TERVEM ja TURVALISEM
Jõgevamaa
8. aprill 2025

Õppimine on elukestev

Järjest rohkem räägitakse igapäevaselt vanemahariduse olulisusest. Elukestvast õppest, mis puudutab meist paljusid. Kõik ikka eesmärgi nimel, et liiguksime ajaga kaasa, suudaksime paremini hakkama saada ise ja seejuures aidata ka teisi.

Kui mõelda sellele, kuidas meie elu oleks ka aastate möödudes tervem ja turvalisem, siis annab just elukestev õppimine meile võimaluse ajaga kaasas käia. Selleks, et tunda end täisväärtusliku ühiskonna liikmena, tuleb meil vaadata tulevikku. Mineviku radadel heietamine, mis kahjuks nii sageli kipub võimust võtma, ei täida seda eesmärki. Nii kanname sageli me ennast just ise maha, kui loobume võimalustest saada juurde uusi teadmisi ja kogemusi. Olla avatud ja aktiivne.

See, kuidas me suudame olla ajakohased, olla ka homme need, kes suudavad näha uusi võimalusi ning avastada uusi kogemusi, sõltub suuremalt jaolt ikka meist endist. Meil tuleb aga avanevate võimaluste jaoks valmis olla.

Seepärast on elukestev õpe väärtus, millest võidame kõik. Nii on ka Jõgevamaa tervem ja turvalisem. Iga uus kevad võiks saada uueks lähtekohaks uute radade avastamiseks ja vallutamiseks. Sest õppida pole kunagi hilja.

TIIT LÄÄNE,
Jõgevamaa Tervisenõukogu esimees

Põltsamaa Perepesa – perede kohtumispaik ja vanemahariduskeskus

Peame üsna loomulikuks, et enamus oskusi ei ole inimesele kaasa antud, vaid need tuleb elu jooksul omandada. Perepesas usume, et lapsevanemaks mitte ei sünnita, vaid kasvatakse. Nii ongi Perepesa lastega perede kohtumispaik ja vanemahariduskeskus ning vajadusel toe ja professionaalse abi saamise kohaks alates lapseootusest kuni lapse kooliminekueani. Oleme selleks loonud koduselt hubase keskkonna. Perepesa tunnuslause – pesatäis soojust, mõistmist ja koos toimetamist kõigile peredele.

Põltsamaa Perepesa avas oma uksed 2019. aastal, mil SA Lapse Heaolu Arengukeskus hakkas Perepesade tegevusmudelit piloteerima. Pilootprojektis osalesid lisaks Põltsamaa vallale veel Viljandi linn ja Türi vald, kus Perepesad siiani aktiivselt tegutsevad. Tänaseks on Perepesasid üle Eesti kokku seitse. Perepesades on üldjuhul kolm põhitöötajat – Perepesa juht, mängutoa juhendaja-koordinaator ja psühholoog. Perepesade tegevusmudeli ja igapäevategevuste näol on tegemist uue mõtteviisi loomise ja justkui müüdimurdmisega ühiskonnas – lapsevanemaks ei sünnita, vaid kasvatakse/õpitakse. Alati ei pea kõigega ise hakkama saama ja abi küsimine on igati õige. On oluline mainida, et Perepessa on oodatud kõik pered. Põltsamaa Perepesa pakub kõigile Põltsamaa valla peredele:

Mängutuba, mis on Perepesa kõige olulisem tuba, kuhu on oodatud mängima eelkooliealised lapsed koos vanema või hooldajaga. Mängutoas saavad laps ja vanem ühisest toimetamisest rõõmu tunda ja teha tegevusi, mida kodus ei tahetakski ette võtta. Näiteks „ujuda“ näpuvärvide sees või mängida looduslikust materjalist tunnetusrajal. Vanemate jaoks on tore see, et laps saab osa loomingulistest ja arendavates tegevustes ning koristamine jääb Perepesa hooleks.

Lühiajaline lapsehoid (tasuline ja eelneval kokkuleppel), mis on mõeldud selleks, et lapsevanem saaks jätta oma lapse kuni 2-tunniks mängutoa juhendaja hoolde.

Mänguhoos lapsed ja vanemad.

Perekool on ämmaemanda eestvedamisel vestlusringi vormis loengusari lapseootel olijatele, kus käsitletakse teemasid alates lapseootuse rõõmudest ja muredest kuni paarisuhteni ning lapse kõne arenguni välja. Perekooli on oodatud nii esmakordselt lapseootel olijad kui ka need, kes juba mitmendat korda seda teed läbi käivad. Perekool on kogemuste jagamise, küsimuste küsimise ja professionaalse nõu saamise kohaks.

Beebivanemate vestlusring on mõeldud kuni 6-kuuste beebide vanematele. 14 kohtumist ja 14 aktuaalset teemat, on jagatud kolmeks valdkonnaks:

- mida beebi vajab?
- mida lapsevanem vajab?
- kuidas beebi kasvamist toetada?

See on hea võimalus teiste beebivanematega kohtuda, kodust välja saada ning rõõme ja muresid jagada.

Beebikool on mõeldud lastele alates 2. elukuust kuni lasteni, kes õpivad kõndima. Beebikool toimub üks kord nädalas. Ühel nädalal keskendutakse beebikoolis beebi liikumisele ja füüsilise arengu toetamisele, teisel nädalal muusikalistele tegevustele. Lisaks on olulisel kohal lapsevanemate omavaheline suhtlus.

2-aastase lapse kõne ja arengu toetamise programm, mis koosneb kolmest grupikohtumisest 2-aastaste laste vanematele, kus logopeed ja psühholoog jagavad praktilisi nippe lapse kõne ja arengu toetamiseks. Samuti on võimalik saada individuaalset tagasisidet oma lapse kõne arengu kohta.

Vanemlusprogramm „Imelised aastad“, kuhu on oodatud 2–8-aastaste laste vanemad. Koolituse käigus räägitakse piiride ja reeglite kehtestamise olulisusest ja oskusest, laste julgustamise ja kiitmise olulisusest ning kuidas seda teha, lapse tunnetega toimetulekust, konfliktide lahendamisest ja vanemliku stressiga toimetulekust.

Gordoni suhtlustreening lapsevanematele, et õppida, kuidas kuulata last nii, et ta sooviks enda mõtteid jagada, kuidas ära hoida ja lahendada konflikte pereliikmete vahel, kuidas kasvatada lastes enesekontrolli ja vastutustunnet, kuidas vanemana jaksata ja enda vajaduste eest seista.

PREP-paarisuhtekoolitus on hea aja investeering oma paarisuhtesse, et head suhet hoida ja veelgi tugevdada või rutiinset suhet värskendada või leida hoopis viise, kuidas oma paarisuhteprobleeme lahendada. PREP on paarile kui kvaliteetaeg, sest seal ei tehta grupitöid, kus paarid peaksid omavahelisi asju avalikult arutama või teistega jagama.

