

VÆRD AT VIDE OM

Børnesikkerhed 0-15 år



VÆRD AT VIDE OM

Børnesikkerhed 0-15 år

© Komiteen for Sundhedsoplysning

2. udgave, 1. oplag, 2006

ISBN 13: 978-87-91321-32-0

ISBN 10: 87-91321-32-8

Manus og redaktion

Birgitte Dansgaard, Komiteen for Sundhedsoplysning

Fagredaktion

Bjarne Laursen, Statens Institut for Folkesundhed,

seniorforsker

Dorthe Koops, Århus kommune, konsulent

Karin Oudshorn, Vejle Amt, konsulent

Søren Kølster, Viborg Amt, koordinator

Grafisk tilrettelæggelse

Peter Dyrvig Grafisk Design

Foto

Casper Tybjerg

Babydan (produktbilleder)

Trykkeri

Narayana Press

Udgivet af Komiteen for Sundhedsoplysning

i samarbejde med Sund By Netværket.

Udgivet med støtte fra Indenrigs- og

Sundhedsministeriet.

Kan købes hos

Komiteen for Sundhedsoplysning

Classensgade 71, 5. sal

2100 København Ø

Telefon 35 26 54 00

Telefax 35 43 02 13

Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk

E-mail: kfs@sundkom.dk

Redaktionen modtager gerne oplysninger, der kan forbedre næste udgave af bogen.

Sådanne oplysninger kan mailes til bd@sundkom.dk

eller sendes til Komiteen for Sundhedsoplysning.



Trykt med vegetabiliske farver uden opløsningsmidler på miljøgodkendt papir

Indhold

Indledning • 5

Børn og ulykker • 6

Tal på ulykker • 7

Barnet på 0 - 4 måneder • 10

Barnet på 4 måneder - 2 år • 12

Barnet på 2 - 4 år • 14

Barnet på 4 - 6 år • 16

Barnet på 6 - 12 år • 18

Den unge på 12 - 15 år • 22

Børnesikring – Alfabetisk stikordsliste • 25

Airbag • 25

Alkohol • 25

Altaner • 25

Autostol • 25

Babyalarm • 25

Babylift • 26

Badebassin • 26

Barneseng • 27

Barnevogn • 28

Barnevognssele • 28

Brændeovn og pejs • 28

Bæresele • 28

CE-mærkning • 29

Cykel (to- og trehjulet) • 29

Cykelanhænger • 30

Cykelhjelme • 30

Cykelstol • 31

DS • 31

DVN • 31

Døre • 31

El • 32

Fyrværkeri • 32

Gulve • 32

Gåstol • 32

Høj stol • 32

Kemikalier, forgiftninger og giftige planter • 32

Knive og sakse • 36

Komfur • 36

Legepladsen • 36

Legetøj • 36

Løbehjul • 36

Medicin • 37

Møbler • 37

Peanuts • 38

Pusleplads • 38

Radiatorer • 39

Redningsvest • 39

Regnslag • 39

Reol • 39

Ridning • 39

Rulleskøjter • 39

Røgalarm • 39

Skråstol • 40

Sut • 40

Tobak • 40

Trampolin • 41

Trapper • 41

Vand i haven • 42

Vindruer • 42

Vinduer • 42

Vugge • 42

Tjekliste udendørs • 43

Tjekliste indendørs • 44

Referencer • 46

Litteratur • 46

Nyttige hjemmesider • 46

Sund By Netværket • 47



Hvert år mister ca. 50 børn livet ved ulykker, hvilket svarer til 29 % af alle børnedødsfald, og ca. 6.000 bliver indlagt pga. skader efter ulykker².

Indledning

I folkesundhedsprogrammet *Sund hele livet*,¹ september 2002, fastslås det, at antallet af ulykkesdødsfald hos børn er højere i Danmark end i flere af de lande, vi normalt sammenligner os med. Derfor er det nødvendigt med en målrettet indsats i forhold til trafikulykker og hjemme- og fritidsulykker blandt børn og unge, der er en særlig udsat aldersgruppe.

Ulykker er et af de største sundhedsmæssige problemer blandt børn, og ulykker er den hyppigste dødsårsag blandt de 1-15-årige. På trods af en intensiv forebyggende indsats har antallet af børneulykker været nogenlunde konstant i de seneste år.

Børnene er hyppige gæster på landets skadestuer, der hvert år besøges af cirka 170.000 børn i forbindelse med ulykker. Størstedelen af ulykkerne sker i hjemmet, i daginstitutionen og skolen eller i forbindelse med fritidsaktiviteter.

Forebyggelse af alvorlige børneulykker er desværre usystematisk organiseret i Danmark. Forbrugerstyrelsen, organisationer som Rådet for Større Færdselssikkerhed, Red Barnet, Falcks Redningskorps, Røde Kors m.fl. har udarbejdet materiale – men der er ikke nogen samlet indsats på området.

Sundhedsplejerskerne ser det som deres opgave, da ulykkesforebyggelse indgår i ret-

ningslinjerne for 'Forebyggende sundhedsordninger for børn og unge'. På hjemmebesøg tager de emnet op med forældrene. Også de praktiserende læger skal tage det op med forældrene i forbindelse med børneundersøgelserne. Daginstitutionerne og skoler gør et stort arbejde med at sikre den enkelte institution et sikkert miljø ude og inde. Desuden kan de i forældresamarbejdet være med til at styrke forældrenes fokus på sikkerhed. Erfaringer fra Sverige tyder på, at forældres aktive holdning til forebyggelse er den stærkest forebyggende faktor af alle.

Tværfagligt og tværsektorielt samarbejde er vigtige elementer i forebyggelsen af de alvorlige børneulykker. Med dette materiale vil Sund By Netværket bygge videre på den erfaring, der allerede er samlet inden for området, i håbet om at støtte såvel forældre som fagpersoner til fortsat at have fokus på sikkerhed og forebyggelse af ulykker.

Denne håndbog er en revision og opdatering af tidligere håndbøger i forebyggelse af ulykker *Børneulykker 0-6 år* og *Ulykker i skolen og fritidsordninger 6-15 år* udarbejdet af Sund By Netværket i november 2000.

Søren Kølster, formand

Sund By Netværket, Ulykkesforebyggelse

Børn og ulykker

Ikke alle ulykker kan eller skal undgås. Det er fx ikke hensigtsmæssigt at forebygge de småskader, som børn kommer ud for som en del af deres afprøvning af grænser i forhold til sig selv og omgivelserne. Disse småskader kan både børn og voksne få nyttige erfaringer af. Småskader er en del af barnets normale udvikling, hvor barnet lærer at kende sine grænser.

I forebyggelsen af alvorlige ulykker drejer det sig bl.a. om øget bevidsthed om børns omgivelser samt anvendelse af sikkerhedsudstyr og -regler, så børn og unge kan udvikle sig uden at komme ud for ulykker, der giver varige men. De ældre børn og unge, som færdes uden for hjemmet, skal selv være aktive og med til at pege på de områder, hvor alvorlige ulykker kan forebygges. Ved at inddrage de unge bliver de medansvarlige for, at forebyggelsen bliver effektiv.

Sundhedsplejersken kan give information til småbørnsforældre. Ved hjemmebesøgene vil det være naturligt at tale om de risikofaktorer, som ethvert hjem frembyder. Vejledningen er individuel og målrettet, og forældrene har mulighed for at stille spørgsmål. Vær især opmærksom på at støtte de forældre, der viser mangel på omtanke for sikkerhed.

Daginstitutioner og skoler kan tage kontroversielle emner op på forældremøder:

- Er en weekend-far ansvarlig for at holde barnets cykel i stand?
- Er far og mor gode rollemodeller, hvad angår sikkerhed?
- Passer alkoholforbrug og børnepasning sammen?
- Hvordan er barnets sikkerhed i hjemmet, når forældrene sover?

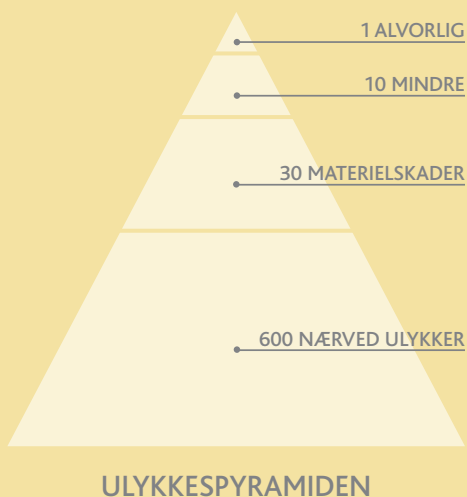
'Nærved ulykker'

Inden for forebyggelse af arbejdsulykker arbejdes der med begrebet 'nærved ulykker'. Registrering af 'nærved ulykker' spiller en vigtig rolle i det forebyggende arbejde. Et eksempel er DSB, som registrerer alle situationer, hvor en ulykke var nær ved at ske for på den måde at forebygge egentlige ulykker.

Ulykkespyramiden viser, at for hver alvorlig ulykke sker der:

- 10 mindre alvorlige ulykker.
- 30 ulykker, som kun medfører skader på materielle ting.
- 600 'nærved ulykker' uden skade på mennesker eller ting.

Der er derfor god grund til at henlede voksnes opmærksomhed på forebyggelse af børneulykker.



Tal på ulykker

Alder og køn

Hver gang barnet udsættes for nye krav og situationer, fx at færdes i trafikken på egen hånd, er der øget risiko for, at det kommer til skade, indtil det lærer at mestre den nye situation. Når barnet udvider sin mobilitet og indtager et nyt 'område', må man derfor vurdere, om barnet er i stand til at håndtere de nye komplekse situationer, det sættes i – eller om det har brug for støtte lidt endnu.

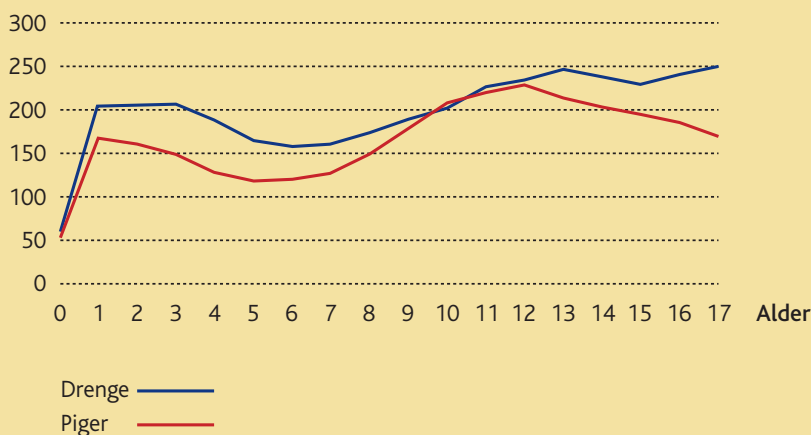
Børn i alderen 1-3 år og børn over 9 år er mest udsat for ulykker. Drengene i alle aldre oplever hyppigere ulykker og skader end piger. Dette forklares med, at drenge generelt leger vildere lege, cykler mere og har mere risikobetonet adfærd end piger. I visse sammenhæ-

ge oplever piger dog flere ulykker end drenge. Det gælder fx inden for ridesport, der helt domineres af piger.

Alder og skadested

De første 3 år sker de fleste ulykker i hjemmet, i haven eller på gårdspladsen. Alt skal udforskes, og barnet har endnu fuld balance og kontrol over bevægelserne. Den hyppigste årsag til ulykkerne er fald samt klemning, snit og stik. Kvælningsrisikoen er også stor for småbørn, fordi meget af barnets udforskning af omgivelserne sker ved at proppet tænder i munden og smage. Heldigvis går det sjældent rigtig galt. Forbrændings- og forgiftningsulykkerne udgør en væsentlig

Antal pr. 1.000 børn



FIGUR 1

Skader fordelt på alder og køn²

Der forekommer et større antal skader hos drenge end hos piger. Det skyldes dels, at drengene er lidt i overtal (der fødes flest drenge), dels at drenge generelt har en mere risikobetonet leg og adfærd end piger.

og alvorlig del af ulykkerne for denne aldersgruppe.

Mellem 3 og 6 år begynder ulykkerne ude at dominere. Mange ulykker sker under leg i daginstitution og på legepladser. Fra 6-årsalderen sker der en stigning i ulykker for både piger og drenge. I aldersgruppen 10-14 år sker der mange ulykker i forbindelse med idræt og andre fritidsaktiviteter, fx ridning og rulleskøjteulykker, og i trafikken på cykel.

Alder og type af skader

I alderen 0-6 år sker der flest skader ved, at barnet falder og slår sig. Især omkring 1-årsalderen, hvor barnet lærer at gå, sker der naturligt nok mange ulykker som følge af fald.

Kontaktskader er også almindelige. Begrebet dækker alle former for kontakt, undtagen fald. Dvs. børn, der rammes af en gynge, bliver

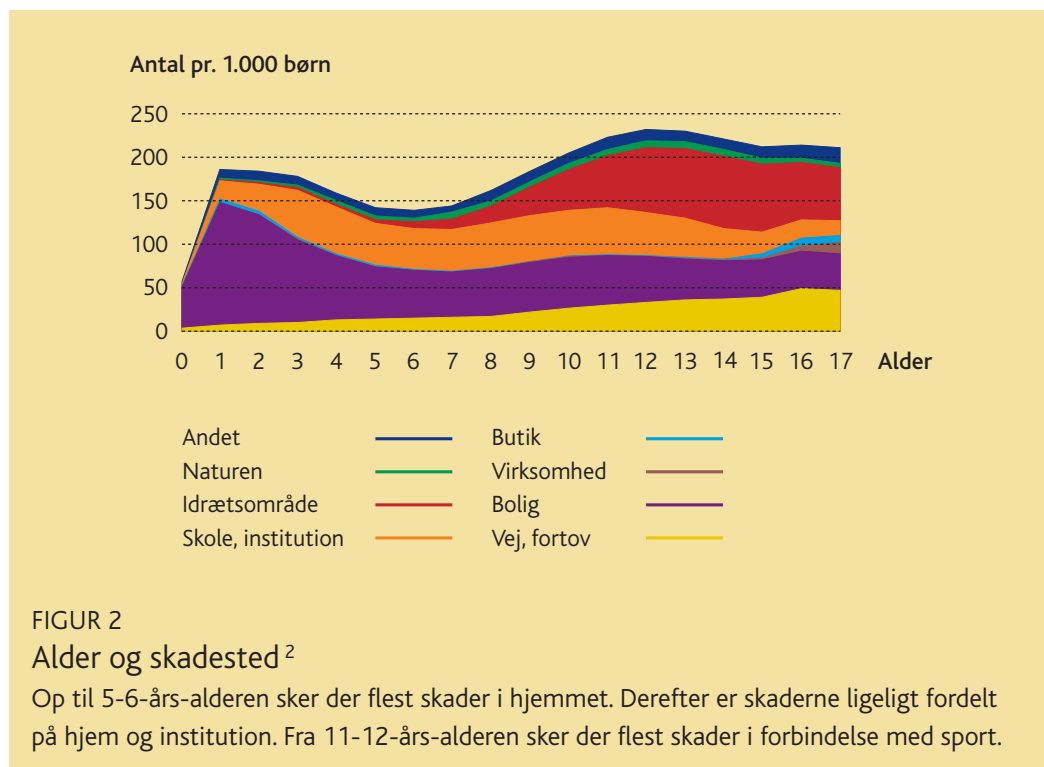
tacklet i fodbold, rammes af en bold, støder ind i skab, bliver slået af andre børn osv.

