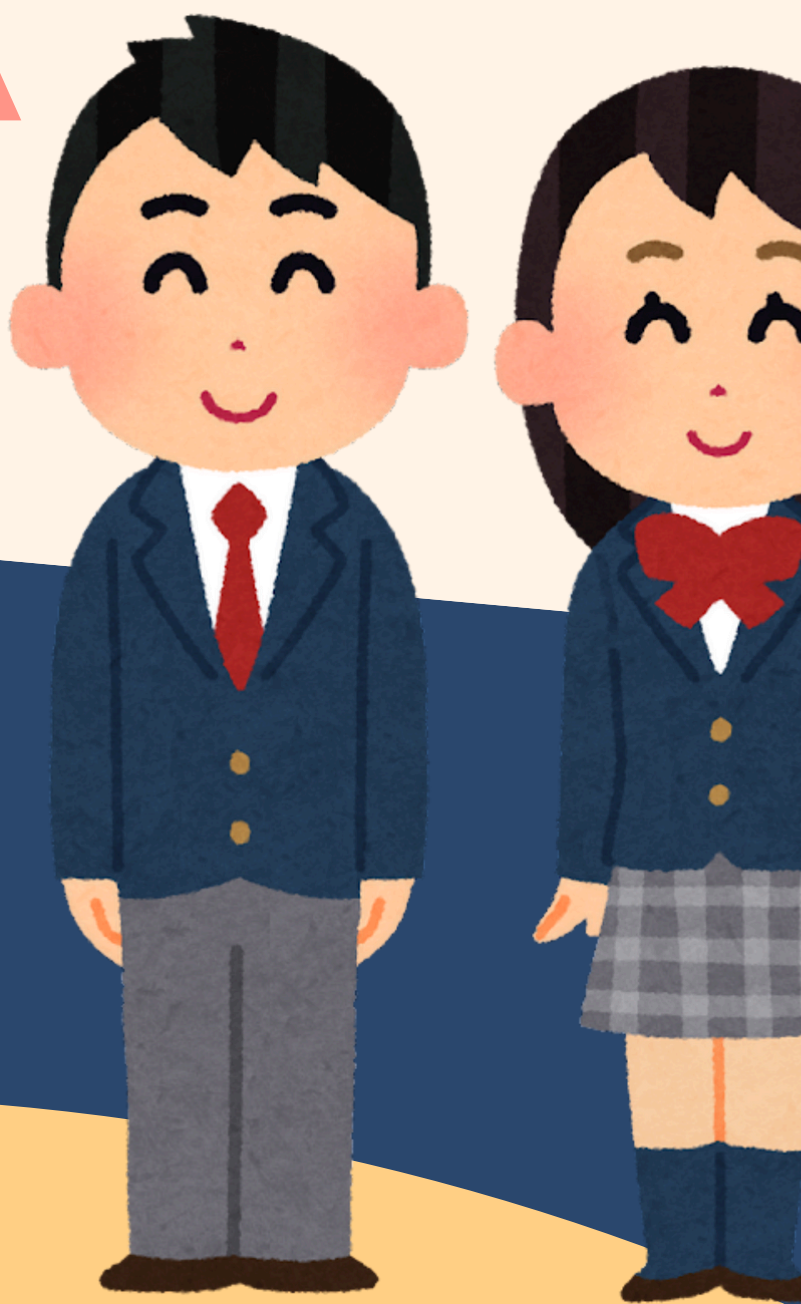


BĒRNU DROŠĪBA VASARĀ

Sagatavo savu
bērnu vasaras
brīvlaikam!

Materiāls paredzēts
7-13 gadu vecu
bērnu vecākiem



POLICIJA

www.manadrosiba.lv

Šis materiāls ir ceļvedis par galvenajām drošības tēmām, paredzēts lasīšanai bērna vecākiem vai bērna likumiskajam pārstāvim kopā ar savu bērnu.

Materiāla beigās ir jautājumi par iekļautajām drošības tēmām, lai pārliecinātos par bērna zināšanām.

