

# Barns miljø og sikkerhet

0-6 måneder

6 måneder - 2 år

2-4 år

**4-6 år**

skolestart



# Enkle grep kan gjøre stor forskjell

Ulykker er en av de største truslene mot barns liv og helse. Noen ulykker og skader kan man ikke forhindre, men heldigvis er det mye du som mor eller far kan gjøre for å sikre barnets omgivelser.

Denne brosjyren tar for seg de vanligste situasjonene der skader og ulykker kan skje når barnet er fra fire til seks år. For noen kan enkelte av rådene virke selvfølgelige, men i en travel hverdag kan det være en utfordring å tenke på alt. Denne brosjyren kan brukes som en huskeliste.

Alle hjem og nærmiljøer er forskjellige, og byr på ulike utfordringer. Det er derfor lurt å tenke over hva som er spesielt med omgivelsene til ditt barn.

## Barn i utvikling, risiko i endring

Perioden mellom fire år og skolealder er preget av stor aktivitet og utforsking. Grenser tøyes og nye ferdigheter prøves ut.

Barnet klarer stadig mer selv. Det får bedre kontroll over sine bevegelser, og kan i større grad enn før skille mellom det som er farlig og ufarlig. Det er viktig at du som mor eller far legger til rette for at barnet lærer seg å mestre nye situasjoner og aktiviteter, samtidig som du beskytter det mot ulykker.



0-6 måneder

6 måneder - 2år

2-4 år

## Vanlige ulykker i denne aldersgruppen

I denne alderen begynner barnet å bevege seg lenger vekk fra hjemmet. Uteulykker er den største trusselen, der drukningsulykker og trafikkulykker er spesielt alvorlige. Noen vanlige skader etter uhell og ulykker er:

- Kutt og skrubbsår
- Brudd- og forstuingskader
- Hodeskader
- Brann- og etseskader

## Hva kan du gjøre hvis ulykken er ute?

### Brannskader

Skyll straks med kaldt vann, cirka 20 grader, i minst 15 minutter. Kontakt eventuelt lege for råd om videre oppfølging.

### Forgiftninger

Kontakt Giftinformasjonen tlf 22 59 13 00 (døgnåpnet).

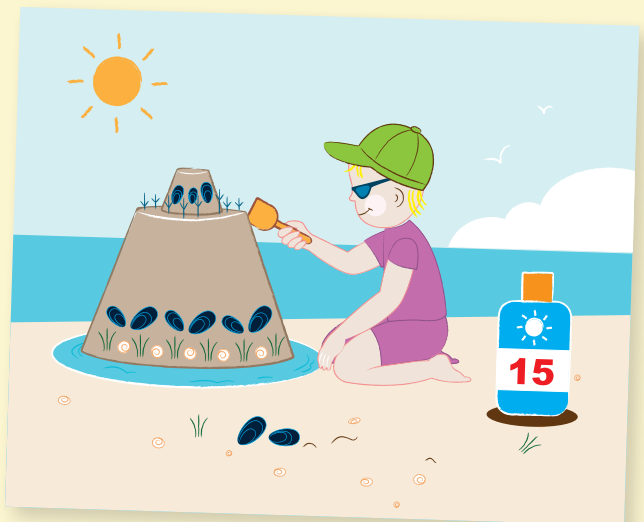
### Kjemikaliesøl

Ved sprut i øyne og søl på hud, skyll straks med rennende vann. Kontakt Giftinformasjonen for råd om videre oppfølging.

## Tannskader

- Utslåtte melketenner skal ikke settes på plass igjen
- Oppsøk tannlege

Hvis barnet faller fra høyde, får et fremmedlegeme i halsen, får bruddskader eller er nær ved å drukne, bør du observere barnet med tanke på våkenhet, og om det puster. Hvis barnet ikke puster, start hjerte- og lunge-redning. Hvis barnet ikke er våkent, men puster, legg det i stabilt sideleie. Ved slike alvorlige og livstruende symptomer, ring 113. Lege/legevakt kan ellers kontaktes for råd om videre oppfølging.



4-6 år

skolestart



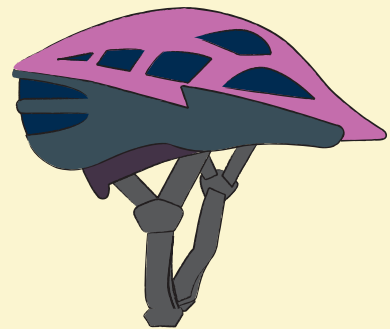
# Hva kan du gjøre for å bedre barnets miljø og sikkerhet?

## Kjøp av leker og utstyr

Pass på at leker, utstyr og andre produkter er av god sikkerhetsmessig kvalitet. De bør være solide, passe barnets alder og utviklingstrinn, og ha merking og bruksanvisning på et forståelig språk. Se etter CE-merking på leker. Tenk over om barnet driver med aktiviteter som krever spesielt sikkerhetsutstyr.

## Sykkel

- Barnet kan sitte bak på den voksnes sykkel dersom den har godkjent sykkelsete som passer barnets størrelse
- Bruk sykkelhjelm
- Trehjulssykkel anbefales som egen sykkel. Sykkel med støttehjul anbefales ikke fordi det gir dårlig innlæring av balanseferdigheter
- På hvilket tidspunkt barnet kan få en tohjulssykkel er avhengig av barnet selv, uteforholdene og hvordan voksne kan følge opp syklingen



## Trafikk

- Vær sammen med barnet i trafikken, og lær det å ferdes trygt
- Bruk refleks



## Bil

- Det er påbudt å sikre barn i bil
- Bruk godkjent barnesikringsutstyr som er tilpasset barnets størrelse og vekt
- Følg monteringsanvisningen for barnestolen og sørg for at den er forsvarlig fastspent
- Barnet bør ikke sitte i forsete der det er kollisjonspute. Kollisjonsputen er konstruert for å beskytte en voksen person
- For å redusere skadene ved en eventuell kollisjon må skulderdelen av bilbeltet sitte foran skuldrene, og magedelen av bilbeltet sitte under hoftekammen

## Drukning

- Barnet må aldri være alene når det bader eller leker ved vann, men la det bli fortrolig med vann så tidlig som mulig
- Bruk redningsvest i båt, og ved leking på brygge eller ved dypt vann



## Røyking

Alle barn har rett til et røykfritt innemiljø for å redusere risikoen for luftveisinfeksjoner og astma.