Børn tumler og leger - derved kan der opstå skader. At få fingrene i klemme i en dør eller stikke sig på en saks eller kniv er også noget, der sker temmelig ofte – især fra 1-årsalderen, hvor børnene bliver mere mobile og selv kan komme omkring og undersøge omgivelserne.

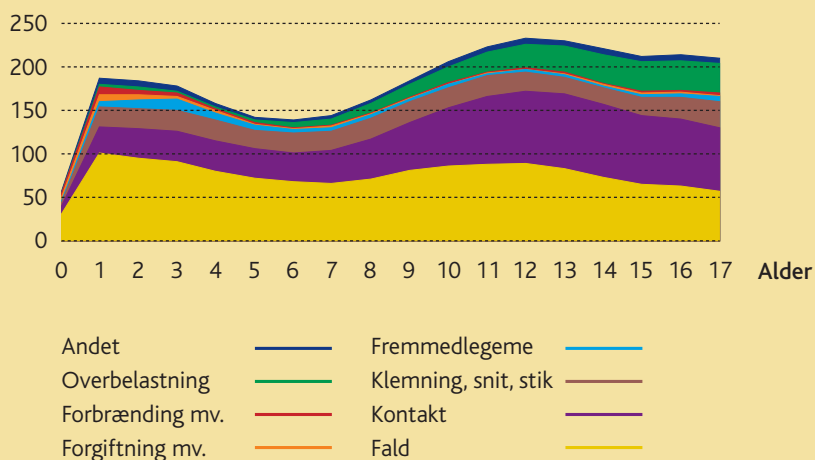
Ulykker, hvor børn får et fremmedlegeme i øjet, næsen, øret eller halsen, er der størst risiko for omkring 2-3-årsalderen, hvor barnet er en nysgerrig pilfinger, der gerne skiller ting ad og putter dem i munden for at undersøge dem. Egentlige kvælningsulykker er imidlertid sjældne.

Forgiftning og forbrænding/skoldning er der størst risiko for op til 3-årsalderen.

Se i øvrigt figur 3.



Antal pr. 1.000 børn



FIGUR 3

De hyppigste skader 0-6 år²

Antal skader pr. 1000 børn i alderen 0-6 år, registreret ved henvendelse til skadestue (afrundet til hele tal).

Antal pr. 1.000

Alder	Fald	Kontakt- skade*	Klemning, snit, stik	Fremmed- legeme i naturlig åbning	Forgiftning	Forbrænding Skoldning	Andet og uspecificeret
0	31	9	4	2	3	6	3
1	101	30	23	6	9	10	12
2	95	34	23	10	7	5	13
3	91	35	24	13	4	3	10
4	80	35	24	9	2	2	7
5	72	34	21	6	1	2	6
6	66	36	22	4	1	1	6

* Kontaktskade er typisk, når barnet får noget i hovedet, eller støder sig på noget.

Barnet på 0-4 måneder

Forsikring

Undersøg familiens eventuelle forsikringer vedr. ulykker. Typisk dækker ulykkesforsikring kun de personer, der er nævnt på policen.

Det er vigtigt, at forældrene med det samme får det nye barn føjet til policen. (Læs mere på www.forsikringsoplysningen.dk).

Udstyr

Meget af barnets udstyr købes allerede, før barnet bliver født. Vælg babyudstyr, der lever op til Dansk Varefaka Nævns foreskrifter. Kig efter godkendelsesmærkerne DVN, DS eller CE.

En test fra Forbrugerstyrelsen i 2006 viser, at 8 ud af 9 barnevognsmærker overholder gældende sikkerhedsregler, og at kvaliteten og sikkerhed nøje følger prisen på barnevognen. Se mere om test af barnevogne på www.forbrug.dk

Ud over prisen på babyudstyret – og den er ikke uden betydning, for der er meget, der skal købes – kan det stærkt anbefales at medbringe en fortegnelse over sikkerhedsreglerne, når babyudstyret skal købes. Senere er det en god idé at tage barnet med, så udstyret passer til barnets størrelse og motorik.

Slå det enkelte udstyr op i den alfabetiske opslagsdel og læs om de gældende sikkerhedsregler.

Fald

I alderen 0-4 måneder sker der ikke ret mange ulykker. De fleste børn er i sikre hænder hos forældrene og under næsten konstant opsyn. Men af de skader, der alligevel sker, udgør faldulykker den største gruppe.

Faldulykkerne sker som oftest som følge af en dårlig udformet pusleplads eller et øjebliks

manglende opsyn. Barnet triller ned fra puslebordet, fra sofaen, eller barnets bevægelser får skråstolen til at flytte sig, så den vælter ned fra bordet.

Gå aldrig fra et barn, mens det ligger på puslebordet. Hent alt hvad der er brug for ved puslingen, inden barnet lægges op på bordet. Er man nødt til at gå fra puslebordet midt i det hele, må man tage barnet med eller, om nødvendigt, lægge det i barnevognen, på gulvet eller et andet sted, hvor det ikke kan falde ned. Hvis barnet sidder i skråstol, skal stolen placeres på gulvet.

Læg barnet på gulvet. Bliver man som voksen pludseligt dårlig, når man er alene med et spædbarn, er det sikreste at lægge sig på gulvet med barnet, eller – hvis man kan nå det – at lægge barnet fra sig i dets seng.

Ruskeskade

Lige meget hvor meget eller hvor længe et spædbarn græder eller skriger, må man aldrig forledes til at slå eller ruske det. Hvis et spædbarn ruskes, kan det få blødninger i hjernen, som kan medføre hjerneskade eller død. Hvis barnets skrigen er belastende, så søg hjælp hos venner og familie og tal med egen sundhedsplejerske eller læge.

Hyppige ulykker – mellem 0 og 4 måneder

- Faldulykker
- Kontaktskader
- Skoldning

Forebyg vuggedød

- Læg spædbarnet til at sove på ryggen.
- Undgå, at barnet udsættes for tobaksrøg.
- Sørg for, at barnet ikke har det for varmt, når det sover. (Mærk i barnets nakke – huden skal være varm og tør, ikke fugtig).



Vuggedød

Vuggedød er en lille, men dog eksisterende risiko. Følg Sundhedsstyrelsens retningslinjer til forebyggelse af vuggedød.

For at undgå at barnet får det for varmt under søvnen, anbefaler Sundhedsstyrelsen, at barnet ikke bruger juniordyne det første år. Undgå også brug af hovedpude til spædbarnet, da barnets overskud af varme især afgives fra hovedet.

Vær opmærksom på, at barnet skiftevis skal hvile sit hoved på den ene og den anden side, når det sover. Så forebygger du, at barnets kranium bliver skævt.

I dag er vuggedød heldigvis sjælden. Siden vejledning og råd mod vuggedød blev indført, er antallet af vuggedødsfald faldet markant i Danmark. I 1991 var der 116 tilfælde af vuggedød. I dag er antallet af vuggedødsfald ca. 20 om året.

Søvn

For den ammende mor kan det være hensigtsmæssigt at tage det spæde barn over til sig i

sengen om natten, når der skal ammes. På den måde kan moren bedre hvile. Barnet skal sove under egen dyne for ikke at få det for varmt.

Tag dog aldrig et spædbarn med over i en vandseng. Mangel på stabilt underlag kan få barnet til at trille om uden at kunne komme tilbage, eller det kan komme ind under en voksen under søvn og blive klemt.

Skoldning

I Danmark forekommer der årligt ca. 20 skoldningsulykker af børn mellem 0-4 måneder. Ulykkerne kan bl.a. forebygges ved aldrig at have barnet på skødet, når man drikker varme drikke. Et barn har mange hurtige og uventede bevægelser.

Børns hud er tynd og skades lettere end voksnes. Forbrænding kan opstå helt ned til 40 grader. Gør det til en rutine at kontrollere temperaturen på barnets badevand med albuen, eller brug et termometer.

Det er også en god idé at installere en termostat på hanen i badeværelset. Vandet skal max. være 37 grader.

Barnet på 4 måneder til 2 år

I denne aldersgruppe bliver faldulykkerne hyppigere. De alvorligste faldulykker sker på trapper, ud af vinduer og fra altaner. Men der er også øget risiko for at komme til skade, fordi barnet river noget ned over sig (når det fx undersøger, hvad der står på reolen) eller får fingrene i klemme.

Børnene begynder nu at udforske omverdenen og bliver dermed mere udsat for ulykker. De rører ved tingene, putter dem i munden, og begynder at kravle og gå. De har endnu ikke fuld kontrol over deres bevægelser og kan ikke bedømme, hvad der er farligt. De ruller og kravler, støtter sig til alt inden for rækkevidde. Mange muligheder og farer viser sig, og de voksne skal udvise stor forudseenhed for at komme de farlige situationer i forkøbet.

Børn på denne alder bør ikke lades alene. Følgende ulykkestyper er hyppigst (i nævnte rækkefølge): Faldulykker, kontaktulykker (barnet får fx noget i hovedet eller ned over tæerne), klemning, stik og snit. Men også kvælningsulykker og forgiftning forekommer hyppigere, i takt med at barnet færdes mere og mere uden for voksnes direkte rækkevidde (se også figur 3, side 9).

Hyppige ulykker – mellem 4 måneder og 2 år

- Faldulykker
- Kontaktskader
- Klemning, snit og stik
- Fremmedlegeme i hals, næse eller ører
- Skoldning og forbrænding

Foretag børnesikring

Nu er det tid at foretage børnesikring (se opslagsdelen bagest i bogen).

Barnets nære omgivelser skal gås igennem rum for rum, for at sikre, at farlige genstande er fjernet, og det ikke er muligt for barnet at komme i klemme eller kravle op og falde ned nogen steder. Gå ned på alle fire, så I kommer i barnets højde, og se så efter fra dette perspektiv. Fjern plastikposer, askebægre, giftige stueplanter, strikkepinde og andre spidse genstande, stikkende kaktus, olielamper, el-stikdåser, el-kedler i barnehøjde, tunge krukker osv. Eller stil det uden for barnets rækkevidde.

Samtidig er det nu, der skal foretages børnesikring af trapper, vinduer, altaner mv.

Benyt tjeklisterne bagest i bogen til at gennemgå hjemmet ind og ude.

Skoldning og forbrænding

Skoldning kan fx ske ved, at barnet river en elkedel eller en kaffemaskine med varmt vand ned over sig. Stil elkedel og kaffemaskine bagest på køkkenbordet, og sørg for, at ledningen ikke når ud over bordkanten. Man bør undgå at have barnet på skødet, mens man drikker varm te eller kaffe. Hold barnet under opsyn og placér tekander m.v. langt inde på bordet.

Undgå at bruge dug, som barnet kan hive ned over sig. Brug termokander, hvor låget kan skrues fast. Skoldning i forbindelse med badning kan undgås ved at sætte en termostat på hanen – og så i øvrigt kontrollere badevandets temperatur med albuen, inden barnet bades.

Husk at børnesikre el-radiatorer, brændeovne, komfur og ovn (se opslagsdelen). Og

vær opmærksom på, at levende lys, strygejern, krøljern og grill udgør en fare for barnet, som må holdes under konstant opsyn, når disse ting bruges.

Kvælningsulykker

Der sker heldigvis sjældent kvælningsulykker i Danmark. Sikkert legetøj og babyudstyr forebygger kvælningsulykker. Forældre bør orienteres om, hvordan kvælningsulykker i øvrigt kan forebygges:

- Ved at undgå tøj med snore eller bånd.
- Ved at sikre sig, at sutten ikke har løse dele, som kan komme i barnets hals.
- Ved at der er korrekt afstand mellem tremmerne i barnets seng, så det ikke kan få hovedet i klemme.
- Ved at legetøjet ikke har løse dele, som barnet kan putte i munden. Småting kan

sætte sig fast i barnets strube eller suges ned i lungerne under vejrtrækning.

Køb en legetøjstester til 25 kr. hos Forbrugerrådet (tlf. 77 41 77 41, hjemmeside www.fbr.dk). Med den kan du tjekke om mindre stykker legetøj og dele af legetøj er så små, at børn kan sluge dem.

Kan hele legetøjet være i testeren uden at noget af det stikker op, er det farligt for et barn under tre år.

Men undgå også det legetøj, som næsten kan være i testeren (se under *Legetøj* side 36).

Forebyggelse af kvælningsulykker kan bestå i at tage snore af jakker og huer, så de ikke kommer i klemme ved leg og er årsag til kvælning.

Undgå også at give barnet peanuts og vindruer, som det kan få galt i halsen.

Gå aldrig fra barnet, når det ligger på puslepuden.



Barnet på 2 - 4 år

Ud over de ulykkestyper, som er hyppige i hele barnealderen – faldulykker, kontaktskader, klemning, snit og stik – er ulykker forårsaget af kvælning, forgiftning og forbrænding også en øget risiko frem til 4-års-alderen.

Den 2-årige har hurtige og voldsomme bevægelser, hopper og springer, men har endnu ikke sikker balance og støder ofte ind i ting. Barnet kan selv hente stole og klatre op til uanede højder. Vær opmærksom på, om møbler bl.a. reoler eller rækværk kan bruges som uhensigtsmæssige klatrestativer, fx på altanen eller i stuen.

Barnet er fornuftigt og ivrig efter at lære nye ting. Derfor er man ofte tilbøjelig til at overvurdere barnets evne til at ræsonnere og forudse konsekvensen af sine aktiviteter.

I takt med, at barnet begynder at færdes mere på egen hånd, bør man desuden være opmærksom på trafiksikkerheden og sikkerheden i forbindelse med vandanlæg (se side 15).

Forgiftning

Forgiftningsulykker er en anden risiko i denne alder, hvor børnene er mobile og ikke er under konstant opsyn. I et ubevogtet øjeblik er det fristende for den nysgerrige tumling at under-

Hyppige ulykker – mellem 2 år og 4 år

- Faldulykker
- Kontaktskader
- Klemning, snit og stik
- Forgiftning
- Forbrænding

søge indholdet i de spændende flasker og bøtter, som ofte er gemt i skabet under køkkenvasken eller på gulvet i bryggerset.