Lasiet un kopā pārrunājiēt par:

- > *ceļu satiksmi*
- > *drošību mājās*
- > *drošību internetā*
- > *drošību sabiedriskās vietās*
- > *vardarbību*
- > *atkarību izraisošām vielām*
- > *atbildību*



Iesakām runāt ar saviem bērniem, uz klausīt viņus. Paslavēt par to, ka viņi dalās ar jums ar savām pārdomām, emocijām un ikdienas notikumiem!

CEĻU SĀTĪKSME



POLICIJA

www.manadrosiba.lv

CEĻU SATIKSME

Kad bērns ir piesprādzējies, pārbaudi, vai drošības josta:

SPRĀDZĒŠANĀS

- nav noslīdējusi, savērpusies vai vaļīga
- atrodas uz bērna pleciem, nevis zem plecu līnijas
- pievilкта pietiekami stingri!

Ja mazais pasažieris brauc priekšējā sēdekļī, tad gaisa spilvens jāatslēdz!



Ja tavs bērns ir augumā līdz 150 cm (aptuveni mazas zebras augstumā), viņš obligāti jāpārvadā sēdekļītī vai uz paliktņa.

DROŠA IELAS ŠĶĒRSOŠANA

Atgādiņi bērnam, ka šķērsot ielu, kuras satiksmi regulē luksofors, var tikai pie zaļās gaismas.

Ja luksofora nav, ielu jāšķērso pa gājēju pāreju. Vispirms jāpaskatās **pa kreisi**, tad **pa labi**. Jāpārliciecinās, ka braucēji bērnu pamanījuši un samazina ātrumu. Tad ielu var šķērsot!

Ja tuvumā nav gājēju pārejas, ceļu šķērso labi pārrēdzamā vietā.



ATCERIES!

Sarkanā gaisma: šķērsot ielu aizliegts

Dzeltenā gaisma: joprojām šķērsot aizliegts

Zaļā gaisma: drīkst šķērsot ielu,

pārliciecinoties, ka transportlīdzekļi ir pilnībā apstājušies



DROŠA VELO BRAUKŠANA

Ja tu savam bērnam iegādājies velosipēdu, parūpējies par to, lai bērns nokārto velosipēda vadītāja apliecību! To var iegūt no 10 gadu vecuma.

Neaizmirsti aizsprādzētu ķiveri!
Līdz 16 gadiem tā ir obligāta!

Braukt pa brauktuvi atļauts tikai no 10 gadu vecuma un ar velosipēda vadītāja apliecību.
Ja bērns jaunāks par 10 gadiem un apliecības nav, jāņem līdzī pavadošā persona - citādāk var nākties parunāt ar policistu!



CEĻU SATIKSME

DROŠĪBA SABIEDRISKAJĀ TRANSPORTĀ

Vai tavš bērns ir gatavs viens braukt ar sabiedrisko transportu?

- Vai bērnam ir derīga biļete vai nauda biļetes iegādei?
- Vai bērns labi pārzina pieturu, kurā viņam jāizkāpj vai jāiekāpj?
- Vai zina, pie kā vērsties, ja gadījumā pabrauc garām savai pieturai/aizmieģ/pazaudē biļeti?

Jā Nē

☐	☐
☐	☐
☐	☐

Ja noticis kas negaidīts, vai nu jāzvana vecākiem vai jālūdz palīdzību transporta vadītājam!
Ja sanāk tikt pie soda kvīts, parādi to vecākiem – kopā jūs varēsiet droši atrisināt situāciju!

DROŠĪBA DZELZCEĻA TUVUMĀ

Dzelzceļu drīkst šķērsot tikai tam paredzētās vietās! Pie dzelzceļa pārejas ir jābūt maksimāli piesardzīgam.
Jāpaskatās pa kreisi un pa labi, jāklausa, vai netuvojas vilciens. Kad ceļš ir bez šķēršļiem, tad jādodas pāri.

Klausīties mūziku dzelzceļa tuvumā ir bīstami!



Ar skrejriteni un skrituļslidām var braukt tikai pa ietvi, jo šajā situācijā bērns ir gājējs ar sporta inventāru. Drošībai jālieto ķivere un aizsargi!