Psühholoogiline nõustamine – kui lapsevanem otsib keerulises või murettekitavas olukorras toetust ja abi, on see parim, mida ta võib teha enda, oma pere ja lapse heaks. Psühholoogilisele nõustamisele tasub tulla väga erinevatel puhkudel – alates sellest, kui ollakse mures oma raseduse pärast kuni selleni, et lapsevanem tunneb ennast kurnatuna, jõuetuna, tüdinuna. Ja sinna vahele jäävatel muudel juhtudel nagu mure lapse arengu, oskuste, tugevate tunnete vms pärast.

Pere- ja paarinõustamine – paarisuhe on pere kõige tähtsam suhe, mida tasub hoida, aegajalt nö üle vaadata ja vajadusel selle toimimises muutusi teha. Pere- ja paarinõustamisele on hea tulla koos kaaslasega, kui see ei ole võimalik, võib seda esialgu teha ka üksi.

Koolitused, vestlusringid ja töötoad teemadel, mis toetavad lapse arengut, lapsevanemaks ja oma kaaslasele heaks partneriks olemist kui ka väga praktilist laadi nagu toitumine, esmaabi, õigete jalanõude valimine jne.

Enamus Perepesa tegevused ja koolitused on Põltsamaa valla elanikele tänu Põltsamaa vallavalitsusele tasuta ning enamuste koolituste ja vestlusringide, samuti nõustamiste ajal pakutakse tasuta lapsehoiuteenust, et lapsevanem saaks teenustel osaleda ka siis, kui tal ei ole last kellegi hoolde jätta. Lapsehoiuteenuse kasutamiseks on vaja sellest teenusele registreerudes kindlasti teada anda.

Kui lapsevanem ütleb pärast mängutoa külastust: „Aitäh! Meil oli väga tore “ või „Perepesas on alati väga soe ja meeldiv vastuvõtt,“ siis räägib see iseenda eest, miks on peredele Perepesa vaja. Lapsevanemad on ise ka valmis Perepesa töösse ja toimimisse panustama.

Kui Perepesa mängutoa juhendaja mainis, et mängutoas olev nukuvanker vajaks hädasti väljavahetamist, saabus mängutuppa kolm tip-top vankrit. On väga tänuväärne, et Põltsamaa vald on oma valla peredele Perepesa olemasolu näol lisandväärtust loonud ja Perepesade katusorganisatsioon SA Lapse Heaolu Arengukeskus üle-eestiliselt panustab laste ja perede heaolusse läbi ennetavate teenuste ja tegevuste, mis erinevate uuringute põhjal on pikas perspektiivis vägagi kulutõhus.

MARIIN SIRK
Põltsamaa Perepesa juht

Kuidas kasvatada turvaliselt liiklevaid lapsi?

Ohutus algab meist endist

Olen lapsevanem – suure algustähega Lapsevanem, kelle kõige tähtsam ülesanne on hoolitseda selle eest, et minu lapsed jõuaksid turvaliselt kooli, lasteaeda ja sealt tagasi koju. Aga kuidas seda teha? Kas teadmised saab mingis vanuses lihtsalt lapsele n-ö kulbiga pähe tõsta? Tegelikult mitte.

Ohutu liiklemise õppimine algab palju varem ja hoopis teisiti – see algab kodust ja lapsevanema enda käitumisest.

Eeskuju – nähtamatu õpetaja

Iga päev mõjutame me laste liikluskäitumist rohkem oma tegude kui sõnadega. Kui vanem peatub punase tule taga, vaatab enne teeületust hoolikalt vasakule ja paremale ning järgib liiklusreegleid, teeb laps sama. Lapsed jäljendavad meid ka siis, kui nad ei mõista veel täielikult, miks seda tehakse. **Iga täiskasvanu on eeskuju, mitte ainult lapsevanem.** Liikluskäitumine mõjutab nii teiste lapsi kui ka teisi täiskasvanuid. Üksainus vale tegu – näiteks punase tulega teeületus – võib rikkuda ära pikaajalise töö, mida lasteaedades, koolides ja kodudes tehakse. See kõik kaotab mõtte, kui lapsed tänaval näevad hoopis muud käitumismustrit.

Lapsed ei oska õigesti hinnata läheneva sõiduki kaugust ja kiirust. Valesti teed ületades seavad lapsed end ohtu. Sama kehtib täiskasvanute puhul. Kui laps läheb kooli ja hakkab iseseisvalt liiklema, järgib ta automaatselt samu käitumismustreid, mida tema vanemad talle eeskujuks on näidanud. Probleem tekib siis, kui kõrval ei ole enam täiskasvanut, kes oskab õigesti hinnata läheneva sõiduki kaugust ja kiirust – laps peab seda tegema ise ja võib valesti hinnates end teadmatusest ohtu seada.

Vales kohas või punase tulega tee ületus – autojuhid ei jälgi vales/suvalises kohas, kas mõni jalakäija tahab sõiduteed ületada ning seetõttu ei saa piisavalt kiiresti vajadusel reageerida.

Lisaks eeskujule vajavad lapsed arusaadavaid selgitusi ja miks küsimustele vastuseid:

Miks me seisatame enne tee ületamist?

Miks on oluline mõlemale poole vaadata?

Miks on punase tulega või vales kohas sõidutee ületamine ohtlik?

Lihtsalt „ära tee“ ja „ei tohi“ ei toimi. Kui laps saab aru tegevuste põhjustest, kinnistub õpitu paremini.

Järg lk 2

Mis on vanemaharidus ja miks see tähtis on?

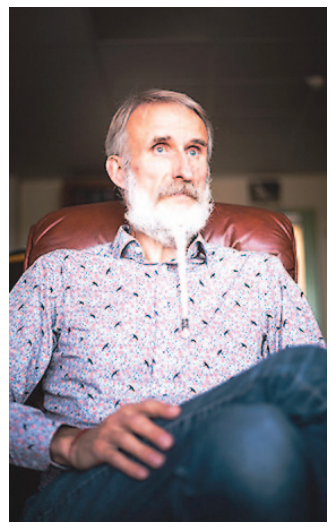
Vanemaharidus on elukestva õppe teine etapp. Esimene etapp läbitakse koolis ja seal on peamiseks eesmärgiks õpihuvi kujundamine ja hoidmine ning õppima õppimine. Teises ehk vanemahariduse etapis on peamine eesmärk rahumeelse perekondliku ja kogukondliku suhtlemise ning vanemlike oskuste praktiline omandamine. Elukestva õppe kolmas etapp on elukogemuste mõtestamine ja süntees ning õpetama õppimine.