Opbevar altid rengøringsmidler og andre kemiske produkter uden for barnets rækkevidde, fx højt oppe i skabe, der er utilgængelige for børn. Det gælder også, selvom midlerne er forsynet med børnesikringslåg. (Se også *Forgiftninger* side 32).

Giftige planter

Mange smukke planter er så giftige, at de ikke bør findes i haver eller som potteplanter, hvor der kommer små børn. Det drejer sig fx om Nerie, Guldregn og Liljekonval. Det er klogt at gennemgå sine planter og tjekke, om nogle af disse udgør en fare. Heldigvis er alvorlige forgiftninger dog sjældne. Mavesmerter og diarree er de almindeligste symptomer ved forgiftning. Kontakt i så fald en læge eller skadestue. (Se også *Giftige planter* side 32).

I trafikken

Den 2-årige bevæger sig raskt og impulsivt. Det må derfor holdes i hånden eller sidde i vogn på trafikerede steder. Den 3-årige kan begynde at lære at gå i trafikken, men før skolealderen er barnet ikke modent til at gå over en trafikeret vej. Forældre skal orienteres om, at trafiktræning er en vigtig opgave, som kan forebygge en del ulykker også på langt sigt.

Sy reflekser flere steder på barnets tøj. Vælg også overtøj og regntøj i stærke farver, der kan ses.

Barnet bliver parat til at køre på trehjulet cykel omkring 3-års-alderen. Men lad det ikke køre på fortovet alene – selvom det behersker cyklen, skal der ikke meget til, før det kommer

ud på kørebanen. Den tohjulede cykel er barnet først motorisk parat til, når det nærmer sig skolealderen. (Se også *Cykler* side 28).

Vand

Vand har stor tiltrækningskraft på børn, og de må derfor ikke lades alene i nærheden af vand. Børn kan drukne på meget lavt vand. Når små børn får ansigtet under vand, trækker de vejret for at skrig, og der kommer vand i lungerne. Får de hovedet under vand, mister de evnen til at orientere sig og kan ikke komme op igen. Små damme, pytter og bække udgør en fare for den 2-årige. Barnet skal ikke være ude alene og ikke lege alene med vand inden døre.

I badeværelset bør barnet ikke opholde sig alene eller alene sammen med små søskende. Lad heller ikke barnet bade alene sammen med ældre søskende. (Se også *Badebassin* side 26 og *Redningsvest* side 39). Oppustelige baderinge, legedyr og armringer giver en falsk tryghedsfølelse og bør kun bruges, når barnet holdes under konstant opsyn. Luftmadrasser er en anden fare. Selvom de holder bedre på luften, flyder de raskt af sted. På nogle få sekunder kan barnet være uden for rækkevidde og på dybt vand.



Lær barnet at gå sikkert på trappen.

Advarselssymboler



Barnet på 4 - 6 år

Barnet er 'størst og stærkest og mestrer alt' i hvert fald i egne øjne. Barnet kan nu åbne børnesikrede skuffer, låse og vinduer og kan lirke visse typer stikkontaktbeskyttere ud. Det er på tide at lære barnet mere om sikkerhed og om at passe på sig selv.

I trafikken

Den 4-årige skal aldrig slippes alene ud i trafikken. Begynd at træne i at gå langs vejen, gå over gade osv. Selv når barnet er 5-6 år, er det for lille til at gå uden voksen ledsager i trafikken, men indøvningen bliver mere og mere vigtig. Det kan være en god idé at melde børnene ind i Børnenes Trafikklub³.

Vær opmærksom på, at:

- Barnet er lille og ikke kan ses af bilisterne over biler, hække og snedriver.
- Barnet ser detaljerne først og situationen senere. For at kunne handle trafiksikkert, er det vigtigt at træne overblikket over trafiksituationen.
- Barnet har vanskeligt ved at opfatte biler, som nærmer sig fra siden, fordi det har et begrænset synsfelt og har svært ved at bedømme afstand og hastighed samt, hvor

lyden kommer fra.

- Barnet er impulsivt og glemmer let, hvad det har lært om trafik, når det distraheres.
- Man kan ikke stole på, at barnet går rigtigt over vejen, selvom det klarer det fint, når den voksne ser på.
- Selvom barnet ved, hvad der er højre og venstre, tager det lang tid, før det kan bruge denne viden i trafikken.

På cykel

Når barnet cykler på den trehjulede cykel, bremser det stadig med fødderne på jorden og opfatter ikke meget af det, som sker omkring det. Den trehjulede cykel er bedst, indtil barnet omkring 6-7-års-alderen er modent til at magte en tohjulet cykel.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at barnet slet ikke er psyko-motorisk modent til at køre alene i trafikken. (Se også afsnittet *På cykel* side 18).

Når den tohjulede cykel bliver aktuel, skal cyklen passe til barnets størrelse og ikke købes 'til at vokse med'. Den skal have normalt styr, og både til piger og drenge helst være af pige- eller kombimodel for at undgå underlivsskader, hvis barnet vælter. Kraftige, bløde gummi-håndtag er velegnede, så stød i maven ikke skader. Barnet bør bruge cykelhjelm. (Se også *Cykel* side 29 og *Cykelhjelm* side 30).

Det er forældrenes opgave at lære barnet at køre sikkert på tohjulet cykel. Også selvom det indebærer mange løbeture op og ned ad fortovet med en skubbestang fastgjort til bagagebæreren på barnets cykel.

Hyppige ulykker – mellem 4 år og 6 år

- Faldulykker
- Kontaktskader
- Klemning, snit og stik

Skolevejen

Børn i 6-års-alderen er meget sårbare i trafikken. Før barnet begynder i skolen, bør det lære at gå den sikreste vej derhen. Dette er noget, som ikke indøves i løbet af en enkelt søndag eller to. Forældrene må gå turen mange gange med barnet.

Hvis barnet skal køre med bus, må det lære, at leg ved stoppestedet og langs vejen kan være risikabelt, ligesom barnet ikke må krydse vejen, før bussen er kørt.

Barnet er ikke parat til at cykle til og fra skole alene, før det er 10-12 år (afhængigt af barnets modenhed, infrastrukturen og trafik-tætheden i området). Inden da har det lært at køre trafiksikkert ved at øve turen hver dag med forældrene de første skoleår.

Selvom barnet er sikker på skolevejen, kan andre hidtil ukendte ruter udgøre en risiko for ulykker, fx når børn følges ad hjem eller til fritidsaktiviteter. Forældre kan forebygge ved at tale med barnet om, hvordan man kan opføre sig sikkert i ukendte situationer, fx stå af cyklen og trække over i fodgængerfelt.

På legepladsen

De fleste ulykker på legepladsen er faldulykker. Tjek, at underlaget under gynger og klatrestativer mv. er blødt, og at gynger er solidt ophængt. Tjek også at barnet ikke kan få hovedet i klemme i legeredskaber. Der må ikke noget sted på legepladsen være åbninger på mellem 9 og 23 cm. Kvælningsulykker er sjældne og kan forebygges ved at undgå snor i barnets hætte og undlade at give barnet halstørklæde på, der kan sætte sig fast i legeredskaber. Brug i stedet højhalset sweater og luk hættens velcro-bånd. Tjek også, at længden på snore på barnets legetøj ikke er mere end 22 cm, hvis der er en knude, perle eller andet på snoren, som kan sætte sig fast. (Se også *Legepladsen*, side 36).



Trafiksikkerhed indøves gennem hele barndommen.

Barnet på 6-12 år

I denne alder skal barnet lære at vurdere og håndtere risici. Skolegangen danner baggrund for et ikke ubetydeligt ulykkesproblem, der især knytter sig til skolevej, voldsom leg i frikvartererne og idræt.

Skolevejen

Før barnet begynder i skolen, bør det lære den sikreste vej til skole. Skal barnet med bus, skal ruten køres mange gange sammen med barnet, og forældrene skal gøre barnet opmærksom på, at leg ved busstoppestedet og langs vejen kan være risikabelt.

Skal barnet gå til skole, bør turen gås mange gange med forældrene forinden, og barnet bør instrueres i, hvor og hvordan det er sikrest

at krydse kørebanen. Transporter ikke barnet til og fra skole i bil. Barnet har godt af den motion, det giver at gå eller cykle til skole. Når barnet transporteres i bil, skal man være opmærksom på, at børn under 140 cm ikke må sidde på forsædet, hvis der er airbag. Og føreren har ansvar for, at passagerer under 15 år har sikkerhedssele på. Brug gerne køreturen til at tale om vanskelige trafiksituationer, når de opstår.

På cykel

Ulykkesrisikoen for børn stiger i takt med, at de med alderen færdes mere i trafikken. Børn er udsatte i trafikken og har ikke samme overblik, risikopfattelse og erfaring som voksne. Det kræver tid og træning at blive god til trafik. Langt de fleste cykelulykker er dog eneulykker – ofte pga. uopmærksomhed.

Før barnet kan køre alene på cykel i trafikken, skal det – ud over at beherske sit køretøj – også kunne:

- Orienter sig sikkert.
- Bedømme farerne i trafikken.
- Tage hurtige beslutninger.
- Samordne flere informationer.
- Forudse hvordan en situation kan udvikle sig.
- Skelne mellem væsentligt og uvæsentligt.

Indtil 10-12-års-alderen bør forældrene dagligt øve barnet i, hvordan det kan cykle sikkert i trafikken. Efter 10-12-års-alderen er børn ofte mere selvhjulpne i trafikken. De har lært det basale, og nogle af dem, især drengene, bliver lidt overmodige. Som forælder skal man derfor stadig give sig tid til at træne med barnet, øve dets opmærksomhed – og hjælpe med at vedligeholde cyklen og holde



Børn bør cykle sammen med en voksen, til det er 10-12 år.

den i orden med lys, reflekser og bremsler.

Mange ulykker sker på grund af manglende lygteføring, manglende reflekser og dårlige bremsler. Husk også reflekser på tøj og skoletaske. Og cykelhelmen skal passe og sidde rigtigt på hovedet. (Se side 29). Omkring 12-års-alderen holder mange børn op med at bruge cykelhelme, men risikoen for hovedskader er faktisk størst for 14-årige. Det er vigtigt, at forældrene også selv bruger cykelhelme.

Som forælder er man uerstattelig for sit barn – og samtidig er man en vigtig rollemodel. Børn gør, som de voksne gør, og ikke som de siger.

Leg og idræt

Fysisk aktivitet i frikvartererne og i idrætstimerne er sundt for barnets fysiske og psykiske udvikling, men det medfører også en vis risiko for skader. Skaderne kan opstå ved *ulykkestilfælde* med knoglebrud, ledskader, sår eller hudafskrabninger til følge, eller der kan være tale om *overbelastningsskader* i muskler og sener.

Mange faktorer kan medvirke til, at skader opstår. Det kan være:

- Aktiviteten er ikke afpasset efter barnets alder og fysiske ressourcer.
- Teknikken er utilstrækkelig (fx uhensigtsmæssige bevægelser, der overbelaster muskler eller led).
- Opvarmningen mangler eller er utilstrækkelig.
- Tidligere fysiske skader.
- Dårligt udstyr eller baner.

For at undgå skader er det vigtigt, at pædagogen eller læreren kender til barnets motoriske færdigheder og afpasser aktiviteten efter denne. Samtidig må barnet lære at vurdere

Hyppige ulykker – mellem 6 år og 12 år

- Cykelulykker
- Sportsulykker
- Ulykker ved farlig leg (fx fald)
- Ulykker på rulleskøjter
- Ulykker pga. fyrværkeri

risikoen realistisk og handle derefter (fx vurdere afstande og højder i forhold til egen fysiske formåen). Det er endvidere vigtigt, at barnet har en rimelig god grundkondition og har skridsikre sko på i idrætstimerne.

Det er skolens og idrætslærerens opgave at sørge for mindst 10 minutters alsidig opvarmning i idrætstimerne samt at holde skolens idrætsinstallationer og -rekvisitter i orden. Skolen har endvidere ansvar for at holde børnene under opsyn i frikvartererne, ligesom skolegårdens anlæg ikke må udgøre nogen sikkerhedsrisiko i sig selv ⁴.

Alene hjemme

I denne aldersgruppe er en del børn alene hjemme før eller efter skoletid. Inden barnet lades alene hjemme i mange timer hver dag, må man sikre sig, at det i det væsentlige er i stand til at passe på sig selv og handle fornuftigt, hvis der skulle ske noget uventet. Barnet skal kende telefonnumre til forældrene og andre, det hurtigt kan få fat i (se telefonlisten side 20). Endvidere skal barnet vide:

- Hvad det må og ikke må mht. at lave mad, varme vand til te, gå i byen osv.
- Hvad det skal gøre, hvis sikringerne springer og alt lyset går ud.
- Hvad der skal gøres i tilfælde af brand eller andre ulykker.

Telefonlisten

Lav en liste, der ligger ved telefonen med følgende numre:

- Mors arbejde
- Fars arbejde
- Familie og venner
- Naboer

- Alarm kald
- Falck
- Praktiserende læge
- Lægevagt
- Politi

Denne liste kan også være meget relevant for babysittere.

Ridning

I denne aldersgruppe begynder mange unge, langt overvejende piger, at gå til ridning, der er en af de mest risikobetonede sportsgrene, der findes.

Det er anslået, at ridning og pasning af heste hvert år forårsager omkring 5.700 ulykker og 1-2 dødsfald. Det er især piger mellem 10 og 19 år, der kommer til skade, hvilket svarer til, at ridesporten er særlig populær hos denne gruppe. Langt størstedelen af de skader, der opstår under ridning sker under 'fald fra hest'.

Hyppigst går det ud over håndled og arme, hvilket svarer til den velkendte afværgemekanisme, når man tager fra med hånden. Næsten lige så mange får skader på fødder og ben, som de får i klemme under hesten, når rytter og hest styrter.

Og endelig er der en del hoved- og halslæsioner. En ikke uvæsentlig del af ulykkerne



Ridning er en risikabel sport, der kræver omtanke og ansvarsfølelse i omgangen med hesten – og brug af ridehjelme.

sker, når hesten plejes og passes (mange piger opfatter hesten som kæledyr og udsætter sig derfor for spark, når de plejer hesten). Ryttere med 3-5 års erfaring har flest skader, formentlig fordi de ikke mere har begynderens forsigtighed, men heller ikke har opnået den erfarne rytters dygtighed.