Brāukt ar elektroskrejriteni drīkst tikai no 14 gadu vecuma ar iegūtu velosipēdista apliecību. Pārvadāt pasažierus uz elektriskā skrejriteņa **kategoriski aizliegts!**



DROŠĪBA MĀJĀS



POLICIJA

www.manadrosiba.lv

DROŠĪBA MĀJĀS

Aicinām pārbaudīt, vai tavs bērns ir gatavs palikt mājās viens, vai arī, ja to jau dara, vai atceras, kā rīkoties dažādās saspringtās un neparedzamās situācijās!

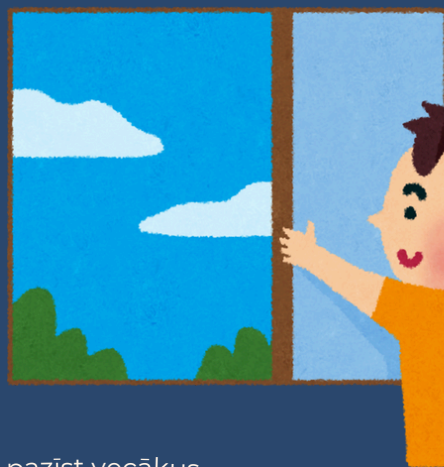
Ieteicams kopā ar bērnu pārrunāt un sagatavot rīcības plānu neparedzētām situācijām un novietot to bērnam redzamā un pieejamā vietā.

Vai bērns ir gatavs palikt mājās viens?

- Prot izmantot telefonu
- Zina, kad zvanīt 112
- Prot pagatavot sev ēst
- Prot rīkoties ar sev nepieciešamajām elektroierīcēm
- Prot atslēgt/aizslēgt durvis
- Zina mājas durvju kodu

Jā Nē

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐



Atgādini savam bērnam, ka nevienam nedrīkst atklāt, ka viņš mājās ir viens pats!

Svešiniekam durvis atvērt nedrīkst pat tad, ja viņš saka, ka pazīst vecākus vai uzdodas par kāda dienesta darbinieku!

Pirms atstāj bērnu mājās vienu pašu, pārbaudi, vai:

- > dūmu detektori ir ieslēgti
- > bērns zina, kā ieslēgt un izslēgt signalizāciju
- > medikamenti nav pieejami
- > elektrības sadales kaste nav pieejama
- > pirmās nepieciešamības lietas ir pieejamā vietā
- > sadzīves ķīmija nav pieejama

Zvani uz vienoto ārkārtas palīdzības izsaukumu numuru, ja:

- izcēlies ugunsgrēks
- jūti gāzes smaku
- esi savainojies
- nepieciešama policijas palīdzība

112



DROŠĪBA INTERNETĀ



POLICIJA

www.manadrosiba.lv

DROŠĪBA INTERNETĀ

Pārrunā ar bērnu, ka visas bildes, video un ieraksti, ko publicē internetā, tur var palikt uz mūžīgiem laikiem.

Pats svarīgākais, lai bērns interneta vidē jūtas droši. Kolīdz bērns domā, ka kaut kas nav labi, tā jāziņo saviem vecākiem!



Internetā nevajadzētu publicēt:

- privātas bildes/video
- kailbildes/video
- personīgo informāciju
- savu atrašanās vietu
- video vai bildes, kurās redzama vardarbība vai ņirgāšanās par kādu

Pārrunā ar savu bērnu to, ko bērns dara internetā! Paslavē, kad bērns ar tevi dalās par saviem notikumiem internetā, un atgādinā, ka vienmēr, arī interneta vidē, jābūt pieklājīgam!

ATCERIES!

Nekādā gadījumā internetā nevajag *ievietot* mājas adresi, skolas nosaukumu vai adresi, kur bērns mācās, bērna telefona numuru, informāciju par vecākiem, bildes bez vecāku atļaujas!

Jābūt uzmanīgam! Ir lietotnes, kurām ir piekļuve lietotāja kontaktiem, kamerai un atrašanās vietai!



Pārrunā ar bērnu, ka nevajag spiest uz interneta saitēm, it īpaši, ja tās atsūtītas no nezināma telefona numura.

Droša parole ietver vismaz 8 zīmes: lielos burtus, mazos burtus, ciparus un simbolus. Neizmanto viegli uzminamu informāciju (vārds, uzvārds, dzimšanas datums, personas kods, utt.)!