Ideaalis on elukestva õppe esimeses etapis õpitud iseenda ja teiste tunnetega hakkamasaamist ning suhete loomist ja hoidmist. Samuti peaks olema kujunenud huvi ja oskus õppida. Kui see on (ükskõik, mis põhjusel) koolis omandamata ja kujunemata jäänud, siis on teises etapis ehk vanemahariduse protsessis veel teatud võimalus olukorda nii üksikisiku kui ka ühiskonna huvides päästa.

Vanemahariduse programmil on neli programmilist alustala.

* Esiteks õpitakse tunde- ja suhtetarkust. Kuidas meelerahu säilitades iseenda mõtete ja tunnetega paremini hakkama saada. Kõige olulisem on rahumeelne suhe selle inimesega, kes hommikul peeglist otsa vaatab. Kes iseendaga hakkama saab, sel on lootust ka teistega hakkama saada ning turvalise kodu jaoks sobilikke suhteid luua ja hoida.

* Teine alustala on inimese eakohaste arengutsüklite mõistmine. Vanemlikud oskused peaksid lähtuma lapse eakohase arengu mõistmisest. See teeb võimalikuks lapse arengu toetamise ning vajadusel õigeaegse abi küsimise. Inimese areng ei lõppe täisikka jõudmisega – väga erinevate vajadustega seitsmeaastased tsüklid jätkuvad ja nende teadvustamine aitab meil ise oma eluga paremini hakkama saada. Eriti oluline on mõista lapse ja vanema erinevate arenguetappide koos- ja vastandmõjusid.



* Vanemahariduse kolmas põhiteema on konfliktide lahendamine. Oma ning teiste vabaduse piire kombates ja seades jõutakse paratamatult konfliktideni. Küsimus on selles, kas oskame vastupanuga kohtumist rahumeelse arengu eelduseks muuta. Lapsevanema konfliktivõimekus on lapsele suurepäraseks eeskujuks ja muudab nii pere, kogukonna kui ka ühiskonna konfliktikindlamaks.

* Vanemahariduse neljas alustala on kogukonna loomise ja hoidmise õpetus. Nii lasteaia rühmas kui ka hiljem kooli klassis on koos väga erinevad lapsed ja nende koosluste toimimine ehk siis kõigi nende laste ühine areng sõltub sellest, kas vanemad oskavad olla oma laste õpetajale tänuväärseks toeks ja kas kõik pered on väärikalt kaasatud sellesse tugisüsteemi. Niinimetatud haavatava sihtrühma ehk hätta jäänud perede kujunemist on võimalik ennetada läbi hariduskogukonnaks kujunemise.

See ennetus hoiab kokku suure hulga meie rahva ühist raha ning loob eelduse usalduslikuma ühiskonna kujunemiseks. Ja see on oluline põhjus, miks eelkirjeldatud vanemahariduse programm tähtis on.

AIVAR HALLER
Eesti Lastevanemate Liidu auliige

Vanemlusprogramm – Imelised aastad

„Imelised aastad“ on positiivse vanemluseprogramm 2–8-aastaste laste vanematele. Koolitus kestab 4 kuud, igal nädalal ühel õhtul koos lastehoiu ja toitlustamisega ning on vanematele riikliku ja kohaliku rahastuse toel tasuta.

Programm on vanematele:

- kes soovivad saada vastuseid lapse kasvatamisel tekkinud küsimustele ja õppida, kuidas paremini toime tulla;
- kelle lastel on esmased käitumisprobleemid, nt kohatine agressiivne käitumine, hüperaktiivsuse ilmingud, hajutatud tähelepanuvõime, valetamine, sõnakuulmatus jne.

Uurimused kinnitavad, et lapsevanemad, kes saavad kasvatuslikke teadmisi varakult ja oskavad seetõttu oma lapsi õigesti suunata, on oma kasvatustöös osavamad ja lastega suurema tõenäosusega usalduslikus suhtes.

Meie gruppides, mida oleme Karmen Maikaluga juhtinud alates 2018. aastast, on lapsevanemad iga grupi lõpus arvanud, et nad sooviks edasi koolitustel käia. Ehkki see 4 kuud on pikk aeg, saadakse grupis väga headeks sõpradeks ja kahju on toredast grupist ja õppest lahkuda.

Lapsevanemad on andnud meile pärast koolitus tagasisidet:

• olen hakanud teadvustama mängu tähtsust;

Koolitajad Karmen Maikalu ja Maire Püss vanemlusprogrammi Imelised aastad lõpetajatega.

• elu on läinud lihtsamaks – hommikud ja õhtud, välja minemised on lihtsamad ja selgemad, lapsele piisab vähematest korraldustest, pole enam tagaajamist, mitu korda ütlemist:

• olen ise teadlikum lapsevanem;

• tööriistakast on täienenud, kuidas mingis olukorras käituda;

• teadvustan rohkem, mis on oluline ja mida mingis olukorras teha;

• suurimad muutused on enda käitumises;

• oskan rohkem last motiveerida, kasutades positiivset sõnastamist;

• olen teadlikum ja tähelepanelikum lapse vajaduste suhtes;

• vanemlik stress saab alguse iseendast, mu mõtlemine on saanud korrastatumaks, olen ise rahulikum;

• enda eeskujuga ehitan lapse maailma;

• olen pidanud ennast muutma, analüüsin siiamaani;

• olen teadlikum enda kui lapsevanema õigest käitumisest;

• sain koolituselt tunde, et ma ei ole oma probleemidega üksi, teistel on ka muresid oma lastega;

• negatiivse ütlemise positiivseks keeramine on meid kõige rohkem aidanud omavahel rahulikult asju lahendada ja uusi probleeme vältida;

• olen lapsega mängides rohkem „kohal“ ja ei võta lapselt mängu juhtimist üle.

Soovitan kõikidele lapsevanematele „Imeliste aastate“ koolitusel osalemist!

MAIRE PÜSS
„Imelised aastad“ koolitaja

Gordoni suhtlustreening lapsevanemale

Gordoni suhtlustreening lapsevanemale (endise nimega Gordoni perekool) on lapsevanematele mõeldud koolitus, mille käigus õpitakse erinevaid suhtlusoskusi. Gordoni koolitusi on Eestis korraldatud juba 20 aastat. Koolitus koosneb 8-st kohtumisest ning vahepealsel ajal tuleks kodus õpitud oskusi rakendada, et need paremini kinnistuksid. Ühes grupis on 8–16 lapsevanemat.

Sageli arvatakse, et hea suhtlemisoskus on midagi iseenesestmõistetavat, tegelikult see nii pole. Ka suhtlemist saab teadlikult õppida. Gordoni suhtlus-treening aitabki õppida ja harjutada suhtlemisoskusi, mille abil saab tuua oma suhetesse rohkem lähedust ja mõistmist. Gordoni treening on universaalne ning sobib igale inimesele, kes tahab olla parem suhtleja: omandatavaid oskusi saab rakendada nii suhetes lapse kui partneriga, aga ka tööl kolleegidega.