## Forgiftning og etseskader

- Oppbevar medisiner, vaskemidler, kjemikalier og tobakk utilgjengelig for barn
- Alt bør oppbevares i sin originale emballasje slik at barnet ikke kan ta feil
- Barnesikret emballasje er ingen garanti for at barnet ikke klarer å åpne den
- Lær barnet å ikke spise planter og sopp uten å ha snakket med en voksen





### Påkledning i kulde

- Unngå bomullsplagg innerst, bruk for eksempel ull
- Pass på at det er nok plass i skoene – trange sko gir kalde tær
- Dekk til hals og hode. Det er stort varmetap i disse områdene
- Sjekk jevnlig om barnet er tørt, og ikke for kaldt eller varmt

### Sportsaktiviteter

- Vær nøye med at utstyret er tilpasset barnet
- Tilpass aktivitetens vanskelighetsgrad etter barnets ferdigheter
- Barnet bør bruke egnet sikkerhetsutstyr
- Sørg for at barnet får god opplæring i aktiviteten, slik at det opplever mestring

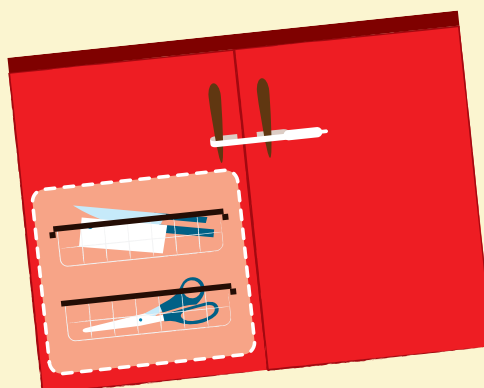


### Kvelning

- Barnet bør ikke leke med plastikkposer, fordi posen kan tres over hodet
- Bruk ikke lange skjerf eller klær med snor som barnet kan henge seg fast i når det leker

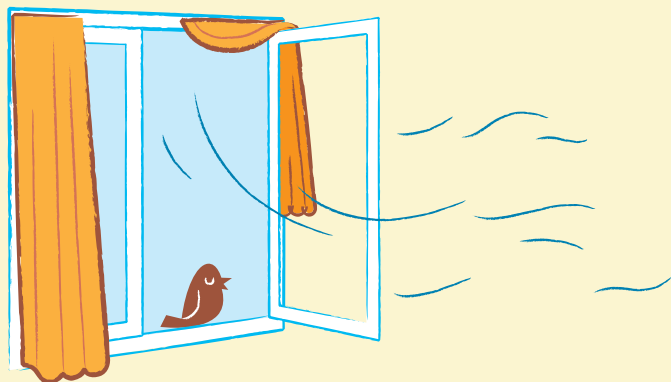
### Farlige gjenstander

- Oppbevar farlig verktøy, kniver, sakser og andre spisse gjenstander på et sikkert sted. Sperre eller lås bør monteres på skap og skuffer
- La ikke fyrstikker og lightere ligge slik at barnet kan få tak i dem



## Sol og varme

- Beskytt barnet med solhatt, solbriller og lette klær. Fargede klær, for eksempel røde, beskytter bedre mot sola enn lyse
- Bruk solkrem som minst har faktor 15 og inneholder filter mot både UVA- og UVB-stråler. Dette gjelder også når barnet oppholder seg i skyggen, på grunn av indirekte stråling
- Legg barnets aktiviteter til steder med naturlig skygge
- Ta pauser fra sola midt på dagen
- Sørg for at barnet får i seg nok drikke



## Inneklima

- Et godt inneklima skaper økt trivsel, og bidrar til å redusere risikoen for astma, allergi og øvre luftveisinfeksjoner
- Sørg for god ventilasjon og luft godt av og til
- Gunstig romtemperatur er 20 grader. Soveromstemperatur bør være lavere
- Riktig luftfuktighet er viktig. Unngå for eksempel å tørke tøy i soverom og oppholdsrom

## Trampoline

- Følg bruksanvisningen når du monterer trampolinen, og sett den på et rett og helst mykt underlag
- Voksne bør være tilstede når trampolinen brukes
- Faren for skader øker når flere hopper samtidig
- Unngå å hoppe på trampolinen når den er våt



Tror du at tilstanden er farlig eller lett kan bli det, skal du straks ringe medisinsk nødtelefon 113.

Giftinformasjonen: tlf. 22 59 13 00 (døgnåpen)

Har du spørsmål om barnesikkerhet, les mer på [helsenorge.no/barnesikring](http://helsenorge.no/barnesikring), eller kontakt din helsestasjon.



Helsedirektoratet har utarbeidet brosjyren i samarbeid med:



LANDSGRUPPEN AV  
HELSEØSTRE NSF

Illustrasjoner: Cecilie Ellefsen

**HVIS ULYKKEN  
ER UTE:**

**Giftinformasjonen:  
22 59 13 00**

**Legevakten:  
116 117**

**Medisinsk  
nødtelefon  
113**