DROŠĪBA INTERNETĀ

Pārrunā ar bērnu, kā viņš jūtas interneta vidē, jo svarīga ir gan bērna fiziskā, gan arī emocionālā drošība!



Vai zināji: lai pierēģistrētos Youtube, Instagram, Snapchat, Facebook, WhatsApp, Discord un Reddit, ir jābūt 13 gadu vecam?

Ja bērns reģistrējas šajās platformās, tad atbildību par bērna drošību uzņemas vecāki!



Ik pa laikam ieteicams pārliicināties, vai bērns lieto savam vecumam atbilstošu saturu: pārbaudi, kādus video bērns skatās, kopīgi pārlasiet bērna sarakstes, u.t.t.

Ja saskaries ar pāridarījumiem internetā, ziņo:

116111

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis

110

Valsts policija

zinojumi@drossinternets.lv

Čau, draudzene!
Atsūti bildīti ;D

Pirms interneta lietošanas jāpārrunā ar bērnu:

- > cilvēki internetā mēdz izlikties par kādu citu
- > kāds var lūgt privātu informāciju, ar kuru nebūtu jādalās
- > **!oti bieži svešinieki, slēpjoties aiz bērnu viltus profiliem, iedraudzējas un lūdz atsūtīt kailbildes, ar kurām vēlāk bērnu šantažē, izspiežot naudu un aicinot satikties, solot neizplatīt saņemtas kailbildes tālāk**

Izstrādāji ar bērnu kopā rīcības plānu, lai bērns zinātu, kā rīkoties gadījumā, ja viņam atraksta svešinieks.



DROŠĪBA SABIEDRISKĀS VIETĀS



POLICIJA

www.manadrosiba.lv

DROŠĪBA SABIEDRISKĀS VIETĀS

Pārrunā ar bērnu, vai viņš prot:

- > nosaukt vecāku vārdu, uzvārdu un tālruna numuru
- > savas mājas adresi
- > rīkoties nelaimes gadījuma situācijā



“Ā, čau! Klausies, tev taču garšo čipsi, vai ne? Man mašīnā ir vēl...”

STOP! Ja svešinieks uzrunā un aicina sev līdzī vai ir pārāk uzmācīgs, jāmeklē palīdzība pie uzticama pieaugušā. Ja nekas nepalīdz, noteikti jāpievērš apkārtējo uzmanība – kliedzot un saucot palīgā!

Uzticamas personas:

- > pārdevēji
- > policisti
- > cilvēki ar bērnu

Atgādināni bērnam, ka:

peldēšanās tikai pieaugušā klātbūtnē!
peldēties tikai tam paredzētās un atļautās vietās,
kurās izvietota zīme “Peldēties atļauts”!
Nedrīkst peldēties stiprā vējā, naktī vai negaisa laikā!

Ja bērns ūdenī atrodas dziļāk par jostasvietu, tad ar viņu nepārtraukti jāuztur vizuālais kontakts.

Aizliegts peldēt aiz bojām, kas ierobežo peldvietu!

Braucot ar katamarānu vai laivu, nepilngadīgajiem obligāti jāvelk glābšanas veste.



Par dzīvniekiem priecājamies no attāluma. Ja tas ir pavadā un ļoti gribas to papaijāt, noteikti vispirms ir jāprasa atļauja īpašniekam. Jebkurš dzīvnieks var būt neparedzami agresīvs vai pārnēsāt dažādas slimības.

Jāatceras, ka dzīvniekiem arī sāp! Nekādā gadījumā nedrīkst nodarīt dzīvniekiem sāpes vai jebko citu, kas tiem varētu radīt stresu!



Atceries: ja bērnam vēl nav 16 gadu, tad viens ārā viņš drīkst būt tikai no plkst. 6.00 līdz 22.00!

VARDARBĪBA



POLICIJA

www.manadrosiba.lv

VARDARBĪBA

Ir ļoti svarīgi iemācīt bērnam atpazīt vardarbību. Iemācīt un iedrošināt viņu izstāstīt kādam, kuram viņš uzticas par piedzīvoto vai redzēto.

Uzticības personas var būt vecāks, skolotājs, skolas psihologs, vecāka māsa vai brālis.