Gordoni koolituse keskne küsimus on „Kellel on probleem?“ ja kui me selle kindlaks teeme (kas probleem on lapsel, vanemal või meil mõlemal) siis on selle jaoks olemas konkreetsed tööriistad, mille abil probleemiga tegeleda. Samuti on oluline taipamine, et vanem ei pea kõiki probleeme ise ära lahendada, vaid võib olla lapsele tema mures lihtsalt toeks ja jätta vastutuse lapse probleemide lahendamise eest lapsele endale. Gordoni koolitusel õpitu aitab luua suuremat lähedust pereliikmete vahel ning kui suhetes on rohkem lähedust ja usaldust, on ka vähem konflikte.

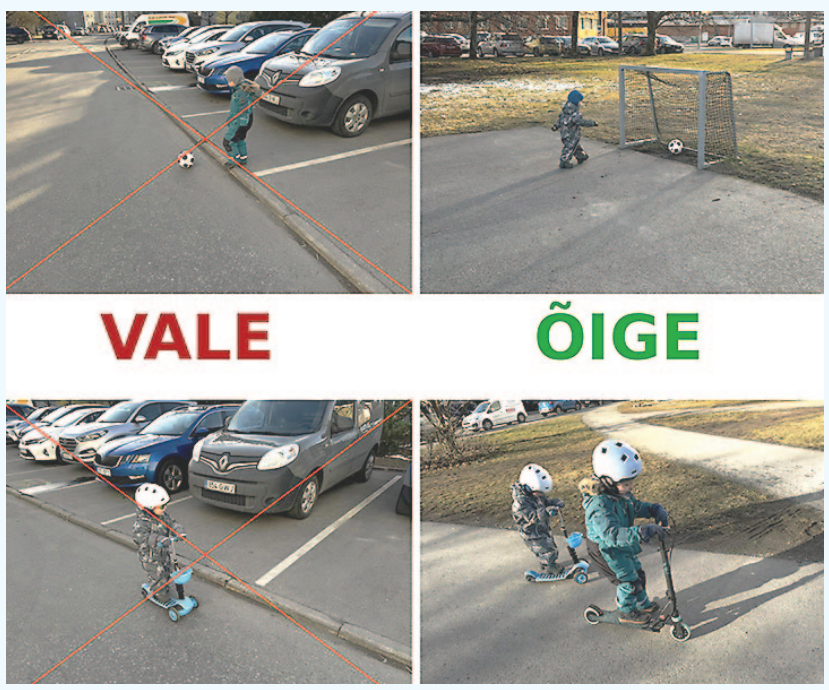
Teine keskne mõte on: „Mina olen tähtis, sina oled tähtis, meie suhe on tähtis.“ Ehk siis Gordoni koolitusel õpitakse konflikte lahendama nii, et suhe ei saaks kahjustada ning kõigi osapoolte vajadused oleksid kuuldud. Gordoni suhtlustreening rõhutab karistamise negatiivseid tagajärgi ja ebaefektiivsust ning annab lapsevanemale toimivad alternatiivid enda kehtestamiseks.

Minu jaoks on Gordoni teooriast saanud mõtteviis, kuidas ma ümbritsevaid suhteid ja maailma näen. Isiklikult saan öelda, et Gordoni koolitusel õpitu on minu elu väga palju lihtsamaks teinud nii lapsevanemana kui ka teistes rollides.

RIIN TAMMISTE
Gordoni suhtlustreener

Kuidas kasvatada turvaliselt liiklevaid lapsi?

Ohutus algab meist endist



Laste tähelepanu hajub kiiresti. Seepärast on oluline pidevalt korrata ja mänguliselt harjutada ohutu liiklemise põhimõtteid: teeületust, jalgrattasõitu ja kiivri kandmist.

Harjumused, ka liiklusohutusalased, ei teki üleöö, vaid ainult läbi järjepidava kordamise.

Paraku näeme liikluses tihti inimesi, kes eiravad reegleid. Kui laps küsib, miks keegi teine käitub valesti, on oluline rahulikult selgitada, et kõik täiskasvanud ei tee alati õigeid valikuid. Kui laps õpib, et reeglid on olulised sõltumata teiste käitumisest, oskab ta teha turvalisi valikuid.

Kergliikur ja turvalisus

Elektrilised tõukerattad ja muud kergliikurid pakuvad nii rõõmu kui ka riske. Enne sõitmist tasub alustada sellest, et kõigepealt tuleb kergliikurit tundma õppida ja harjutada selle valitsemist. Teha tuleb seda rahulikus ja turvalises kohas, kus pole teisi liiklejaid ega autoliiklust. Vanem peab veenduma, et:

• laps oskab ratast käsitleda ja saab sellel sõitmisega hakkama;

• lapsel on alati sõites kiiver peas;

• laps teab ja järgib liiklusseadust – alla 10-aastased tohivad kergliikuriga sõita ainult jalakäijate alal ja täiskasvanu järelevalve all.

Sõiduteel ja iseseisvalt võib kergliikuriga sõita alates 10. eluaastast, kui lapsel on jalgratta juhtimisõigus. Mõistlikum on siiski kasutada eraldatud jalgrattaradasid või nende puudumisel kõnniteed, teisi ohtu seadmata, valides vastav ohutu kiirus.

On väga ohtlik kui täiskasvanu sõidutab last elektritõukerattal enda ees seismas. Kui juhtub midagi ootamatut mõne teise liikleja, teel oleva kivikese tõttu või rattur kaotab tasakaalu, siis lendab täiskasvanu kogu oma raskusega lapsele otsa. Sellises olukorras jääb laps juhtraua ja täiskasvanu vahele ning võib saada väga raskeid vigastusi.

Eriti halb on aga see, et nii näitab vanem oma lapsele väga halba eeskuju ning õpetab teda liiklusseadust rikkuma. **Elektritõukerattal võib sõita vaid üksi.**

Pole mõtet rääkida lapsele turvalisest käitumisest, kui ise ületad sõiduteed telefoni vaadates või punase tulega. Lapsed õpivad käitumismustreid vanematelt ning hakkavad neid iseseisvalt liiklema minnes kopeerima. **Turvaline liiklemine on teadlik kombinatsioon eeskujust, selgitustest ja korduvatest harjutustest.** Meie, lapsevanemate ja täiskasvanute, eeskuju algabki kodust – just sealt, kust vanem või muu eeskuju koos lapsega esimesed sammud teeb.

ROMAS GORAN,
Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži liiklusohutuse tudeng

Õnnelik lapsevanem ja õnnelik laps

Palamuse lasteaias Nukitsamees käis koolitaja Maili Liinev koolitamas lapsevanemaid ja lasteaia töötajaid. Oli imeliselt soe ja tõepoolest õnnelikkust õhkav õhtupoolik.

Õnne uuringu kohaselt on õnnelikud need inimesed, kes on rahul oma eluga.