Mange af ulykkerne skyldes uforsigtighed og kan forebygges. For den enkelte rytter gælder det om:

- At udvise omtanke og ansvarsfølelse i omgang med heste. Det er vigtigt at lære hestens signaler og adfærd at kende og være bevidst om, at hesten let kan forårsage skade pga. sin størrelse og kraft.
- At bruge godkendt ridehjel.
- At bruge andet sikkerhedsudstyr, fx reflekser eller lygter i mørke samt ridevest.
- At få praktisk og teoretisk viden om hesten, men samtidig bevare sin respekt og forsigtighed.

Svømning og sejlsads

Helt op til 13-14-års-alderen er der øget risiko for at drukne, selvom man kan svømme.

En alvorlig type af ulykker i svømmehallen kan ske, hvor man springer ud på for lavt vand, eller hvor man rammer vippen eller bassinkanten. Det går især ud over nakke og mund. Årligt sker der skønsmæssigt 15 ulykker af den art blandt de 12-15-årige.

Hovedreglen er, at man aldrig må springe på hovedet, hvis man ikke kender vanddybden og bundforholdene! Forældre bør vejlede grundigt om dette.

Løbehjul, rulleskøjter og skateboards

Efter at løbehjul, rulleskøjter og skateboards er blevet moderne, har der været en kraftig stigning i antallet af alvorlige faldulykker, som må behandles på skadestue. Børn får ofte disse

Baderåd

Følg anvisningerne fra Rådet for Større Badesikkerhed⁵:

- Lær at svømme og springe rigtigt.
- Bad aldrig alene.
- Bad kun hvor det er tilladt.
- Gå kun ud til navlen.
- Spring kun på hovedet, hvor vandet er dybt nok.
- Svøm langs kysten.
- Bad aldrig med alkohol i blodet.
- Gå op, når du begynder at fryse.

legeredskaber, før de er motorisk udviklede til at beherske dem. Oftest har det drejet sig om børn under 8 år, der er faldet på løbehjul. Det skyldes formentlig, at mange forældre opfatter løbehjul som ufarlige og derfor ikke sørger for det anbefalede sikkerhedsudstyr.

De skader, der opstår ved fald med løbehjul, er oftest hovedskader. (Se også *Løbehjul*, side 36).

Fra 10-års-alderen stiger risikoen for rulleskøjte-ulykker markant. Der er ca. dobbelt så mange drenge som piger, som kommer til skade. Og langt de fleste har ikke brugt sikkerhedsudstyr⁶.

Det er derfor vigtigt at forebygge rulleskaderne:

- Lad ikke barnet bruge løbehjul, rulleskøjter og skateboard, før det er motorisk parat til det.
- Sørg for, at barnet bruger sikkerhedsudstyr i form af knæ-, håndleds- og albuebeskyttere samt en hjelm.
- Træn sammen med barnet, indtil det har opnået færdighed i at bremse og dreje.

Den unge på 12-15 år

I trafik

Når den unge kører med i bilen, er der rig lejlighed til at snakke om trafik og sikkerhed.

Man kan bruge bilturen til at tale om konkrete trafiksituationer. Samtaler af denne art giver en bedre forståelse for trafikens forløb.

Det er også hensigtsmæssigt, at forældre i deres *adfærd* viser, hvad der er rigtigt, fx ved at overholde fartgrænser, ikke at køre i spirituspåvirket tilstand osv. Forældrene er vigtige rollemodeller.

Husk selen, også på de korte ture. Chaufføren har ansvar for, at børn under 15 år er spændt rigtigt fast.

På cykel

Der er stadig brug for, at forældrene hjælper med at vedligeholde cyklen og sikre, at reflekser, bremses og lys er i orden. Men efterhånden skal den unge i stigende grad gøres opmærksom på og ansvarlig for at klare en del af vedligeholdelsen selv. Blot bør forældrene tjekke, at det bliver gjort.

Hyppige ulykker – mellem 12 år og 15 år

- Trafikulykker.
- Sportsulykker.
- Ulykker på rulleskøjter.
- Ulykker pga. fyrværker
- Ulykker hvor alkohol er indblandet.

Selvom den unge kan færdselsreglerne nu, er det ikke sikkert, de bliver overholdt. Der sker mange cykeluheld – flere end i nogen anden aldersgruppe – og senere kommer ulykker på knallert og ved bilkørsel. Henled stadig den unges opmærksomhed på, hvor vigtigt det er at passe på sig selv i trafikken og overholde reglerne. Ved at tale særlig vanskelige trafiksituationer igennem, bliver den unge opmærksom på dem, og kan bedre passe på sig selv, når de opstår.

Idræt

Det er vigtigt, at den unge bevarer glæden ved at bevæge sig og tager sunde motionsvaner med sig i voksenlivet, idet fysisk aktivitet er med til at forebygge livsstilsygdomme. Det er imidlertid også vigtigt, at unge ikke udsættes for samme belastninger som voksne. I voksenalderen er der større risiko for visse typer skader, fordi den unges knogler er blødere, mens sener, muskler og ledbånd er stærkere⁸.

Tung styrketræning er ikke tilrådeligt, før man er udvokset. Indtil da bør den unge anvende mindre vægte eller sin egen kropsvægt som belastning. Intensiteten kan øges ved at øge antallet af gentagelser frem for vægten.

- Tag unges skader alvorligt. Hvis der er ømhed, hævelse og blodudtrædning på det skadede sted, skal der altid søges læge.
- Sørg for, at skaden får tid og ro til at hele op, inden træningen genoptages.
- Børn og unge skal træne alsidigt.
- Træningen bør ikke indeholde meget kraftige eller pludselige belastninger.

Generelt skal man tænke på, at træningen skal være afpasset den unges fysiske og psykiske ressourcer.

Sikkerhedsudstyr og teknik skal være i orden. Træneren har ansvar for at sørge for en passende opvarmning og bør være opmærksom på, at den unges sko eller øvrige udstyr passer til aktiviteten.

Til fest

Sundhedsstyrelsen fraråder, at unge under 16 år drikker alkohol. Det er forbudt at sælge alkohol til unge under 16 år, og på barer og restauranter må der ikke udskænkes alkohol til unge under 18 år.

Men allerede nu skal den unge forberedes på at tackle alkohol uden at udsætte sig selv for en sikkerhedsrisiko. Uanset hvad forældrenes holdning til alkohol er, vil den unge snart komme i en situation, hvor det skal tage selvstændig stilling til det. Det har størst effekt, hvis man på forhånd – altså inden det er blevet aktuelt for den unge at drikke alkohol – har fået talt om:

- Hvornår og sammen med hvem er det i orden at drikke?
- Hvordan sikrer man sig, at man ikke får for meget at drikke?
- Hvad skal man gøre, hvis man alligevel har fået for meget?

Lærere, pædagoger og forældre i en klasse bør samarbejde om at formulere en fælles alkoholpolitik for eleverne. Forældre bør gøres opmærksom på, at de har medansvar for, at

den unge kommer sikkert hjem fra fester. Forældre kan:

- Tilbyde kørsel eller aftale samlet forældre-kørsel.
- Give den unge tilskud til natbus eller taxi.
- Lade den unge sove hos kammerater, hvis det kniber med at komme sikkert hjem.
- Lave aftaler med den unge om, hvordan de kommer hjem. Og understreg, at trafik og alkohol ikke hører sammen.

Snart bliver det også aktuelt at tale om:

- Er det i orden, at den unge kører med andre unge i bil efter en fest?
- Hvordan sikrer man sig, at den person, man kører med, er ædru og i stand til at køre bil?
- I hvilke situationer bør man takke nej til at køre med andre i bil?

Fyrværkeri

Den seneste opgørelse over fyrværkeriulykker viser, at færre kommer til skade end tidligere. På et år var der ca. 350 ulykker (mod tidligere 550 ulykker). Og ca. 150 af de ramte var børn.

Der er dog al mulig grund til fortsat at advare imod ulykkerne, idet der ofte er tale om alvorlige skader, der i mange tilfælde medfører varige men. Størstedelen af fyrværkeriskaderne sker ved, at den tilskadekomne selv tænder fyrværkeriet. De typer fyrværkeri, der hyppigst giver skader, er heksehyl og større raketter. Størstedelen af dem, der kommer til skade, oplyser, at de ikke brugte nogen form for sikkerhedsudstyr.

Lær den unge følgende sikkerhedsregler⁷:

- Brug kun fyrværkeri udendørs.
- Brug kun godkendt fyrværkeri (er forsynet med BRS-nummer).
- Brug sikkerhedsbriller. Det gælder også tilskuerne.
- Udnævn i god tid en fyrværkerimester, der holder sig ædru. Alkohol og fyrværkeri må ikke blandes.
- Opbevar fyrværkeri i en pose – ikke i lommen.
- Tag kun et stykke fyrværkeri frem ad gangen.
- Sæt fyrværkeriet fra dig, før det antændes, så det ikke sprænger i hånden.
- Affyr raketter fra et stativ eller rør, som står fast.
- Kast aldrig med fyrværkeri.
- Gå aldrig tilbage til en fuser.
- Hjemmelavet fyrværkeri er yderst farligt!



Børnesikring

ALFABETISK STIKORDSLISTE

Airbag

En bagudvendt autostol må ikke placeres ved en airbag. Du kan få afmonteret din airbag på et autoriseret værksted. Dette er nødvendigt, hvis du fx vil have en bagudvendt babystol på højre forsæde.

Alkohol

Sundhedsstyrelsen fraråder, at unge under 16 år drikker alkohol. Det er forbudt at sælge alkohol til unge under 16 år, og på barer og restauranter må der ikke udskænkes alkohol til unge under 18 år. Læs mere side 23.

Altaner

Mange altaner har rækværk med vandrette planker, som barnet kan bruge som klatrestativ. Rækværket rundt om altanen bør være mindst 1,10 m højt og bestå af lodrette tremmer med en indbyrdes afstand på max. 9 cm. Vær også opmærksom på, om der er stole eller borde på altanen, som barnet kan klatre op på. Døren til altanen bør være sikret, så barnet ikke selv kan åbne den. Barnet bør aldrig opholde sig på altanen alene.

Autostol

Både børn og voksne skal være spændt fast under bilkørsel. Børn skal være spændt fast i godkendt udstyr. Udstyret skal passe til barnets størrelse og alder. Brug en godkendt autostol, der kan spændes fast med ryggen til kørselsretningen.

Hverken boxette eller luftnet yder barnet den samme beskyttelse som autostolen. Tag barnet og bilen med, når stolen skal købes og

følg monteringsvejledningen, når udstyret skal sættes fast.

I de første par måneder kan barnet bruge stolen ved transport op til 35-40 minutter ad gangen, men ved enkelte længere ture kan barnet sidde i stolen i op til 2 timer. Nogle stole kan vippes, så barnet ligger ned, og det er en fordel, hvis man kører langt.

Når barnet er omkring 8 -13 måneder, vokser det ud af babystolen og skal have en barnestol i stedet. Denne kan placeres bagudvendt eller forudvendt, på for- eller bagsæde. Bagudvendt placering er den sikreste og bør foretrækkes så længe, det er muligt. OBS: En bagudvendt stol må *aldrig* placeres ved en airbag. I pjecen *Børn i bilen* kan du bl.a. læse, hvordan airbaggen kan demonteres, hvis du ofte kører med barnet og derfor foretrækker at have barnestolen monteret på forsædet.

TJEKLISTE TIL AUTOSTOL

- Stolen passer til barnets alder, størrelse og vægt, se vejledningen.
- Stolen er spændt fast til sædet så stramt som muligt.
- Selen er spændt så stramt, at man kun kan få en hånd ind mellem selen og barnet.
- Stolen er godkendt med mærket E44-03, DS eller T⁹.

Babyalarm

En babyalarm kan ikke erstatte den voksnes opsyn og omsorg. Men alarmer er praktisk som supplement, når man opholder sig i et tilstedende lokale, eller hvis barnet er udenfor, når det sover. Dér giver den mulighed for at høre barnets første klynk. Husk at tjekke alarmens batterier ofte.

TJEKLISTE TIL BABYALARMER

- ❑ Vælg en babyalarm, som passer til den rækkevidde, du skal bruge, hvis barnet fx skal stå udenfor.
- ❑ Vælg en babyalarm, der kan fungere på flere frekvenser. Det kan man få brug for, hvis en anden sender forstyrrer.
- ❑ Tjek alarmens rækkevidde ved at placere den 1 meter fra en tændt radio. Bevæg dig væk fra senderen, mens du lytter til den. På et tidspunkt stopper kommunikationen ved, at forbindelsen bliver afbrudt, eller signalet bliver erstattet med en konstant støj.

Babylift

Der sker ca. 100 uheld om året med babylifte. De fleste sker, fordi liften tabes. Andre sker, fordi den voksne ved en fejltagelse kun har fået fat i en af hankene, eller fordi liften placeres på tværs over en indkøbsvogn i et supermarked. Placer altid liften med barnet på et sikkert underlag, fx på gulvet eller i en tremmeseng. Og vær opmærksom på at få fat i begge hanker, når liften skal løftes.

TJEKLISTE TIL BABYLIFT

- ❑ Remme og hanker går hele vejen ned under liftens bund.
- ❑ Liften har stive sider, der er mindst 18 cm høje.

Badebassin

Stationære bassiner, der ikke tømmes for vand hver dag, er blevet mere almindelige i private haver. Sikkerhedsmæssigt udgør havebassiner dog en betragtelig risiko, idet der drukner flere børn i havens bassiner end i havet. Og det er de 1-2-årige, der er mest udsatte. Helt konkret druknede 12 børn i havebassiner, mod 5 i havet i perioden 1995-2000. Og efter 2000 er

salget af bassiner steget voldsomt, så man kan frygte, at tallet er steget siden.

Tidligere var der krav i bygningsreglementet om, at svømmebassiner skulle indhegnes med et 90 cm højt hegn. Denne regel er desværre udgået af bygningsreglementet, men foranstaltningen ikke mindre aktuel i dag. Til mange store badebassiner kan man købe et betræk til at holde snavs ude. Dette betræk giver *ingen sikkerhed*, da det på ingen måde kan holde et barn oppe. At købe et betræk til dette formål giver kun falsk tryghed.

Råd om badesikkerhed:

- Bassiner og andre vandanlæg i haven bør indhegnes, og hegnet forsynes med en låge, der kan låses, således at børn ikke kan komme til vandet uden at være under voksenopsyn.
- Hvis bassinet ikke er forsvarligt indhegnet, bør det tømmes helt for vand efter brug.
- Børn bør være under konstant opsyn, når de bader. Det tager kun et øjeblik og få cm vand at drukne.
- Fjern alt legetøj fra bassinet, når der ikke bades, da det kan tiltrække børnenes opmærksomhed.
- Lær barnet at svømme så tidligt som muligt – og fortæl barnet, at det aldrig må bade alene. Men forvent ikke, at barnet husker det.
- Badebassiner til børn under 3 år må ikke have en diameter på over 100 cm eller en mulig vanddybde over 20 cm.