Emocionālo vardarbību pamanīt ir visgrūtāk. Pārrunā ar bērnu, kas varētu būt emocionālā vardarbība!

- atraidījums
- ignorēšana
- kliegšana
- lamāšana
- apvainošana
- pazemošana
- terorizēšana
- apsaukšanās
- izsmiešana
- nīrgāšanās
- izolācija
- iebiedēšana
- draudi
- vajāšana



Ja bērns paliek nomākts, vairs neinteresējas par lietām, kas agrāk sagādāja prieku, kļūst agresīvs vai tieši pretēji – ieraujas sevī, ir vērts pievērst pastiprinātu uzmanību un pārrunāt, kas ir noticis.

Ja kāds bērnam nodara pāri fiziski – rada sāpes, ievainojumus, noteikti jāmeklē palīdzību pie vecāka vai pieaugušā, kam uzticas!

Pārrunā ar bērnu individuālās intimitātes robežas (skaidri pasakot, kas nav pieļaujams) un iemāci bērnam, kā saukt intīmās ķermeņa daļas!

Seksuālā vardarbība var būt gan no pieaugušā, gan vienaudža. Tā var būt pieskaršanās vietām, prasīšana, lai parāda vietas. Ja bērns ko tādu piedzīvojis, ir **nekavējoties** jāvērsas policijā.

Nonākot kādā no iepriekš minētajām situācijām, droši zvani uz šiem numuriem, tev palīdzēs!



110 Valsts policija
116111 Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis
116123 Krīžu un konsultāciju centrs "Skalbes"
67600685 Centrs "Dardedze"

Vardarbībai var būt dažādi veidoli. Ne vienmēr tā ir acīm redzama.



ATKARĪBU IZRAISOŠAS VIELAS



POLICIJA

www.manadrosiba.lv

ATKARĪBU IZRAISOŠAS VIELAS

Enerģijas dzērieni, alkohols, cigaretes, narkotikas iegādāties un lietot ir ne tikai aizliegts, bet tas var nodarīt lielu kaitējumu! (Bērna smadzenes vēl tikai attīstās un šādu vielu lietošana var izraisīt paliekošas sekas bērna attīstībā!)



Likums paredz, ka bērna klātbūtnē smēķēt aizliegts!

Iemāci bērnam pateikt "nē", ja kāds piedāvā pamēģināt alkoholu/cigaretes/zālīti/nikotīna spilventiņus:

- > **Nē!**
- > Šodien nē!
- > Es atturošos
- > Esmu jau noreibis no dzīves!
- > Manām aknām šodien brīvdiena
- > Tu man patīc. Man nepatīk tavi paradumi
- > Man nevajag vielas, lai apreibtu!
- > Citplanētieši nedzer un nepīpē

Un māci bērnam tālākās sarunās nesaistīties!



116123
67037333
67080193

Krīžu un konsultāciju
centrs "Skalbes"

Slimību profilakses
un kontroles centrs

Nacionālais psihiskās
veselības centrs –
Tvaika iela 2, Rīga

ATBILDĪBA



POLICIJA

www.manadrosiba.lv

ATBILDĪBA



Pārrunā ar bērnu par labo un sliktu attieksmi, izturēšanos un darbībām, kas vērstas pret citiem cilvēkiem - gan pieaugušajiem, gan vienaudžiem, dabu, sabiedrībā pieņemtajām normām un noteikumiem.

Izskaidro, ka laba izturēšanās un rīcība vairo prieku, draudzību un kārtību ikdienas notikumos un sabiedrībā, kurā dzīvojam.



Savukārt sliktā izturēšanās vai rīcība un noteikumu neievērošana var novest ne tikai pie pārdzīvojumiem par notikušo vai kauna un baiļu sajūtas, bet arī pie ļoti nopietnām sekām – soda, kas var ietekmēt bērna nākotni.

Noteikumi, kuri ir jāievēro, nav domāti, lai bērnus ierobežotu, bet, lai pasargātu viņus pašus, citus cilvēkus un apkārtējo vidi.

ATGĀDINĀJUMS VECĀKIEM!

Tu esi atbildīgs par sava bērna audzināšanu, izglītošanu, labklājību un drošību.