Väärt on mõelda igapäevaselt sellele, mille eest olen tänulik. Seda võiks suisa igal hommikul peegli ees endalt küsida ja endale vastata. Rahulolu suureneb ja sellega koos ka õnnelik olemine.

Mõned osalejate mõtted:

* soe ja turvaline peresuhe suurendab laste rahulolu ja õnnelikuks kasvamist;

* materiaalsed vahendid (sh maiustused ja kingitused) ei taga õnne;

* aja pühendamine lastele suurendab lapse enesekindluse kasvu;

* lapse õnnelik olemiseks on vaja täiskasvanu rahulolu ja õnne;

* tunnusta oma lapse pingutust ja ära eelda täiuslikku saavutust;

* toeta oma last sellena, kes ta on – tema enda iseloomu, soove, unistusi;

* aita oma lapsel uskuda, et kõik tunded, ka negatiivsed, on lubatud;

* tunnetega toimetulekut aga õpime kõik koos.

Loetelu võiks jätkata, sest iga osaleja kuulis just seda, mida tema vajas.

Minule isiklikult jäi aga Mailiga suheldes ja kodulehte lugedes südamesse lause, mis oleks nagu mu enda mõte, ent tema suust: südametarkusega loodud kohalolust ja soojusest piisab, et olla ise õnnelik ja kasvatada oma lastest õnnelikud inimesed.

Maili Liinev ütleb:

„Kõik vanemad soovivad, et nende lapsed oleksid õnnelikud, ometi algab laste õnn just vanemate enda õnnest. Laps vajab vähemalt ühte täiskasvanut, kes saaks endaga hakkama ja suudaks ka lapse tugevaid tundeid toetada, olla teda kuulamas ja rahulikult temaga suhtlemas. Laps vajab, et temaga mängitakse, tema arvamusi kuulatakse ja maailma asju selgitatakse korduvalt ja selgesõnaliselt. Laps vajab väga reegleid, kokkuleppeid ja piire, see aitab lapsel tunda ennast turvaliselt ja tal on lihtsam saada aru enda tunnetest ja maailmast. Selleks, et seda kõike lapsele pakkuda, on vaja täiskasvanut, kes ise jaksab, jõuab ja tahab oma lapse jaoks olemas olla. Lapsevanema roll on luua lapse ümber sobiv kasvukeskkond, mis toetab mitte ainult füüsilist turvalisust ja heaolu. Sama oluline on vaimne ja emotsionaalne kohalolu lapse jaoks. See on see, kui vanem on lapse jaoks olemas, päriselt, mängib ja kuulab teda. Laps, keda on vaadatud soojade ja toetavate silmadega, sellest kasvab õnnelik inimene. Lapsevanem peab hoidma teadlikult oma vaimset tervist, et jaksata oma lapse jaoks olemas olla.” Kodulehel *www.maililiinev.ee* on mitmeid materjale, mida lugeda ja vaadata.

AMINO PÕLDARU
Palamuse lasteaia Nukitsamees õppejuht

Noortegarantii tugisüsteem (NGTS) aitab noored taas kooli või tööle

Noortegarantii tugisüsteemi näol on tegemist teenusega, mis on suunatud noortele vanuses 16–29 eluaastat. Teenuse kaudu püütakse jõuda noorteni, kes on töölt või haridusest kõrvale jäänud ning vajavad abi, et leida tee iseseisva ja stabiilse elu suunas. Programmi raames pakutakse noortele personaalset tuge, et toetada neid haridusse või tööturule sisenemisel.

Noortega loovad kontakti juhtumikorraldajad, kes panustavad usaldusliku suhte loomisesse ning nõustavad ja abistavad hariduse ja tööeluga seotud küsimustes. Noorteni jõudmiseks on oluline roll koostööpartneritel, lapsevanematel ja võrgustikuliikmetel, kes aitavad keerulises olukorras olevate noorteni kiiremini jõuda ning neile vajalikku tuge pakkuda. Näiteks tööle või kooli kandideerimisel, töötukassa teenuste ja tööturu võimalustega tutvumisel, aga ka töövestluseks valmistumisel.

Iga teenusel oleva noore puhul tagatakse personaalne lähenemine ning sõnastatakse noore eesmärgid, mille täitmiseks otsitakse erinevaid lahendusi ja planeeritakse jõukohased sammud. Noore toetamine ei lõppe eesmärkide saavutamisega, vaid sidet hoitakse ka edaspidi, et tagada noore heaolu ja areng. Oluline on, et noor on ise valmis abi vastu võtma ja koostööd tegema. Sealjuures ei avaldata noorele survet ning koostööd tehakse vastavalt noore individuaalsele tempole ning tema jaoks sobivas keskkonnas

Juhtumikorraldajad saavad kaks korda aastas seirenimekirja kohalikest noortest, kes pole seireperioodil ametlikult tööl ega koolis. 2024. aasta oktoobris oli Jõgevamaal selliseid noori 221. Noortega kontakteerumise käigus on selgunud, et paljud neist viibivad, kas lühi- või pikemaajaliselt välismaal ning suurem osa nimekirjas olevatest noortest täiendavat tuge ei soovinud, sest neil on plaan õpingute jätkamiseks või iseseisvalt tööotsimiseks. Teenuse esimese aasta jooksul on lisatuge kasutanud üle 30 noore, kellest peaaegu kolmandik on jätkanud õpinguid või läinud tööle. Noorte peamisteks takistusteks tööturule sisenemisel on vaimse tervise mured ja sellega seotud sotsiaalne ärevus ning vähene töökogemus. Piirkonnapõhiselt ka eesti keele oskuse puudumine.

Saame noori toetada mitmete teenustega nagu psühholoogiline nõustamine ja kogemusnõustamine. Rahastuse raames on võimalik korraldada noorte jaoks olulistel teemadel koolitusi/väljasõite, et tõsta noorte konkurentsivõimet tööturul. Noortegarantii tugisüsteemi teenuse toel toetame ennetustööna ka alates 13-aastaseid noori, aidates neil omandada eneseteadlikkust, oskusi ja kogemusi, mis võimaldavad haridusteel püsida ning tulevikus tööturule sisenedes konkurentsivõimelised olla.

Kõiki 16–29-aastaseid töö ja hariduselust kõrvale jäänud noori oodatakse julgelt ühendust võtma.

Kutsume üles lapsevanemaid, lähedasi ja kogukonnaliikmeid andma juhtumikorraldajale märku potentsiaalsest abivajavast noorest. Aitame ühiselt leida noorel sihi, mis talle meeldib!

Jõgeva maakonna noortegarantii tugisüsteemi projekti viiakse ellu Euroopa ühtekuuluvuspoliitika fondide vahenditest toetuse “Tööalase konkurentsivõime toetamine”. Fondi koordineerib ja rahastab Sotsiaalkindlustusamet, Riigi Tugiteenuse Keskus ning kaasrahastab Euroopa Liit.