Hvis man synes, det er besværligt og dyrt at sikre badebassinet ordentligt, er en bedre og sikrere løsning at bruge sprinkler – altså en vander til græsplænen – i stedet for badebassin. Sprinkler bør altid vælges i daginstitutioner både af sikkerhedsmæssige og hygiejniske grunde.

Bassin-hygiejne

Badebassiner udgør også en risiko for overførsel af infektioner, idet børn og voksne, der bader, tilfører vandet smitstoffer, snavs, hudskæl, urin og sved, der alt sammen er med til at forurene vandet. Der er især risiko for at pådrage sig fodsvamp, fodvorter og infektioner i øjne og ører samt diarre. Men man kan også få alvorligere infektioner, som fx gulsot og Legionærsygdom.

Råd om badehygiejne:

- Almindelige bassiner bør tømmes for vand hver dag, rengøres og tørres.
- Børn og voksne, der er forkølede, har fodvorter eller kan smitte på anden vis bør ikke benytte bassinet.
- Man bør vaske sig grundigt, inden man benytter bassinet. Også sololie, creme og myggebalsam bør vaskes af. Badetøjet skal også være rent.
- Har man et stationært badebassin, der ikke tømmes for vand dagligt, bør man følge brugsanvisningen mht. justering af vandets ph-værdi og klorindhold.
- Badebassiner og badeudstyr til børn under 3 år må ikke indeholde phthalater.

Barneseng

Vælg en stabil seng i god kvalitet. Nogle senge er mærket VAREFAKTA, og opfylder så Dansk Varefakta Nævns krav til sikkerhed og funktion. Sengen må ikke have skarpe kanter, hvor stropper kan sidde fast. Og hvis den er på hjul, skal mindst to af hjulene kunne låses.

Vælg en madras, hvor øverste lag er af uld eller bomuld. Madrassen kan evt. beskyttes med en rullemadras. Dynen skal passe til barnets størrelse og skal være kortere end sengen.



Tremmesengens sider skal være 60 cm høje.

TJEKLISTE TIL SENGEN

- Hvis sengebunden kan justeres i højde, skal den i laveste position være mindst 60 cm fra sengens overkant og mindst 30 cm fra overkanten, når den er i højeste position.
- Afstand mellem sengens tremmer skal være mellem 4,5 og 6 cm.
- Afstande mellem lameller i bunden skal max være 6 cm belastet og skal ligge fast.
- Kontroller jævnlige, om skruer og beslag skal strammes, og at der ikke er pynt, skruer eller lignende, som barnet kan pille af og sluge.
(Test af barnesenge på www.forbrug.dk)

Når barnet bliver større:

- Sengebunden skal senest sættes i laveste position, når barnet kan sidde.
- Undlad at lægge noget i sengen, som barnet kan stå op på.
- Placer ikke møbler, som barnet kan bruge som stige, i nærheden af sengen.
- Fjern siden på tremmesengen, når barnet selv kan kravle over. Køb eventuel ny seng, da sengen kan blive ustabil, hvis ikke den er konstrueret til brug uden sider.

Barnevogn

Det er vigtigt, at barnevognen er stabil, har gode bremses og er udstyret med refleks og insektnet. Der bør være en ekstra sikring mod, at vognen kan klappe sammen. Vær opmærksom på, at låsen mellem stel og barnevognskasse er solid. (Test af barnevogne på www.forbrug.dk).

Typiske ulykker i forbindelse med barnevogne sker, fordi barnet falder ud af vognen eller rokker den så meget, at den vælter. Ofte får børn også fingrene i klemme i lukkemekanismen. Hold altid øje med barnet, når det er i vognen. Brug en godkendt barnevognssele mærket VAREFAKTA, fra barnet er ca. 5 måneder og begynder at kunne rejse sig op og sidde selv.

Hæng ikke tunge poser og tasker på barnevognens styr, da det mindsker vognens stabilitet. Brug kurven nedenunder i stedet.

Når man skal krydse en vejbane med barnevognen, bør man ikke skubbe vognen foran sig ud på vejbanen. Vognen bliver mest synlig for bilister, hvis man i stedet går op på siden af barnevognen og trækker den med sig.

TJEKLISTE TIL BARNEVOGNEN

- Der er ringe til at fastgøre selen i, og disse er placeret ca. 40-46 cm fra hovedenden i barnevognen.
- Barnevognen har støttebøjle, til brug ved parkering. Dette øger stabiliteten.
- Afstand mellem styr og barnevognskasse er mindst 23 cm.
- Kassens lås til stellet skal være børnesikret og må ikke kunne åbnes ved et uheld af en voksen.
- Der skal være en ekstra sikring, så stellet ikke kan klappes sammen af barnet i vognen eller ved et uheld af en voksen.

- Der er ikke aftagelige skruer og lignende, som barnet kan putte i munden.
- Der er ingen steder, hvor barnet kan få fingrene i klemme.

Barnevognssele

Barnevognssele kan evt. bruges, fra barnet er ca. 5 måneder. Men brug af sele fratager ikke den voksne ansvaret for at holde øje med barnet, da ingen sele kan anses for at være fuldstændig sikker. Hold derfor altid øje med barnet, når det har barnevognssele på. Brug kun en godkendt barnevognssele mærket VAREFAKTA eller Dansk Standards DS mærke. Der findes flere godkendte modeller. Selen skal sidde tæt til kroppen, men skal kunne reguleres, i takt med at barnet vokser. Selen skal fastgøres i barnevognens bund og må ikke kunne trækkes løs. Spørg evt. sundhedsplejersken, og se også *Regnslag* side 39..

Brændeovn og pejls

Brændeovne og pejse bør være afskærmet med gitter, der fanger gnister og hindrer barnet i at berøre den varme ovndør. Brug kun brænde uden maling og trykimprægnering. Ved afbrænding af trykimprægneret træ udvikles et særlig farligt stof, så røgen er giftig, og selv nogle få gram af asken er livsfarlig, hvis barnet spiser det.

Bæresele

Barnet kan sidde i bæresele, fra det er et par uger gammelt, til det er omkring et år. Vær især i starten opmærksom på, at selen skal give god støtte til barnets hoved og nakke. Det kræver som regel lidt tilvænning at bære et spædbarn i sele, så det kan være fornuftigt, at du i begyndelsen nøjes med at bære dit barn i for eksempel ca. 20 minutter ad gangen og efterhånden øger tiden.

Du skal tjekke, at der er en god nakkestøtte, især hvis du skal bruge den, når dit barn er helt lille. Og så må der gerne være lidt bevægelsesfrihed i selen, så den ikke klemmer eller på anden måde generer barnet. Endelig skal selen sidde så godt på dig, at din krop ikke bliver ensidigt belastet. Forbrugerinformationen testede et udvalg af bæreseler og slynger for et par år siden. Af de otte seler, der blev testet, var der kun to seler, der blev vurderet til at give nakke- og hovedstøtte til helt små babyer. Både tørklæder og slynger viste sig at støtte fint om barnet. (Test af bæreseler på www.taenk.dk).

Indtil barnet er 6 måneder, er det bedst at bære barnet foran med dets hoved vendt ind mod bæreren.

Husk at tjekke om eventuelle trykknapper er lukket rigtigt. Barnet skal bæres højt oppe, for derved belastes den voksnes ryg og skuldre mindst muligt.

TJEKLISTE TIL BÆRESELE

- Selen skal nemt kunne tages af og på af bæreren alene.
- Selen skal kunne reguleres, så den passer til bæreren og barnet.
- Selen skal give god støtte til barnets ryg og nakke.
- Skulderremmene skal være brede, polstrede og lette at justere.

CE-mærkning

CE-mærket er producentens erklæring om, at legetøjet overholder kravene i lovgivningen. CE-mærket er fælles for hele Europa og skal anbringes på udvalgte produktgrupper blandt andet legetøj, elektriske produkter og personligt beskyttelsesudstyr.

Alt legetøj skal have et CE-mærke. Mærket viser forbrugerne, at legetøjet opfylder en



Bæreselen skal støtte barnets hoved og nakke.

række krav til sundhed, sikkerhed og miljø. Krav der er fælles i hele EU. Forbrugerstyrelsen, Sikkerhedsstyrelsen og Miljøstyrelsen holder øje med, at reglerne for CE-mærkning bliver overholdt.

Visse typer legetøj skal desuden være forsynet med en advarsel om, hvad man skal passe på, hvis legetøjet skønnes at være farligt for børn under 3 år.

Cigaretter

Se under tobak.

Cykel

Trehjulet cykel

Den trehjulede cykel er barnet motorisk parat til omkring 3-års-alderen. Tag barnet med, når cyklen skal købes, og lad det prøve, hvilken cykel der passer bedst. Vælg en sikkerhedsgodkendt cykel, der er CE-mærket.

Der skal være god afstand mellem baghjulene, da det øger stabiliteten. Det er vigtigt, at styr og sæde kan reguleres efter barnets højde. Håndtagene skal være bløde i enderne, så barnet ikke slår sig på dem. Tjek også, at ladet kan klare en passende belastning uden at tippe. Nogle trehjulede har en aftagelig skubbestang, som den voksne kan holde i, når barnet kører hen ad fortovet.

Tohjulet cykel

Når barnet er 6-7 år og motorisk parat til det, bør det lære at køre på tohjulet cykel. Cyklen skal passe til barnets størrelse, dvs. barnet skal kunne nå jorden med begge fødder, når det sidder på sadlen.

Cyklen må ikke være for stor. Vælg en cykel uden støttehjul, da barnet har lettere ved at lære at holde balancen ved egen hjælp – eller ved at en voksen i starten støtter cyklen med et kosterkaft fastgjort til bagagebæreren. Vælg også en cykel med fodbremse frem for håndbremse, som barnet kan have svært ved at gribe om. Køb en godkendt cykelhjelm til barnet og lær barnet at bruge den hver gang, barnet cykler!

Lær barnet at færdes i trafikken ved at cykle sammen med barnet hver dag til skole eller børnehave. Det tager år at lære at køre sikkert i trafikken – det er ikke noget, der læres i løbet af et par dage.

Cykelanhænger

En cykelanhænger er en praktisk løsning, hvis op til to børn (også større) skal transporteres samtidigt. Bruger man cykelanhænger, må der samtidig sidde et barn under 8 år på den voksnes cykel. Det er vigtigt ikke at køre for hurtigt med cykelanhænger og specielt i sving at sætte farten ned og dreje i en stor bue. Hvis man har brug for at køre i tog, er det en god

idé, inden cykelanhænger købes, at tjekke med DSB hvilke typer anhængere, der må tages med i toget. Det er en fordel, hvis den er sammenklappelig.

TJEKLISTE TIL CYKELANHÆNGERE

- Cykelanhænger må max være 1 m bred og max. 3,5 m lang – inklusiv cykel.
- Der skal være mindst to gule reflekser på hver side af anhænger, eller en gul refleks i hvert hjul.
- Foran skal der være to hvide reflekser, og bagpå mindst to røde.
- I anhænger må der være to børn med en samlet vægt på højst 60 kg. Og de skal være spændt fast.
- Hjulene skal være afskærmede.
- En vimpel gør det lettere for andre trafikanter at se anhænger.

Cykelhjelm

Køb en godkendt cykelhjelm, som barnet kan have på, når det transporteres på den voksnes cykel eller (senere) cykler selv. Hjelmen skal være forsynet med et CE-mærke og godkendelsesnummeret EN 1078. Hjelmen skal passe i størrelse til barnet, dvs. den skal sidde ned i panden og kunne spændes så stramt, at den ikke kan skubbes om i nakken.

Barnet må kun bruge hjelmen, når det sidder på en cykel. Hjelmen må aldrig bruges under leg på legepladsen eller lignende steder (skolegård, fritidshjem), da der derved er risiko for, at hjelm eller rem kan komme i klemme og kvæle barnet. Det er dog i orden, at barnet bruger hjelmen, når det løber på rullerskøjter eller på løbehjul.

Hjelmen bør udskiftes, hvis den har fået et hårdt slag, uanset om der er synlige skader eller ej. Der kan være opstået usynlige revner, som gør hjelmen mindre sikker i fremtiden.

Cykelstol

Der må være to børn under 8 år som passerer på en cykel. Cyklisten skal være fyldt 15 år. Og børnene skal være beskyttet mod at få fødderne ind i hjulene – evt. med en frakkeskåner. Tag først barnet med på cyklen, når det kan sidde sikkert selv (omkring 8-9 måneders alderen). Barnet kan placeres foran på cyklen, derved får det et godt udsyn, og man kan bruge rygsæk og bagagebærer. Eller barnet kan placeres bag på cyklen, derved er barnet mindre udsat for blæst og kulde. Der må transporteres op til fire børn på en ladcykel. Her er det vigtigt, at den er konstrueret til det, og at ladet er indrettet med siddeplads.

TJEKLISTE TIL CYKELSTOL

- Vælg en cykelstol, der er DS-mærket.
- Stolens fodstøtter skal kunne justeres i længde, og der skal være remme til at spænde barnets fødder fast.
- Montér også frakkeskåner på det hjul, som er under cykelstolen.
- Cykelselen skal være H- eller Y-formet. Det er sikrest.
- Kontroller, at barnets vægt ikke overskrider den vægt, stolen er beregnet til.
- Transporter tasker og varer i kurv eller på bagagebærer i den modsatte ende end der, hvor barnet sidder.

DS

Står for Dansk Standard. Varemærke, som sikrer, at produktet er testet, godkendt og opfylder de vigtigste sikkerhedskrav.

DVN

Står for Dansk Varefakta Nævn. Varefakta giver alle de oplysninger, forbrugerne behøver, for at vælge den vare, der opfylder det aktuelle behov. Det betyder, at DVN ofte har mærk-

ningskrav, der er mere omfattende end lovgivningens krav.

Inden DVN deklarerer et produkt, sendes det til afprøvning på et uvildigt laboratorium eller prøvningsinstitut. Efter mærkning kontrolleres der ved stikprøver ca. 1 gang årligt.

DVN samarbejder med mange myndigheder, bl.a. Fødevarestyrelsen, Miljøstyrelsen, Sundhedsstyrelsen, Energistyrelsen og Forbrugerstyrelsen.

Døre

Mange børn kommer alvorligt til skade, når de klemmer fingrene i en dør. Hvert år mister ca. 40 børn under 7 år en finger eller et fingerled ved afklemning i en dør.