Ja bērns ir izdarījis likumpārkāpumu*, pie atbildības par bērna aprūpes pienākumu nepildīšanu var saukt bērna vecākus vai likumisko pārstāvi.

Administratīvo atbildību piemēro par šādiem pārkāpumiem:

- > ielas šķērsošana neatļautā vietā
- > braukšana ar velosipēdu bez tiesībām (attiecas uz 10 gadu vecumu sasniegušajiem)
- > lamāšanās ar necenzētiem vārdiem
- > apsaukšanās (t.sk. e-vidē)
- > sabiedriskās kārtības traucēšana
- > smēķēšana, alkoholisko un enerģijas dzērienu lietošana

Kriminālatbildību piemēro par šādiem pārkāpumiem:

- > zādzība
- > mantas bojāšana
- > krāpšana
- > kautiņš
- > izspiešana
- > uzbrukums



*Gadījumā, ja bērns izdarījis tādu nodarījumu vai pārkāpumu, par kuru normatīvajos aktos paredzēta kriminālatbildība vai administratīvā atbildība, bērnam jau no 11 gadu vecuma var piemērot audzinoša rakstura piespiedu līdzekļus.

No 14 gadu vecuma bērnu par likumpārkāpumiem var saukt pie kriminālatbildības.

PĀRBAUDI SEVI!

Uzdod bērnam jautājumu, sagaidi atbildi un kopā pārrunāji to!

Ko tu darītu, ja redzētu tuvojamies tavu autobusu, bet luksoforā deg sarkanais signāls?

Neskatoties uz to, ka tuvojas autobuss, drošība ir pirmajā vietā. Ir jāsaģaidā zaļais luksofora gaismas signāls, jāpārliedzinās, ka mašīnas ir apstājušās un tikai tad jāšķērsos iela, pat tad, ja var nepaspēt uz autobusu.

Kā tu rīkotos, ja, esot mājās vienam pašam, pie durvīm zvanītu meistars un sacītu, ka ir atnācis nomainīt skaitītājus?

Nevērtu vaļā durvis pat tad, ja svešinieks saka, ka ir meistars. Piezvanītu vecākiem, lai izstāstītu par notiekošo, jo vecāki saskaņotu laiku, kad meistarā jānāk un par to brīdinātu bērnu.

Kā tu rīkotos, ja svešinieks lūgtu atsūtīt savu bildi?

Nekādā gadījumā nesūtītu, pārtrauktu saziņu ar svešinieku, pastāstītu un parādītu to vecākiem.

Kā tu rīkotos, ja uz ielas nepazīstams onkulis aicinātu līdzī apskatīt kaķēnus?

Nekādā gadījumā nedotos līdzī, pastāstītu par to vecākiem, izstāstītu uzticamam pieaugušajam.

Kā tu rīkotos, ja skolā vai ārpusšķolas pulcīnā justos atstumts vai nepieņemts?

Pastāstītu par to skolotājam, skolas personālam, vecākiem vai kādam uzticamam pieaugušajam.

Kā tu rīkotos, ja klasesbiedri tevi aicinātu ievietot internetā video, kur redzams balodis, kuru moka?

Atteiktos video ievietot, pastāstītu par to vecākam, skolotājam vai uzticamam pieaugušajam.

Kā tu rīkotos, ja tev klasesbiedrs piedāvātu skolas tualetē vai pagrabā iedzert enerģijas dzērienu?

Atteiktos un pastāstītu par to vecākiem, skolotājam vai uzticamam pieaugušajam, jo enerģijas dzērienu lietošana nav atļauta līdz 18 gadu vecumam.



DROŠĪBAS LĪGUMS



Apsolu, ka mājās esot,
Slēgšu durvis ciet!
Nestāstīšu kādam svešam,
Kā man vienam mājās iet!

Apsolu, ka internetā
Būšu pati uzmanība:
Svešiem bildes nerādīšu,
Adresi es nesūtīšu.

Apsolu, ka brīvā dabā
Rīkošos es dabas labā.
Suņus, kaķus neaiztikšu,
Peldēt kompānijā iešu!