Lisainfo:
Airi Parv, Noortegarantii Tugisüsteemi koordinaator
tel 5343 6526;
airi.parv@jaek.ee
Liivi Noormägi, Juhtumikorraldaja Jõgeva vallas
tel 5884 6933;
liivi.noormagi@jogeva.ee
Svea Auväärt, Juhtumikorraldaja Mustvee vallas
tel 5345 1550;
svea.auvaart@mustvee.ee
Eneli Pung, Juhtumikorraldaja Põltsamaa vallas
tel 5300 6502;
eneli.pung@kultuurikeskus.eu

NGTS

Kaasrahastanud Euroopa Liit

Eesti tuleviku heaks

Ühiskonna mõjutaja KELM

Ohutus algab meist endist

Juba mitmeid aastaid on Eestis räägitud ühest suure mõjuga kuriteoliigist – kelmusest, mille mõjusid ei osata või ei taheta väga tõsiselt võtta. Ajas on kelmid muutunud üha nutikamateks ning mõtlevad välja üha uusi skeeme, millega inimestelt raha välja meelitada.

Kelmused on maailma kuritegevuses number üks ja Eesti ei ole siin erand. Me keegi ei tunne ennast enne ohustatuna, kui see ei puuduta meid isiklikult. Kuniks kelmid toimetavad virtuaalruumis, siis justkui meie turvatunnet see ei ohusta.

Aga reaalsus on see, et iga päev jääb vähemalt kaks inimest ilma oma eluaeg kogutud säästudest. Iga päev lisandub kaks inimest, kelle elu on hävinenud. Oma oskuste piires üritatakse juhtunuga küll toime tulla ja sagedasti on selleks õlekõrreks kiirlaenud. Oskamatu käitumisega probleemid süvenevad, maksukohustused kasvavad üle pea ja igapäevane toimetulek hävineb. Sellised lood ja inimesed meie ümber – siin ja lähedal.

Politsei poole pöördutakse aga alles viimases hädas ja ka siis paluvad kannatanud, et nende lähedased ei saaks sellest teada. Valehäbiks pole neil puhkudel aga kohta.

Julgen väita, et igaüks meist teab kedagi või on ise kokku puutunud kelmusega. Lugedes artikleid „Voodit müüa saanud mees kaotas kelmidele üle 20 000 euro“, „74-aastane naine kaotas kelmidele pea 30 000 eurot“, tekib paratamatult inimestel arvamus, et loll saab kirikus ka peksa, lollidelt tulebki raha ära võtta, kuidas inimene saab nii loll olla. Kuna aga kurjategijad kujundavad oma skeeme vastavalt ühiskonnas toimuvale, siis ohvriks võib langeda iga inimene – nii sina kui ka mina ja seetõttu peame me kõik olema tähelepanelikud.

Summad, mida ohvrid kuritegelikule maailmale annavad, ei ole väikesed, need ulatuvad miljonitesse. Kurb tõsiasi on see, et mitte kõik ohvrid ei jõua politseisse, seega kahjude tegelik ulatus on teadmata. Kelmide teadlikkus areneb igapäevaselt ja oma oskustega ollakse alati sammu võrra ees.

Kelmide eesmärk on üldjuhul üks – mõjutada inimest ise tegema ülekandeid, varastades ohvri autentimisvahendid tehes tühjaks konto või sõlmida krediidilepinguid jne. Kõige levinumad on telefonivestlused, sõnumina või meilidena saadetud õngitsuslingid.

Vestluses aetakse inimene segadusse, räägitakse palju ja kiirustatakse toimingute tegemisega. Kohe, kui ollakse kuhugi lingile vajutanud, saab inimene enamasti aru, et on langenud kelmuse ohvriks.

Teisena võiks välja tuua investeerimis- ja ka armukelmused, kus inimesi tööldakse pikka aega. Alustatakse romantilist vestlust ja luuakse usalduslik suhe. Pakutakse igakülgset abi ja eesmärgi saavutamiseks ollakse valmis seda tegema kuude kaupa.

Kuriteo avastamise teeb keeruliseks asjaolu, et kelmuste läbiviibimiseks ei pea viibima Eestis ega ka riigist midagi teadma. Suur hulk inimesi on saanud vastava väljaõppe, kuidas inimestega suhtlemist alustada, kontakti luua ja hoida. Kõige paremini töötavad stsenaariumid võetakse kasutusele, mis eelnevalt läbi testitud. Tõsi, mõned trendid on siiski püsivamad. Näiteks otsivad kelmid enneköike ohvreid eakamate ja üksi elavate inimeste seast.

Täna kasutatakse palju tehisintellekti abi, mis aitab luua usutava loo, vajadusel ka ohvri emakeeles. Paraku on paljude inimeste kohta võimalik avalikest allikatest ja internetist leida andmeid, mis kelmide elu ohvrite otsimisel lihtsamaks teevad.

Me ei tohiks unustada, et üks asi on kelmuste mõju konkreetsele inimesele, kelle kontolt raha kaob, ent palju suurem mure on kelmuste tagajärjel tekitatud psühholoogiline mõju inimesele ja kogu ühiskonnale.

Kelmuse ohvriks langenud inimene ei tohi jääda enda murega üksi, see võiks ja peaks olema meie kõigi mure. Ohustatud gruppe on raske välja tuua – kelmuse ohvriks võib sattuda igaüks. Kuid üks ühine joon on ohvritel siiski on – see on vähene teadlikkus kelmuste osas.

Mistõttu peame neil teemadel rääkima igapäevaselt ja üle riigi. Kelmide strateegiale jälile jõudes me koormame ressursse ja aega, mida meil napib. Ainult rääkides ja inimeste teadlikkuse tõstmisega suudame kelmide eesmärke vähendada.

Jälgi oma vara hoidmiseks lihtsaid nõuandeid:

• Kui sulle saabub pakkumine, mis lubab kiiresti suurt tulu või pakutakse müügiks toodet, mis on raskesti kättesaadav, siis suhtu sellesse ettevaatlikult. Kui pakkuja on tundmatu, tagant kiirustav, tundub liiga hea, et olla tõsi, siis enamasti ongi tegemist pettusega. Oluline on säilitada rahu ja võtta endale aega mõtlemiseks.

• Ära jaga võõrastele andmeid oma ID-kaardist, PIN-koodidest, infot muudest isikut tõendavatest dokumentidest, fotosid krediitkaardist jms.

Järg lk 4

Magus elu võib ka salajane olla, kuid hambad ei valeta!

LIINA VIKSI
hambaarst ja Suukooli koordinaator

Eelmisel aastal jõudis hambaarsti vastuvõtule 62,9% kuni 19-aastastest Eesti lastest ning Jõgevamaal oli see protsent 64,7. Arvestades hambakaariese ja hambakatu diagnoosi esinemissagedust, saab teha lihtsa järelduse – laste suuhügieeni- ja toitumisharjumused pole kiita.