Brug dørstopper eller klemmesikringer på alle døre, så de ikke smækker i. Eller bind ganske enkelt et håndklæde fra håndtag til håndtag (fra dørens inder- til yderside), så døren ikke kan lukke.

Vær opmærksom på, hvor barnet har sine hænder, hver gang bildøren lukkes.



Dørstopper hindrer, at døren smækker i og klemmer barnets fingre.

Elektriske ledninger og stikkontakter

Alle stikkontakter og elektriske ledninger må sikres. Tro ikke, at HFI/HPFI relæet beskytter børnene. Brug børnesikre stikkontakter eller blindpropper. Man bør sikre sig, at barnet ikke kan hive i løse ledninger og vælte tunge genstande ned over sig – fx bordlamper, strygejern og køkkenmaskiner. Kontrollér at ingen elektriske ledninger, heller ikke forlængerledninger, ligger løst på gulvet. Blindpropper fås i el-forretninger og byggemarkeder.

Fyrværkeri

Brug kun godkendt fyrværkeri. Dette er altid forsynet med ERS-nummer. (Beredskabsstyrelsens godkendelsesnummer). Undtaget er dog hundepropper og knaldperler.

Se sikkerhedsregler i omgang med fyrværkeri side 24.

Gulve

Gulve bør være skridsikre, så barnet ikke så nemt falder. Især i badeværelset, hvor gulvet ofte bliver vådt, bør man vælge gulvfliser med ru overflade – eller lægge en skridsikker måtte. Læg også en måtte i badekarret eller i brusenichen.

Gåstole

Frarådes, da gåstolen kan forsinke barnets motoriske udvikling. Er du i tvivl, så spørg sundhedsplejersken.

Der er sket ulykker, hvor barnet anbragt i stolen er kørt over noget /nød ad en kant og væltet. Barnet bør hellere tilskyndes til at kravle.

Høj stol

Barnet er parat til at sidde i høj stol, når det kan sidde sikkert med rank ryg. De fleste høje barnestole er sikre, viser Forbrugerstyrelsens

test fra 2003. Ud af 23 typer banestole dumpede 3, fordi de for nemt vælter.

(Se www.forbrug.dk).

Stabilitet er det vigtigste sikkerhedskrav til barnestolen. Og selvom man vælger en stabil stol, er der alligevel risiko for, at den 1-årige falder ned fra den høje stol, fordi barnet i et ubevogtet øjeblik rejser sig op i stolen. Vend derfor aldrig ryggen til barnet, mens det sidder i sin høje stol.

TJEKLISTE TIL HØJ STOL

- Tjek, at stolen er stabil ved at rokke den frem og tilbage.
- Vælg en stol, der kan justeres, så den kan vokse med barnet.
- Vælg en stol, der er forsynet med DVN-mærke (Dansk Varefakta Nævns mærke).
- Stolen skal have mavebøjle og skridtstrop, så barnet ikke glider ud af stolen.
- Der skal være god fodstøtte, der kan justeres i højden.
- Sædet skal være bredt og dybt med plads til, at barnet kan skifte stilling. Sædet må ikke være for blødt, da små børn har lettest ved at holde balancen på et hårdt sæde.
- Stolen skal passe i højde til spisebordet, og bøjlen må ikke sidde i vejen for, at barnet kan nå ind til bordet.
- Tjek, om stolen er let at gøre ren.
- Stolen må ikke have hjul.
- Hjørner og kanter skal være afrundede, og der må ikke være nogen steder, hvor barnet kan få fingrene i klemme.

Kemikalier

De fleste forgiftningsulykker sker, når forældrene har travlt og dermed er mindre opmærksomme på barnets færden, dvs. i ulvetimen sent på eftermiddagen.

70-90 % af alle forgiftningsulykker med husholdningsprodukter rammer børn under 5 år. Børn mellem 9 måneder og 3 år er særlig udsat.

Forgiftninger og ætsninger kan føre til ødelagt spiserør, lungebetændelse, øjenskader, indåndingsskader og allergi. De fleste ulykker sker, når kemikalierne er i brug eller lige efter. Kemikalier må derfor bruges med omtanke og sættes væk straks efter brug. Midlerne bør opbevares utilgængeligt for børn, højt oppe og

helst i aflåste skabe. Har man ikke mulighed for at flytte kemikalierne, findes der sikrings-systemer til skabe og skuffer, så de ikke kan lukkes op.

De almindeligste årsager til forgiftning er rengøringsmidler, lampeolie, benzin, insektmidler, maling og røgningsfjerner, lim, opløsningsmidler og desinfektionsmidler. Ulykker med lampeolie er hyppige, og olielamper skal være uden for børns rækkevidde. (Se nedenfor).

Forgiftninger¹⁰

<i>Forgiftning af</i>	<i>Behandles med</i>
Lampeolie	Fremkald ikke opkastning! Giv nogle skefulde fløde eller flødeis, eventuelt mælk. Søg læge eller skadestue, hvis der opstår hoste, opkastning, sløvhed eller feber.
Kalkfjerner	Giv omgående et glas væske, helst mælk. Fremkald ikke opkastning. Tag på skadestue.
Maskin-opvaskemiddel	Giv omgående et glas væske, helst mælk. Fremkald ikke opkastning. Tag på skadestue.
Terpentin	Fremkald ikke opkastning! Giv nogle skefulde fløde eller flødeis, eventuelt mælk. Søg læge eller skadestue, hvis der opstår hoste, opkastning, sløvhed eller feber.
Klorin	Giv omgående et glas væske, helst mælk. Fremkald ikke opkastning. Tag på skadestue.
Wc-rens	Giv omgående et glas væske, helst mælk. Fremkald ikke opkastning. Tag på skadestue.

Giftlinjen: Tlf. 82 12 12 12 og www.giftlinjen.dk

Giftlinjen er en gratis rådgivning, hvor alle kan få direkte råd og hjælp i tilfælde af forgiftning. Sygeplejersker og læger sidder klar ved telefonerne døgnet rundt. Hav dit navn, CPR-nummer og telefonnummer klar, når du ringer, så vi kan ringe tilbage til dig, hvis det bliver aktuelt. Men hvis det er vigtigt for dig, kan du godt være anonym.

På hjemmesiden www.giftlinjen.dk kan du søge yderligere oplysninger om giftige stoffer, herunder rengøringsmidler og kemikalier.

Giftige planter ¹⁰

<i>Plante</i>	<i>Farlighed</i>	<i>Symptomer</i>	<i>Forholdsregler</i>
Alperose	Giftig	Brændende fornemmelse i mund og svælg, øget spytproduktion, opkastning, diarré, muskelsvaghed og evt. påvirkning af almentilstand.	Giv væske, kontakt læge.
Bened	Giftig	Kan komme efter 8 - 16 timer, opkastning, mavesmerter, diarré (evt. blodig), i alvorlige tilfælde feber, påvirkning af blodcirkulationen, kramper og bevidstløshed, evt. nyre- og leverpåvirkning.	Kontakt læge, hvis mere end én frugt er indtaget.
Bjørneklo	Meget giftig	Kraftig hudirritation, rødmen, blærer som kan blive store, smertende og tyndvæggede. Irritationen kan vare i uger.	Grundig afvaskning. Beskyt huden mod sollys mindst en uge. Behandles som brandsårskader.
Bulmeurt	Meget giftig	Mundtørhed, tørst, ansigtsrødme, hjertebanken, opkastning, pupiludvidelse, synsforstyrrelser, feber, uro, forvirring, evt. kramper og bevidstløshed.	Kontakt læge.
Fingerbøl	Meget giftig	Ofte med flere timers forsinkelse. Ildebefindende, opkastning, diarré, sløvhed, hjerterytmeforstyrrelser, evt. kramper.	Giv væske, fremkald opkastning, tag på skadestuen
Galnebær	Meget giftig	Mundtørhed, tørst, ansigtsrødme, hjertebanken, opkastning, pupiludvidelse, synsforstyrrelser, feber, uro, forvirring, evt. kramper og bevidstløshed.	Kontakt læge eller skadestue. Fremkald opkastning, hvis større mængde er indtaget.
Guldregn	Meget giftig	I løbet af 15 minutter til et par timer: ildebefindende, mavesmerter, voldsomme opkastninger, slimhindeirritation, sløvhed, hjertebanken, pupiludvidelse, feber. I alvorlige tilfælde muskelsitren, kramper, bevidstløshed, åndedrætspåvirkning.	Kontakt læge eller skadestue, hvis mere end et par frø er indtaget.
Hyacint	Kun lidt giftig	Opkastning, mavesmerter, diarré.	Giv væske, kontakt en læge, hvis større plantedele er indtaget.

<i>Plante</i>	<i>Farlighed</i>	<i>Symptomer</i>	<i>Forholdsregler</i>
Julerose	Meget giftig	Slimhindeirritation, opkastning, mavesmerter og diarré, evt. hjerterytmeforstyrrelser.	Giv væske. Kontakt læge eller skadestue, hvis større plantedele er indtaget.
Liljekonval	Meget giftig	Kan være forsinkede. Ildebefindende, opkastning, diarré, evt. hjerterytmepåvirkning.	Kontakt læge, hvis mere end 5 bær, blomsterklokker eller andre plantedele er indtaget. Indtagelse af blomstervand anses for ufarlig.
Nerie	Meget giftig	Ofte med flere timers forsinkelse: ldebefindende, opkastning, diarré, sløvhed, hjerterytmeforstyrrelser, evt. kramper og åndedrætspåvirkning.	Fremkald opkastning. Giv mælk. Tag straks på skadestuen
Rododendron	Giftig	Brændende fornemmelse i mund og svælg, øget spytproduktion, opkastning, diarré, muskelsvaghed og evt. påvirkning af almentilstand.	Giv væske. Kontakt læge, hvis større mængder plantedele er indtaget.
Ridderspore	Meget giftig	Mavesmerter, opkastning, mundtørhed, pupiludvidelse.	Giv væske. Kontakt læge, hvis større mængder plantedele er indtaget.
Snebær	Lidt giftig	Slimhindeirritation, opkastning, mavesmerter, diarré. Evt. almen påvirkning. Kontakt med plantesaft kan give øjen- og hudirritation.	Giv væske. Kontakt læge, hvis mere end 5-10 bær er indtaget. Skyl øjnene i mindst 5 minutter. Afvaskning ved hudkontakt.
Taks	Meget giftig	Kvalme, opkastning, mavesmerter, pupiludvidelse, forstyrrelser i hjerterytmen.	Kontakt læge.

Giftlinjen: Tlf. 82 12 12 12 og www.giftlinjen.dk

Giftlinjen er en gratis rådgivning, hvor alle kan få direkte råd og hjælp i tilfælde af forgiftning. Sygeplejersker og læger sidder klar ved telefonerne døgnet rundt. Hav dit navn, CPR-nummer og telefonnummer klar, når du ringer, så vi kan ringe tilbage til dig, hvis det bliver aktuelt. Men hvis det er vigtigt for dig, kan du godt være anonym.

På hjemmesiden www.giftlinjen.dk kan du søge yderligere oplysninger om giftige stoffer, herunder rengøringsmidler og kemikalier.

Knive og sakse

Knive, gaffer og sakse bør opbevares i skuffer utilgængelige for små børn. Sæt en skuffespærre på de skuffer, hvor der ligger knive og sakse. Eller placer dem på en vægmagnet eller i en knivblok uden for barnets rækkevidde.

Komfur

Sæt et komfurgitter op på komfuret, så barnet ikke kan nå de varme plader eller rive gryderne ned. Hvis der ikke er komfurgitter, bør man så vidt muligt kun bruge de bageste kogeplader. Hanke på gryder og pander skal altid vende indad. Kontrollér, at komfuret er tippesikret, så det ikke vælter, hvis barnet stiller sig op på ovnlågen. Sæt også et gitter for ovnruden, eller vælg en ovn, hvor ruden ikke bliver så varm. Vælg et komfur med ovnlås, så barnet ikke kan åbne ovnen. Spørg efter sikkerhedsudstyret i hårde hvidevare forretninger.

Legepladsen

Faldunderlag under gynger og klatrestativer kan bestå af et tykt lag barkflis eller grus og grovsand. Laget skal være så tykt, at dine fødder synker ned. Strandsand er mindre velegnet, da det pakker til hårdt og tæt. På bark synker fødderne ikke ned, men det skal føles



Et komfurgitter sikrer, at barnet ikke kan rive pander og gryder ned over sig.

blødt. Tjek ved at slå med en knyttet næve i underlaget.

Ophæng til gynger skal tjekkes, om de sidder ordentlig fast. Undersøg, om der er slidte bolte og skruer, der er ved at løsne sig. Leddene på de kæder, gyngen hænger i, skal være så store eller små, at et barn ikke kan få en finger i klemme. Det er en god ide at beklæde kæderne med plast. Og afstanden mellem gyng og underlag skal min. være 40 cm, hvis det er et bildæk, så barnet ikke får gyngen i hovedet, hvis det falder af, og gyngen svinger videre.

Der må ikke være åbninger på mellem 9 og 23 cm noget sted på legepladsen. Hvis barnet kravler ud af en åbning på denne størrelse, kan det få kroppen igennem, men ikke hovedet, der kan sætte sig fast.

Der skal være sideafskærmninger på fx rutschebaner og platforme, så barnet ikke falder ned. Skruer og bolte skal jævnligt efterspændes, ligesom stolper skal efterses for råd.

Tjek, at der ikke er sprækker eller hjørner, hvor en anoraksnor eller et halstørklæde kan sætte sig fast.

Legetøj

Små børn putter alt i munden. Det er helt naturligt, for på den måde undersøger de tingene. Legetøj til børn under 3 år må ikke have løse dele, som barnet kan putte i munden. Kontroller øjne og næser på bamser, og se efter, at fylDET ikke kan trækkes ud. Småting og dele kan sætte sig fast i barnets strube eller suges ned i lungerne under vejrtrækning. Hos Forbrugerinformationen (www.fi.dk) kan man for 25 kr. købe en legetøjstester, som kan bruges til at sikre, at legetøjets smådele er store nok til ikke at udgøre en risiko for barnet, hvis de puttes i munden.

Kemiske stoffer i legetøj udgør en anden risiko for det lille barn, da de blødgørende stoffer (phthalater) i blødt plastiklegetøj har en hormonforstyrrende effekt. For større børn anses blødt PVC legetøj ikke at udgøre nogen risiko, da de i modsætning til små børn ikke sutter på legetøjet. Lad derfor ikke små børn sutte på legetøj, der er beregnet for ældre børn.