Apsolu, ka sliedēm tuvāk
Austiņas es izņemšu.
Tad, kad vilciēni sāk nākt
Tos es labi dzirdēšu.

Riteni un skrejriteni
Vadīšu es izcili:
Atstāšu tos drošā vietā,
Braucot likšu ķiveri!



Es apsolu: _____
(bērna vārds)

LIKUMS NOSAKA:

Administratīvā pārkāpuma procesa 152. pants. Lemšana par audzinoša rakstura piespiedu līdzekļu vai administratīvā soda piemērošanu nepilngadīgajam

(1) Ja administratīvo pārkāpumu izdarījis nepilngadīgais, amatpersona izvērtē jautājumu par administratīvā pārkāpuma lietas nosūtīšanu pašvaldības administratīvajai komisijai audzinoša rakstura piespiedu līdzekļu piemērošanai. Šajā gadījumā amatpersona pieņem lēmumu par personas atzīšanu par vainīgu administratīvā pārkāpuma izdarīšanā, nepiemērojot administratīvo sodu. Ja audzinoša rakstura piespiedu līdzekļu piemērošana nepilngadīgajam konkrētajā gadījumā nav lietderīga, amatpersona lemj par administratīvā soda piemērošanu.

(2) Lai izlemtu jautājumu par audzinoša rakstura piespiedu līdzekļu piemērošanu nepilngadīgajam, administratīvā pārkāpuma lietu nosūta izskatīšanai pašvaldības administratīvajai komisijai pēc nepilngadīgā dzīvesvietas.

Bērnu tiesību aizsardzības likuma 38.pants. Sociālās korekcijas izglītības un profilakses iestādes

(1) Sociālās korekcijas izglītības iestādes ir iestādes, kurās tiek ievietoti bērni ar sociālās uzvedības novirzēm un kurās, ja nepieciešams, tiek piemēroti medicīniska rakstura piespiedu līdzekļi. Bērns ievietojams sociālās korekcijas izglītības iestādē, ja viņa uzvedības sociālā korekcija, viņam uzturoties dzīvesvietā, bijusi nesekmīga vai arī viņš izdarījis noziedzīgu nodarījumu pirms 14 gadu vecuma sasniegšanas.

Bērnu tiesību aizsardzības likuma 48.pants. Bērna aizsardzība no smēķēšanas, alkoholisko un enerģijas dzērienu ietekmes

(1) Bērns nedrīkst smēķēt, lietot bezdūmu tabakas izstrādājumus un tabakas aizstājējproduktus, glabāt tabakas izstrādājumus un tabakas aizstājējproduktus, augu smēķēšanas produktus, elektroniskās smēķēšanas ierīces vai to uzpildes tvertnes, kā arī glabāt un lietot alkoholiskos un enerģijas dzērienus. Bērns ir aizsargājams no smēķēšanas un alkoholisko dzērienu ietekmes. Bērns nedrīkst atrasties smēķēšanai paredzētu izstrādājumu vai ierīču dūmu un tvaika ietekmē. Bērna klātbūtnē nedrīkst smēķēt, lai nodrošinātu viņam no smēķēšanai paredzētu izstrādājumu vai ierīču dūmiem un tvaika brīvu vidi.

Bērnu tiesību aizsardzības likuma 49.pants. Bērna aizsardzība no narkotisko, psihotropo, toksisko un citu apreibinošu vielu lietošanas

(1) Bērns nedrīkst lietot narkotiskās, psihotropās, toksiskās un citas apreibinošas vielas. Bērns ir aizsargājams no narkotisko, psihotropo, toksisko un citu tādu apreibinošu vielu lietošanas, kurām ir negatīva ietekme uz organismu, no šādu vielu izgatavošanas, tirdzniecības un jebkāda veida izplatīšanas.

(2) Par narkotisko, psihotropo, toksisko vai citu apreibinošu vielu nodošanu bērna rīcībā vai tādu apstākļu radīšanu, ka šīs vielas kļuvušas bērnam brīvi pieejamas, par bērna pamudināšanu lietot narkotiskās, psihotropās, toksiskās vai citas apreibinošas vielas, bērna iesaistīšanu šādu vielu lietošanā vai izplatīšanā vainīgās personas saucamas pie kriminālatbildības.