Enamasti teatakse, et hambaid tuleb pesta kaks korda päevas. On oluline meeles pidada, et pesu käigus peavad hambad ka ilusti puhtaks saama! Hambapesu kvaliteeti saab kontrollida näiteks apteegis müüdavate katutablettidega.

Hambasõbralike toitumisharjumuste asjus on kahjuks laste ja lapsevanemate teadmised kasinamad. Samuti soosib kiire elutempo toitumisharjumusi, mis pole hammastele head – ajanappuse tõttu haaratakse kiirtoidu või poolfabrikaatide järele. Lapsedki kipuvad omapäi poes käies ostma saiakesi, krõpse, komme, karastus- ja energiajooke.

Nii toimides on üsna lihtne ületada päevast tervislikku suhkrukogust. Täiskasvanu puhul on see umbes 50 g, lastel veelgi väiksem. Oluline on pidada toidukordade vahel vähemalt kolmetunnist pausi.

Kuidas tekib hambaauk?

Suus elab väga palju baktereid. Kui sööme süsivesikuid sisaldavat toitu, toodavad bakterid happeid ja suus olev keskkond muutub happeliseks. Selle tulemusel liiguvad mineraalid hambast välja – toimub happerünnak. Kui söögikordade vahel kolm tundi pausi pidada (selle ajal võib juua ainult puhast gaseerimata vett), saavad mineraalid süljest hambasse tagasi liikuda. Kui aga kogu aeg näksida, toimub suus pidev happerünnak, mineraalid väljuvad järjest hambast ja tekibki hambaauk.

Suhkur pole vaenlane

Organism normaalselt toimiks, on vaja kõiki toitaineid, sh suhkrut. Ekstra torditükk erilisel sündmusel või jäätis palaval suvepäeval pole loomulikult patt. Probleemid suu- ja üldtervisega tekivad siis, kui magusaga pidevalt liialdatakse.

Keha suurim magusasõber on aju, mis vajab normaalseks funktsioneerimiseks glükoosi. Sama maiad on aga ka suus elavad bakterid, kes suhkru lagundamisel hakkavad eraldama happeid, mis hambaid kahjustavad. Mida rohkem neid „toita“, seda suurem on tõenäosus hambaaukude ja ka igemeprobleemide tekkeks.

Pakk kiirnuudleid ohtra ketšupiga, piiramatu kogus komme sõbra juures, poetiirult hangitud krõpsud, jäätis või magus jook on osa kehva suutervise valemist. Kahjuks kohtab sellist toitumiskäitumist sagedamini, kui meie tervis sooviks, ning päevase suhkrukoguse norm on ületatud. Söögi-joogi tarbimise sagedusel on väga suur roll suuõõne tervises. Ei piisa ainult sellest, kui väga hoolsalt hambaid pesta.

Peidetud suhkur

See, et limonaadides ja kommides on suhkrusisaldus suur, ei tule kellegi üllatusena. Ka soolased toidud võivad sisaldada rohkem suhkruid – näiteks kõikvõimalikud kastmed ja marinaadid. 200-grammises dipikastmes võib olla 8–9 g suhkrut, 100 grammi ketšupit sisaldab üle 20 g suhkrut, samamoodi ka tšillikastmed. Toidupoes käies tasuks pakendil olevale toitumisalasele teabele tähelepanu pöörata ja valida toode, kuhu on vähem lisatud suhkrut.

Suhkur on suhkur

Suutervise seisukohast pole olemas paremaid või halvemaid suhkruid. Bakteritele sobib ühtmoodi nii õunast saadav fruktoos, mesi kui ka tavaline valge rafineeritud suhkur. Valides koolajoogi asemel naturaalse õunamahla, on see muidugi tervislikum valik, ent mõju suus on sarnane.

Vedela suhkru tarbimise üks suurimaid miinuseid on see, et kokkupuude hammastega on sageli pikaajaline. Kui näiteks jäätis süüakse ära ühekorraga, siis magusat jooki tarbitakse tihtipeale väikeste lonksudena pika aja jooksul. Sama on ka näiteks lutsu-, kummi- ja iirisekommidega – pikk lutsutamisaeg või kleepuv tekstuur on just see, mida tuleks vältida.

Kasulikud faktid suhkru kohta.

• Suhkur pole meie tervise vaenlane, vaid seda on üleliigne suhkur.

• Suu tervise seisukohast pole vahet, kas suhkruallikas on looduslik või sünteetiline, tahke või vedel.

Hambad ei valeta!

Ebatervislikud harjumused ja kehv hügieen on suus näha. See ei pea tingimata tähendama puuduvaid hambaid, vaid muutuseid suus, mida hambaarst läbivaatusel alati märkab. Palju magusaid jooke või suhkrurikkaid tooteid tarbiva lapse hammastel näeb kulumist, hambakattu ja -kaariest. Kahjuks üha sagedamini ka igemeprobleeme.

Mida siis teha? Laste harjumuste kujundamisel on võtmeroll vanematel, näidates lastele eeskuju ja suunates neid tegema tervislikumaid valikuid. Lisaks on hea suu- ja üldtervise alus järgnevate lihtsate põhireeglite järgimine.

• Hambaid tuleb harjata kaks korda päevas. Jäävhammaskonnas on oluline vähemalt kord päevas ka hambavahesid puhastada. Sõltuvalt lapsest võiks kuni algkooli lõpuni teda hammaste puhastamisel aidata ja/või pesu kvaliteeti kontrollida.

• Menüü peaks olema mitmekesine ja tervislik. Toidukordade vahel tuleb hoida vähemalt kolmetunnist pausi, mille jooksul hambad puhata saavad. Selle aja jooksul ei tohi midagi näksida ja joogiks sobib ainult puhas gaseerimata vesi.

Kord või kaks aastas tuleb käia hambaarsti juures, et võimalikke probleeme varakult märgata, neid ennetada või vajadusel varases staadiumis ravida.

Rohkem infot laste suutervise kohta leiab veebilehelt www.suukool.ee. Laste hambaravi eest tasub kuni 19-aastaseks saamiseni Tervisekassa. Lepingupartnerite nimekirja leiab Tervisekassa kodulehelt, valides rippmenüüst erialana „Laste hambaravi“.

Kaasrahastanud Euroopa Liit
Eesti tuleviku heaks

Terviselehe kaasrahastaja on projekt „Ennetava ja turvalise elukeskkonna arendamine“ toetav tegevus 2.4. „Kohaliku tasandi võrgustikutöö edendamine turvalisuse suurendamiseks“.

Tervise Arengu Instituut
TERVISEKASSA

Tervisekassa kutsub sõeluuringutele

Sõeluuringud on mõeldus eelkõige tervete, ilma kaebuste ja sümptomiteta naiste ning meeste uurimiseks.