TJEKLISTE TIL LEGETØJ

- ❑ Der er ingen løse smådele, der kan sluges af det lille barn og udgøre en kvælningsrisiko. (Brug en legetøjstester).
- ❑ Undgå at købe legetøj, der helt eller delvist er fremstillet af PVC (polyvinylchlorid eller vinyl), især den bløde plast. Det er forbudt at fremstille, importere og sælge legetøj og småbørnsartikler til børn i alderen 0-3 år, hvis produkterne indeholder mere end 0,05 % phthalater. Det gælder også produkter, som man må forvente, at små børn vil bruge som legetøj på grund af deres konstruktion eller design.
- ❑ Køb svømmevinger og svømmebælter fremstillet af fx skumgummi, da det ikke indeholder phthalater.
- ❑ Undgå modellervoks, som hærder i ovnen. Det indeholder store mængder af phthalater. Brug trylledej i stedet.
- ❑ Få flere råd om legetøj til børn på Miljøstyrelsens hjemmeside, www.mst.dk.

Løbehjul

Undgå at købe løbehjul til barnet, før det er motorisk parat til det.

Start med at købe et almindeligt børneløbehjul, der er mere hensigtsmæssigt udformet til små børn end de moderne løbehjul, der kan klappes sammen.

TJEKLISTE TIL LØBEHJUL

- ❑ Der er forholdsvis store hjul. Det gør kørslen mindre påvirkelig af huller, kanter og revner i underlaget. Det giver mindre risiko for styrt.
- ❑ Afstanden mellem undersiden af løbehjulet og underlaget er så stor, at små ujævnheder i vejen ikke påvirker kørslen.
- ❑ En fodbremse giver en jævn og rolig opbremsning. Løbehjulet står ikke pludselig urokeligt stille (og sender barnet på en lufttur ud over styret).
- ❑ Der er god afstand mellem håndtagene, der sidder fast på styret. Det giver et mere sikkert greb. Håndtagene skal være bløde i enderne, så barnet ikke slår sig på dem.
- ❑ Løbehjulet kan ikke klappes sammen (og klemme barnets fingre eller tæer).

Medicin

Børn forgiftes af sovepiller, hjertemedicin, blodtryksmedicin, hostesaft og p-piller. 4-5 hovedpinepiller er dødelig dosis for et barn på 10 kg. Jern- og vitaminpræparater giver også anledning til forgiftninger og bør opbevares utilgængeligt for børn.

Opbevar medicin, parfume og lignende i et aflåst skab eller uden for børns rækkevidde.

Når man er på besøg med barnet, bør man passe på, at barnet ikke leger i soveværelser, hvor medicin kan være opbevaret i natbordskuffer eller stå på natbordet. Vær også opmærksom på, at folk ofte opbevarer medicin i håndtasker, som er et yndet sted for små børn at gå på opdagelse i.

Møbler

For at forhindre hovedskader kan man montere hjørnebeskyttere på skarpe bordkanter og

hylde. Ved køb af nye møbler kan man vælge typer med afrundede hjørner. Vær opmærksom på at placere møblerne, så barnet ikke kan bruge dem som klatrerestskaber til at nå op i vindueskarme eller lignende.

Gå også indholdet af skuffer og skabe igennem for at fjerne farlige ting. Skuffespærre og skabslåse monteres efter behov.

Reoler og boghylder bør fastgøres foroven med møbeljern til væggen, så de ikke kan vælte ned over barnet. Mange børn elsker at klatre og ser reolen som en spændende udfordring.

Tag aldrig et spædbarn med over i en vandseng.

Peanuts

Peanuts indeholder særlige olier, som ødelægger lungevævet, hvis de suges ned i lungerne. De bør derfor ikke gives til børn under 4 år. Også andre former for snacks bør kun bruges til de voksnes selskabeligheder, så længe der er små børn i huset.

Pejse

Se under *brændeovn*.

Pusleplads

Indret en stabil pusleplads i passende højde. Bordet bør være så stort, at barnet kan trille rundt en halv gang. Det er sikrest at placere puslepladsen i et hjørne, da barnet dermed er sikret mod fald på to sider. De andre sider kan afskærmes med en 10 cm høj kant på puslemadrassen.

Men uanset puslepladsens indretning må barnet aldrig efterlades alene et eneste øjeblik. Forlades puslepladsen, tages barnet med, eller det lægges på gulvet.

TJEKLISTE TIL PUSLEPLADSEN

- Puslepladsen er sikret med en kant på ca. 10 cm.
- Der er god arbejds højde og passende belysning.
- Puslepladsen er afskærmet mod træk.
- Alt, hvad der skal bruges under puslingen, er inden for rækkevidde: Et underlag, barnet kan ligge på, en skål til rent vand, engangsvaskeklude, bleer, rent tøj, affaldsspand, salve og creme mv.



Puslepudden skal være behagelig for barnet at ligge på og have en kant til siderne.

Radiatorer

Mange børn kommer til skade, når de falder ind i en radiator med skarpe kanter.

Dette kan forebygges ved at afskærme radiatorerne eller placere møbler, så de dækker radiatorerne.

Redningsvest

Redningsvest skal altid bruges, når barnet er i en båd eller leger ved vandet. Man må sørge for, at vesten passer til barnets vægt, og at den er godkendt. Lad barnet vænne sig til at opholde sig i vand med vest på, så bliver barnets forskrækkelse ikke så stor, hvis det engang skulle falde i vandet.

Med jævne mellemrum bør det kontrolleres, at vesten er hel, og at flydeelementerne ikke er beskadigede. Vesten bør afprøves i vand, så man er helt sikker på, at den bærer oppe og flyder. Vælg en redningsvest, der er VAREFAKTA-godkendt (har DVN-mærket), og som passer til barnets størrelse.

Regnslag

Til nogle barnevogne, der har Varefaktamærke, hører også et godkendt regnslag. Andre regnslag kan ikke anbefales.

Tjek jævnligt elastikken i regnslaget. Er den for løs, kan selv et lille barn trække regnslaget ind med risiko for kvælning. Regnslag bør kun anvendes, når man går tur med barnet i regnvej. Stil barnevognen under et halvtag, hvis det regner, når barnet skal sove ude.

Reol

Se under *møbler*.

Ridning

Vær opmærksom på både adfærd og udstyr.

Udstyret skal være sikkerhedsmæssigt i orden, og barnet skal lære den korrekte hen-



Albuer, knæ, håndflader og hoved skal beskyttes, så fald ikke giver alvorlige skader.

sigtsmæssige adfærd og omgang med dyr.
Se side 20.

Rulleskøjter

Vær opmærksom på både teknik og udstyr (se side 21), knæ-, håndleds- og albuebeskyttere samt hjelm (det kan godt være en cykelhjelm).

Røgalarm

Røgalarmer i boligen advarer i tilfælde af kraftig røgudvikling, således at familien kan nå at komme ud i tide. Når man installerer røgalarmer, er det imidlertid vigtigt at kunne stole på, at de *altid* virker, og at de er sat op de korrekte steder – ellers er der bare tale om falsk tryghed. Det er en god idé at bruge røgalarmer, der kan tilsluttes el-anlægget, så man ikke er afhængig af batterier. El-tilsluttede røgalarmer er i øvrigt et krav til alle nybyggede boliger.

Sæt alarmer op mellem soveværelse, stue og køkken. Hvis der er flere etager i boligen

sættes en alarm op på hver etage, øverst ved trappen. Opsæt også alarm i rum, hvor der ryges eller ofte bruges stearinlys. Til gengæld er det ikke en god idé at sætte røgalarm op i køkkenet, hvor mados ofte kan udløse alarmer uden grund.

TJEKLISTE FOR RØGALARMER

- Vælg altid alarmer, der er godkendt af Dansk Varefakta Nævn.
- Læs og følg brugsanvisningen ved opsætning af alarmer.
- Placer røgalarmen så højt som muligt i rummet. Røg stiger opad.
- Flyt røgalarmen til et andet sted, hvis den tit udløses uden grund.
- Når en batteridrevet røgalarm bibber 1-2 gange i minuttet, betyder det, at batteriet skal skiftes.
- Gør det til en vane at tjekke alarmerne en gang om ugen.

Skråstol

En skråstol kan bruges, fra barnet er ca. 2 måneder, men kun i kort tid ad gangen. Dels har barnet brug for at udvikle sin motorik, dels kan barnets ryg blive belastet ved et længere ophold i skråstolen.

Stolen bør altid stå på gulvet. Sættes den på et bord, kan barnet med gentagne bevægelser rokke stolen, så den falder ned. Et barn, der kan sidde selv, bør ikke sidde i en skråstol. Barnet kan rejse sig op og vælte stolen.

Til det helt lille barn kan en bæresele være et godt alternativ til skråstolen. Barnet kan lide den nærhed, bæreselen giver.

Sut

Sut bør ikke introduceres for barnet, før amningen er etableret og mælkeproduktionen

er i gang – i modsat fald kan sutten vanskeliggøre ammestarten.

Sutten skal være hel og ren med et skjold så stort, at barnet ikke kan komme til at sluge den. Sutten rengøres ved at gnide den med salt, så eventuelle mælkerester og fedtede belægninger fjernes, og derpå skylle den grundigt med vand. Sutten koges under låg 2-3 minutter.

Sutten tjekkes ofte for sprækker eller løse dele. Hvis sutten fastgøres til barnets tøj med en suttekæde, må den være højst 22 cm lang og må ikke bestå af små dele, der kan tages fra hinanden.

Brug aldrig suttekæden, når barnet ligger ned eller sover.

TJEKLISTE FOR SUTTER

- Den hårde del af sutten er mindst 4 cm i diameter.
- Der er ingen løse dele, som barnet kan komme til at sluge.
- Der skal være en ring i sutten, så man kan trække den ud af munden.
- Den bløde del af sutten skal let kunne klemmes sammen, så barnets gane ikke tager form efter sutten.
- Selve sutten er hel og ren. Der er ingen sprækker eller huller, hvor snavs kan trænge ind.
- Sutter, der er mørnedede, har sprækker eller er fulde af vand, bør straks kasseres.

Tobak

Der bør ikke ryges i rum, hvor børn skal opholde sig. Passiv rygning er særdeles skadelig og giver øget risiko for bl.a. astma, allergi og luftvejsinfektioner.

Sker det alligevel, bør man sikre sig, at barnet ikke kan komme til askebægerets indhold.

Brug et lukket askebæger. En halv cigaret er farlig for barnet at sluge, og endnu farligere er det med pibesovs eller snus. Det kræver øjeblikkelig lægehjælp.

Trampolin

Trampoliner i private haver er blevet yderst populære, og appellerer til børn i alle aldre.

Tal fra Statens Institut for Folkesundhed viser imidlertid, at det også er et farligt stykke legetøj. 2.200 børn kom på skadestuen i 2005 som følge af ulykker med trampoliner. Langt de fleste ulykker skyldes, at børnene hopper ind i hinanden eller slår sig, når de falder på selve trampolinen. Kun få kom til skade efter at være faldet ned af redskabet. Derfor har brug af sikkerhedsnet omkring trampoliner kun lille forebyggende effekt.

Mange børn kommer til skade, fordi de er ude af form eller ikke har den rigtige hoppe-teknik. Hold øje med børnene, når de bruger havetrampolinen. Desuden er det en god idé at indføre nogle sikkerhedsregler, fx:

- Kun et barn må hoppe ad gangen (ellers kan de støde ind i hinanden).
- Man må ikke lave kolbøtter eller saltomortaler på havetrampolinen (da det giver øget risiko for nakkelæsioner og forstuvninger).
- Der må ikke ligge legetøj eller andet på trampolinen (som man kan falde over eller slå sig på).
- Man stopper med at hoppe, når man bliver træt.

TJEEKLISTE TIL TRAMPOLINEN

- ❑ Trampolinen skal have en solid kantpude, der dækker helt for fjedre og stålramme.
- ❑ Der skal være en dansk vejledning til opsætning af trampolinen.

- ❑ Sørg for at samle trampolinen korrekt efter vejledningen, og tjek at benene ikke kan klappe sammen i utide.
- ❑ Et sikkerhedsnet kan forhindre, at børnene falder ud over kanten.
- ❑ Sæt trampolinen på et blødt, jævnt underlag (fx græsplænen) og tjek, at der er mindst halvanden meter til havemøbler, fliser, murer el. lign.
- ❑ Tjek at der er fri hoppehøjde opad.
- ❑ Grav evt. trampolinen ned i græsplænen, så er der ikke så langt at falde.
- ❑ Efterse trampolinen jævnligt. Udskift rustne eller iturevne dele straks.

Trapper

Da man ikke uafbrudt kan holde øje med barnet, bør der monteres trappegitter for oven og for neden af trappen. Disse kan bruges, indtil barnet omkring 2-års-alderen bliver i stand til selv at kravle over spærringen.

Vælg et gitter, der fastgøres i karmen og tjek, at træet i karmen er i orden. Mærk efter, om gitteret sidder fast ved at ruske lidt i det. Trappegitteret skal være mindst 70 cm højt, og have lodrette tremmer med en afstand mellem 4,5 og 6 cm.



Trappegitteret skal være monteret solidt og have lodrette tremmer.



Vinduessikringen monteret på karm og vindue hindrer, at vinduet kan åbnes mere end nogle få centimeter.

Undgå saksegitre, da børn kan bruge dem som trappestige. Gitrene er ustabile og har V-formede åbninger, der giver risiko for kvælningsulykker.

Barnet skal naturligvis lære at kravle og gå på trapper, men indtil færdigheden er helt indøvet, bør det kun ske under opsyn af en voksen. Lær først barnet at kravle baglæns ned ad trappen, det giver størst sikkerhed. Glemmer nogen en dag at lukke lågen, kan barnet måske undgå et alvorligt fald, hvis det er øvet i at kravle på trappen.

Åbne, indendørs trapper er ulykkesfælder for små børn, der kan blive hængende med hovedet mellem to trin eller falde gennem trappen. Legetøj og andre genstande, der ligger på trappen, kan også let blive skubbet ud og falde ned i hovedet på barnet, som leger under trappen. Blænd åbne trapper med plader eller lister. Montér evt. et ekstra gelænder i barnehøjde, så barnet har noget at støtte sig til, når det senere skal bruge trappen på egen hånd.

Vand i haven

Haver med swimmingpool eller små vandhuller bør være lukkede med låger, som kan låses. Selve poolen bør også være indhegnet. Sørg for hegn mod naboer med svømmebassin. Oppustelige baderinge og armringe bør kun benyttes, når barnet bliver nøje overvåget.

Barnet bør altid bruge redningsvest, når det leger ved vandet (Se *Badebassin* side 26).

Vandsenge

Se under *møbler*.

Vindruer

Druer kan føre til kvælning og bør ikke gives til småbørn.

Vinduer

Børn bør ikke opholde sig alene i rum med åbne vinduer. Montér gitre for vinduerne eller sæt en vinduessikring på, så vinduerne kun kan åbnes få centimeter. Vinduessikringerne skal fastgøres i karmen, der ikke må være rådden eller flækket. Mærk om sikringen sidder fast ved at trække i den, og tjek efter engang imellem. Og stil ikke møbler, som barnet kan kravle op på, hen under vinduerne. Det er også en god idé at sætte en krog øverst på altandøren, så barnet ikke kan åbne den.

Vugge

Vuggen kan være et sikkert og lunt sovested, hvis siderne er afskærmet mod træk. Vær dog opmærksom på, at voksne og større børn kan få fingrene i klemme mellem vugge og stel eller fødderne i klemme under vuggens meder.

TJEKLISTE TIL VUGGEN

- Vuggen må ikke kunne vælte, når den gynger fra side til side.
- Svingfunktionen skal kunne låses fast.
- Afstand mellem eventuelle tremmer bør max. være 6 cm.
- Afstand mellem vugge og stel skal mindst være 2,5 cm.
- Den indvendige højde på vuggens sider skal mindst være 27,5 cm uden madras og 20 cm med madras.

TJEKLISTE UDENDØRS

<i>Spørgsmål</i>	<i>Svar (sæt kryds)</i>	<i>Hvad skal der foretages?</i>
Er rækværket om altanen mindst 1,10 m højt?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Består rækværket af lodrette tremmer med en afstand på højst 9 cm?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er der tilstrækkeligt faldunderlag under gynger og klatrestativer?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er gyngernes bolte og skruer uden synligt slid?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er kæden, som gyngen hænger i, beklædt med plast, så barnet ikke kan klemme fingrene?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er afstanden fra gyngen til underlaget mindst 40 cm?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er alle åbninger på legepladsinventaret mindre end 9 cm eller større end 23 cm?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er rutschebaner og klatrestativer afskærmet, så barnet ikke falder ned?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Hvis der er vandhul eller swimmingpool: Er vandet forsvarligt indhegnet, og lågen forsynet med lås, så barnet ikke kan komme til vandet selv?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	

TJEKLISTE INDENDØRS

<i>Spørgsmål</i>	<i>Svar (sæt kryds)</i>	<i>Hvad skal der foretages?</i>
Er alle døre forsynet med dørstoppere eller klemmesikringer, så de ikke smækker i og klemmer barnets fingre?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er der børnesikring (gitter eller sikringsbeslag) på alle vinduer, så barnet ikke kan falde ud?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er møblerne placeret, så de ikke kan bruges som klatrereds kabler til at nå op i vinduer el. andet?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er reoler forsvarligt fastgjort, så de ikke kan vælte?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er alle møbler med afrundede hjørner eller forsynet med hjørnebeskyttere?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er skuffer med farligt indhold forsynet med skuffespærrer?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er der låse på alle skabe med farligt indhold?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er askebægre, cigaret pakker, tændstikker, lightere og lignende farlige genstande fjernet?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er brændeovnen eller pejsen afskærmet med gitter?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er stikkontakter børnesikre eller forsynet med stikkontaktbeskyttere?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Ligger der ledninger løst på gulvet?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Hænger der ledninger fra el-apparater eller lamper, som barnet kan få fat i?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	

<i>Spørgsmål</i>	<i>Svar (sæt kryds)</i>	<i>Hvad skal der foretages?</i>
Er døren til altanen forsynet med en sikring eller en højtsiddende krog, så barnet ikke kan åbne den?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er løse tæpper forsynet med skridsikert underlag?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er indvendige trapper med lukkede trin?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er indvendige trapper forsynet med gitter oppe og nede? (Læs mere om gitteret side 40).	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er trappen ordentligt belyst og forsynet med gelænder i børnehøjde?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er komfuret i køkkenet forsynet med komfurgitter?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er komfuret sikret mod at tippe?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er der ovnlås på ovnen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er alle rengøringsmidler, kemikalier og olielamper (+ olie) placeret i aflåste skabe uden for barnets rækkevidde?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er knive og sakse placeret uden for barnets rækkevidde?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er al medicin (også vitaminpiller) placeret uden for barnets rækkevidde?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er radiatorerne afskærmet?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er badeværelsegulvet forsynet med skridsikre måtter?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Er der termostat på hanen i badeværelset, så skoldning undgås?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	

Referencer

1. *Sund hele livet* www.folkesundhed.dk
2. *Ulykkesregisteret*, Statens Institut for Folkesundhed, www.si-folkesundhed.dk
3. Rådet for Større Færdselssikkerhed, www.trafik-sikker.dk
4. Branchearbejdsmiljørådet *Undervisning og Forskning*: www.risiko.bar-u-f.dk, godkendt af Arbejdstilsynet.
5. www.badesikkerhed.dk
6. Ugeskrift for læger, *Særtryk, 2000*
7. Sikkerhedsstyrelsen, www.sik.dk
8. www.sundhedsinformation.dk
9. Rådet for Større Færdselssikkerhed: *Børn i bilen* (kan downloades fra: http://www.sikkertrafik.dk/db/files/boernibilen_2.pdf)
10. Bispebjerg Hospitals giftinformation. www.giftinformationen.dk

Litteratur

Børn på voksnes cykler

Rådet for Større Færdselssikkerhed.

Børn i trafikken

Rådet for Større Færdselssikkerhed

Børn i bilen

Rådet for Større Færdselssikkerhed

Ridesikkerhed

Jan Ladewig, www.hesteraadgivningen.dk

Nyttige hjemmesider

www.badesikkerhed.dk

Rådet for større Badesikkerhed

www.ballerup.dk

Ballerup kommunes hjemmeside (om indretning af legepladser)

www.bar-u-f.dk

Branchearbejdsmiljørådet – Undervisning og Forskning

www.bupl.dk

BUPL, Forbundet for pædagoger og klubfolk

www.ds.dk

Dansk Standard

www.dsi.dk

DSI Institut for Sundhedsvæsen

www.færdselssikkerhed.dk

Rådet for Større Færdselssikkerhed

www.fbr.dk

Forbrugerrådet

www.forbrug.dk

Forbrugerstyrelsen

www.im.dk

Indenrigs- og Sundhedsministeriet

www.legepladskontrollen.dk

Teknologisk Instituts hjemmeside vedr. indretning af legepladser

www.legepladssikkerhed.dk

Gert Olsens hjemmeside

www.mst.dk

Miljøministeriet

www.phs.ki.se/csp

Karolinska Institutet, Division of Social Medicine

www.redcross.dk

Dansk Røde Kors

www.si-folkesundhed.dk

Statens Institut for Folkesundhed

www.sikkertrafik.dk

Rådet for Større Færdselssikkerhed

www.sst.dk

Sundhedsstyrelsen

www.sund-by-net.dk

Sund By Netværket

www.sundhedsoplysning.dk

Komiteen for Sundhedsoplysning

www.trm.dk

Trafikministeriet

www.trafiksikker.dk

Storkøbenhavns Trafiksikkerhedsråd

www.varefakta.dk

Dansk Varefakta Nævn

Sund By Netværket

Sund By Netværket er et politisk forpligtende netværk og tæller 22 medlemmer – 6 amter og 16 kommuner. Netværket dækker ca. halvdelen af den danske befolkning og modtager faglig og økonomisk støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet.

Netværket har til formål at udvikle metoder og værktøjer til forebyggelse og sundhedsfremme. Netværket arbejder med 3 temaer:

Sundhed på arbejdspladsen – Ulykkesforebyggelse – Kost og fysisk aktivitet.

Indenfor temaet Ulykkesforebyggelse er der to overordnede fokusområder:

- Forebyggelse af hjemme- og fritidsulykker (børneulykker 0-15 år og faldulykker +65 år).
- Kvalitetssikring og innovation i arbejdet med ulykkes- og skadesforebyggelse.

Se www.sund-by-net.dk

Sund By Netværkets medlemmer

AMTER

Nordjyllands Amt – www.nja.dk

Jane Pedersen, e-mail: amt.jape@nja.dk
Kontoret for Sygesikring og sundhedsfremme
Niels Bohrsvej 30, 9220 Ålborg
Tlf.: 9635 1816 Fax: 9815 2979

Storstrøms Amt – www.stam.dk

Margit Rasmussen, e-mail: mra@shf.stam.dk
Folkesundhedscenteret
Jernbanegade 43, 1. th., 4800 Nykøbing F
Tlf.: 5484 5170 Fax: 5484 4680

Sønderjyllands Amt – www.sja.dk

Susanne Gyldenlof, e-mail: slg@sja.dk
Sundhedsforvaltningen
Skelbækvej 2, 6200 Aabenraa
Tlf. 7433 5526 Fax. 7433 5161

Vejle Amt – www.vejleamt.dk

Stine Bastholm Bisp, e-mail: sbi@vejleamt.dk
Forebyggelsesudvalgets Sekr.
Damhaven 12, 7100 Vejle
Tlf. 7583 5333 Fax. 7583 1560

Vestsjællands Amt – www.vestamt.dk

Ragnhild Lindsø, e-mail: rli@vestamt.dk
Sundhedssekretariatet
Alléen 15, 4180 Sorø
Tlf. 5787 2420 Fax. 5787 2410

Viborg Amt – www.vibamt.dk

Søren Kølster, e-mail: soeren.koelster@sygehusviborg.dk
Sygehus Viborg - Skive Sygehus
Arbejds- og Miljømed. afd.
Reservevej 25, 7800 Skive
Tlf. 8927 4850 Fax. 8927 4879

KOMMUNER

Ballerup kommune – www.ballerup.dk

Mia Fischermann, e-mail: mif@balk.dk
Rådhuset
Hold-An vej 7, 2750 Ballerup
Tlf. 4477 2999

Bornholms Regionskommune

Sys Elkær, e-mail: sys.elkaer@brk.dk
Forebyggelsesvirksomheden
Landemærket 26, 3700 Rønne
Tlf. 5692 7502

Haderslev Kommune – www.haderslev.dk

Niels Koustrup, e-mail: nk@gramkom.dk
Gram kommune, Adm.bygningen
Kongevej 14, 6510 Gram
Tlf. 7382 1100

Herlev Kommune – www.herlev.dk

Malou Laursen, e-mail: sundhedskons@herlev.dk
Sundhedsafdelingen
Herlev Bygade 30, 2., 2730 Herlev
Tlf. 4452 6308 Fax. 4453 9053

Helsingør Kommune – www.helsingor.dk

Tove Henriksen, e-mail: tha46@helsingor.dk
Social- og Sundhedsforvaltning
Birkedalsvej 27, 3000 Helsingør
Tlf. 4928 3058

Holbæk Kommune – www.holbkom.dk

Esther Vestergaard, e-mail: ev@holbkom.dk
Udviklingsafdelingen
Jernbanegade 6, 4300 Holbæk
Tlf. 5945 2246

Holstebro Kommune – www.holstebro.dk

Rita Jensen, e-mail: rita.jensen@holstebro.dk
Børne- og Familieafdelingen
Kirkestræde 11, 7500 Holstebro
Tlf. 9611 6993 Fax. 9611 6902

Horsens Kommune – www.horsens.dk

Inge Kristiansen, e-mail: ssikri@horsens.dk
Sundheds- og Socialforvaltningen
Rådhusstorvet 4, 8700 Horsens
Tlf. 7629 3527 Fax. 7629 3530

Københavns Kommune – www.kk.dk

Kirsten Lee, e-mail: kirsten.lee@suf.kk.dk
Folkesundhed København
Sjællandsgade 40, Bygn. I, 2200 København N.
Tlf. 3530 3538 Fax. 3530 3939

Løgstør Kommune – www.loegstor.dk

Torben Duelund, e-mail: tj@logstor.dk
Sund By Løgstør
Postboks 208
Torvegade 6, 9670 Løgstør
Tlf. 9966 6090

Nordborg Kommune – www.nordborg.dk

Gregor Gurevitsch, e-mail: gregor@nordborg.dk
Sund By
Storegade 36, 6430 Nordborg
Tlf. 7345 1392 Fax. 7345 1393

Rødekro Kommune – www.roedekro.dk

Christian Schrøder, e-mail: chs@roedekro.dk
Rødekro Sundhedscenter
Hærvejen 8, 6230 Rødekro
Tlf. 7336 3668

Rødovre Kommune – www.roedovre.dk

Rikke Rasmussen, e-mail: rikke.rasmussen@rk.dk
Social- og Sundhedsforvaltningen
Sekretariat for udvikling/adm./økonomi
Gunnekær 64, 2610 Rødovre
Tlf. 3677 7565

Vallø-Stevns Kommune – www.valloe.dk

Lene Bager, e-mail: lenbag@stevns.dk
Sundhedsafdelingen
Hovedgaden 46, 4652 Hårlev
Tlf. 3530 3848 Fax. 3530 3939

Vejle Kommune – www.vejle.dk

Hanne Kirstein, e-mail: hanki@vejle.dk
Løn- og personaleservice
Skolegade 1, 7100 Vejle
Tlf. 7344 4119

Århus Kommune – www.aarhus.dk

Christine Kousholt, e-mail: cck@bu.aarhus.dk
Sundhedsrådet
Silkeborgvej 260, 8230 Åbyhøj
Tlf. 8940 3888 Fax. 8940 3990

Sund By Netværkets sekretariat:

Nanna Friis, e-mail: nanna.friis@suf.kk.dk
Folkesundhed København
Sjællandsgade 40, 2200 København N.
Tlf. 3530 3848 Fax. 3530 3939

OBSERVATØRSTATUS:**Flensborg By**

Martin Oldenburg,
e-mail: oldenburg.martin@stadt.flensburg.de
Stadt Flensburg
Rathausplatz 1, 24937 Flensburg
Tlf. +49 431/988 1383

Kommunernes Landsforening – www.kl.dk

Kari Vieth, e-mail: kvi@kl.dk
Postboks 3370
Weidekampsgade 10, 2300 København S
Tlf. 3370 3268 Fax. 3370 3371

Netværk af forebyggende sygehuse i Danmark**– www.forebyggendesygehuse.dk**

Lilian Møller, e-mail: lm04@bbh.hosp.dk
Sekretariat for netværk af forebyg. sygehuse
Bispebjerg Hospital
Bispebjerg Bakke 23, Indgang 11 B, stuen
2400 København NV
Tlf. 3531 2027 Fax. 3531 3999

FAGLIG STØTTE:**Statens Institut for Folkesundhed – www.sif.dk**

Tine Curtis/Jens Kristoffersen
e-mail: tc@niph.dk/jek@si-folkesundhed.dk
Øster Farimagsgade 5, 1399 København K.

Center for Forebyggelse**Sundhedsstyrelsen – www.sst.dk**

Kristin Gudnason, e-mail: kgu@sst.dk
Islands Brygge 67, 2300 København S