Eesmärk on avastada haigus või haiguseelne seisund võimalikult vara, sest õigel ajal avastatud haigus on ravitav. 2025. aastal on tasuta sõeluuringutele oodatud:

* **Emakakaelavähi** sõeluuringutele naised sünniaastaga 1960, 1965, 1970, 1975, 1980, 1985, 1990, 1995. Sõeluuringus osalemine aitab võimalikud rakumuutused ja vähieelsed seisundid avastada õigeaegselt, mil need võivad olla ravitavad nii, et vähki ei tekigi.

* **Rinnavähi** sõeluuringule naised sünniaastaga 1951, 1953, 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1973, 1075. Sõeluuring aitab haigust varakult tuvastada ja suurendab tervenemise võimalust.

* **Soolevähi** sõeluuringule kutsutakse mehi ja naisi sünniaastaga 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967. Soolevähi tekkeks on vaja mitme vähki põhjustava teguri enamasti aastatepikkust koostoimet. Haigestumise risk suureneb oluliselt alates 50. eluaastast. Soolevähk ohustab võrdselt nii mehi kui naisi.

Tuletame oma lähedastele meelde, et sõeluuringul käimine on oluline, sest elu on ees.

Vaata sõeluuring.ee

• Ära sisesta kergekäeliselt oma krediitkaardi numbrit/panga paroole, kui sul neid küsitakse. Pank ei küsi neid sinult kunagi e-maili teel – tal on need tavaliselt olemas. Kui kahtled – helista oma panka ja küsi, kas nad koguvad e-mailide teel krediitkaardi numbreid/paroole.

• Ära tee ülekannet enne, kui oled kontrollinud konkreetse ettevõtte tausta. Enne, kui hakkad kas reaal- või virtuaalkekskonnas rahalist tehingut sooritama, otsi interneti otsingumootoreid (nt Google, Neti) kasutades tehingu teise osapoole kohta infot. Tihti võib sealt leida varem petta saanud inimeste kommentaare ja vihjeid. Kui leidub viiteid, et tehingu teise poolega on varem olnud probleeme, peata tehing ning teavita isiku tegevusest politseid ja portaali haldajat. Alati tuleb olla ettevaatlik, kui kaupleja palub raha kanda eraisiku kontole.

• Ära lae tundmatu inimese palvel oma arvutisse programme, mis lubavad tal võtta üle pilti sinu arvutist – TeamViewer või AnyDesk;

• kui saad kahtlase kõne, lõpeta kõne kohe, blokeeri number;

• kindlasti ei tohi alluda kelmide poolt sageli kasutatavale võttele, mil küsitaks mingil põhjusel (näiteks kaup läks kallimaks vms) raha juurde;

• kui oled saanud kahju, pöördu politseisse. Virtuaalkeskkonnas toimunud kelmuse korral teavita sellest koheselt ka portaali pidajat. Kui sa ei ole kelmile veel raha välja maksnud või on raha nn vahekontol (so broneeritud) ja väljamakset ei ole veel teostatud, teavita probleemist koheselt deposiidi hoidjat (panka, väljamakse teostajat). Küberkuritegude teadet saab edastada siit *https://cyber.politsei.ee/*

Olge palun ettevaatlikud, ärge usaldage pimesi võõraid ning osake öelda EI!

JANA ÕIM
Tartu politseijaoskonna Jõgeva piirkonnagrupi grupijuht

Ole ettevaatlik! Tuhaämbrist võib saada tuleämber

Ohutus algab meist endist

Sündmused, kus tuhaämbrist sai alguse põleng.

10. veebruaril kell 11.32 andis suitsuanduri häire Mustvee valla elumajas märku tulekahjuohust. Päästjad leidsid maja trepikojast tuhaga plastmassämbri, mis oli hakanud sulama. Tulekahjuoht kõrvaldati. Tänu suitsuandurile jäid tõsisemad kahjud sündimata.

11. aprillil kell 10.41 teatati häirekeskusele põlevast kuurist Tõrva vallas. Päästjad kustutasid põlengu kiiresti. Põles ligi kaks ruutmeetrit kuuriseina. Selgus, et kolm päeva tagasi oli seina ligidale pandud tuhaämber, kuhu inimene oli eelmisel päeval visanud suitsukoni, mistõttu puhkeski tulekahju.

25. aprillil kell 11.15 said päästjad teate saunapõlengust Märjamaa vallas. Põlema oli süttinud saun, mille ukse ees põles puidust tünn ning sellest levis tuli sauna räästasse. Põleng võis tekkida plastikust tuhaämbrisse pandud kuumast tuhast.

Need on lood, millel oli õnnelik lõpp – keegi viga ei saanud ja põlengu tagajärjed ei olnud nii suured. Esmapilgul ohutu tuhk kilekotis või plastämbris on aga põhjustanud raskete tagajärgedega ja isegi inimohvritega tulekahjusid. Ohutus algab aga meist endist. Päästjad panevad südamele, et:

• küttekolle tuleb põlenud puidu jääkidest tühjendada alles peale nende jahtumist;

• koldest võetud tuhk tuleb panna mittepõlevast materjalist anumasse, mitte plastämbrisse;

• tuhk tuleb panna eemale süttida võivatest materjalidest, sealhulgas puitpõrandast või küttepuudest;

• kõige parem on tuhk viia metallanumas hoonest välja jahtuma;

• tulised söed võivad tuhas hõõguda isegi kuni nädala;

• tulekahju võib tekkida lenduvast sädemest ning isegi soojusülekandest.

Hoolitse, et suitsuandur oleks töökorras ja kütteseadmed hooldatud

Igaüks peab hoolitsema selle eest, et kodus oleks töökorras ja õigesti paigaldatud suitsuandur, mis aitab avastada tulekahju selle algfaasis ning annab võimaluse hoonest õigeaegselt ja ohutult väljuda. Suitsuanduri korrasoleku kontrollimiseks vajuta testnuppu, mille järel peab kostuma häiresignaal. Vajaduse tekkimisel tuleb vahetada viivitamatult anduri patarei ning paigaldada andur lakke tagasi.

Talvisel ajal saavad päästjad mitmeid väljakutseid, kus korstnast märgatakse leeki. See on märk hooldamata kütteseadmetest. Küttesüsteeme tuleb puhastada piisavalt tihti, et ei tekiks tahma- või pigipõlemise ohtu. Kindlasti üks kord aastas, kuid iga 5 aasta tagant peab kutsuma professionaali, kes ahjud, pliidid puhastaks ning nende korrasoleku üle vaataks. Kui köetakse märgade küttepuudega või on värske õhu juurdevool puudulik, tekib rohkem tahma. Siis tuleb puhastustööd käsile võtta tihedamini.

KADRI LAURINGSON
Päästeameti ennetusbüroo ennetuspartner