



SMÅ BØRNS SIKKERHED

Indhold

- Mange børn på skadestuen hvert år • 3
- Beskyt barnet mod ulykker fra fødslen • 5
- Undgå ulykker i hjemmet • 7
- Undgå ulykker udenfor • 17
- Hvis ulykken sker • 21

Små børns sikkerhed

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning

4. udgave, 1. oplag, 2017

ISBN (trykt version): 978-87-7104-871-1

ISBN (elektronisk version): 978-87-7104-870-4

Manuskript:

Komiteen for Sundhedsoplysning
Sundhedsstyrelsen

Grafisk tilrettelæggelse:

Peter Dyrvig Grafisk Design

Illustrationer:

Rina Dahlerup
Keld Petersen (side 6)

Trykkeri:

Scanprint

Udgivet af Komiteen for Sundhedsoplysning
i samarbejde med Sundhedsstyrelsen.

Kan købes hos:

Komiteen for Sundhedsoplysning
Classensgade 71, 5. sal
2100 København Ø

Tlf.: 35 26 54 00

Fax: 35 43 02 13

Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk

E-mail: kfs@sundkom.dk

Mange børn på skadestuen hvert år

Hvert år kommer ca. 2.000 børn under 1 år på skadestuen, mens ca. 31.000 børn i alderen 1-4 år må på skadestuen pga. uheld eller ulykker.

Flest ulykker sker i hjemmet

For små børn sker ulykker oftest i hjemmet, i haven eller på gårdspladsen. Statistisk set er ulykker den største trussel mod barnets helbred. Derfor bør små børn aldrig lades uden opsyn af voksne.

- ▶ Hver dag kommer ca. 90 børn under 5 år på skadestuen, heraf omkring 5 børn under 1 år.
- ▶ 3 ud af 4 uheld og ulykker i disse aldersgrupper sker i hjemmet.
- ▶ Drengene kommer oftere til skade end piger.

Børn skal have spænding og udfordringer. De skal også have mulighed for at lære af egne fejl. Som forældre skal man forhindre, at børnene udsættes for alvorlige ulykker. Ulykker kan forebygges ved at give barnet sikre omgivelser. Så kan barnet udvikle sig i sit eget tempo og med den nysgerrighed, der hører med.

Børn udvikler sig hurtigt

De fleste ulykker hos små børn sker, når de lærer noget nyt, og de voksne ikke er forberedt på det. Når små børn begynder at kravle og gå, har de endnu ikke fuld kontrol over deres bevægelser.



De har ikke fuld balance i kroppen, og de kan ikke bedømme afstande, hvilket øger risikoen for ulykker. Børn i kravlealderen kan pludselig finde ud af at komme op ad en trappe, og de undersøger alt det,

de finder på gulvet og på bordet ved at putte det i munden. Det giver risiko for, at barnet bliver kvalt eller forgiftet af fx cigaretter eller medicin, der står fremme.

De hyppigste ulykker

1. Faldulykker

– hvor barnet triller ned fra puslebordet, fra sofaen eller bøjer sig for langt frem i skråstolen, så den vælter ned fra bordet. Ulykkerne sker ofte som følge af en dårlig udformet pusleplads eller manglende opsyn. De alvorligste faldulykker sker på trapper, ud ad vinduer og fra altaner.

2. Kontaktulykker

– hvor barnet fx får noget i hovedet eller ned over tæerne.

3. Ulykker med klemning, stik og snit

– hvor barnet får fingre i klemme i døre/bildøre, eller det stikker sig på skarpe genstande eller skærer sig i fingrene.

4. Forbrændingsulykker

– som fx skoldning med kaffe, te eller kogende vand.

5. Forgiftningsulykker

– med fx medicin, vitaminpiller, rengøringsmidler og lignende.

Førstehjælp se side 19.

Beskyt barnet mod ulykker fra fødslen

Som forælder kan man gøre meget for at forebygge ulykker. I kan børnesikre jeres hjem og de nære omgivelser. Desuden kan I reducere risikoen, for at jeres barn kommer ud for en ulykke, ved kun at købe produkter, der opfylder gældende sikkerhedskrav.

Køb sikkert udstyr

Nogle ulykker kan forebygges ved at sikre hjemmet, før barnet er født. Det gøres bl.a. ved at lave en sikker indretning af puslepladsen og ved at købe sikkert udstyr som fx barne-

vogn, seng og autostol. Undersøg produkternes sikkerhed, og rådfør jer med forretningens personale, før I bestemmer jer.

Hvis ikke I allerede har anskaffet jer en eller flere røgalarmer til hjemmet, er det en god anledning til at få det gjort.

På www.forbrug.dk, www.taenk.dk og på www.sikkerhedsstyrelsen.dk kan I læse mere om sikre produkter.

Gennemgå jeres hjem

Mens børnene er små og i takt med, at de vokser og kan flere ting, skal I med jævne mellemrum gennemgå boligen rum for rum og fjerne farlige genstande.



Pludselig kan barnet rejse sig op og dermed nå ting, der før var uden for rækkevidde.



Gå ned i børnehøjde

En god metode er at bevæge sig rundt i hjemmet på knæ – så får I nemt øje på de farlige steder og genstande, der er i børnehøjde.



Husk især at fjerne

- ▶ Askebægre og aske
- ▶ Plastikposer
- ▶ Olielamper
- ▶ Løse ledninger
- ▶ Giftige eller stikkende stueplanter
- ▶ Strikkepinde
- ▶ Sakse
- ▶ Tunge vaser og lamper på piedestaler
- ▶ Duge, som barnet kan hive i
- ▶ Små dele, som barnet kan sluge.

Undgå ulykker i hjemmet

Pusleplads

Børn kan være meget livlige, lige fra de bliver født. En pludselig bevægelse og et øjeblikks uopmærksomhed kan være nok til, at barnet falder på gulvet med hovedet først.

- ▶ Puslebordet skal være stabilt og solidt. Det behøver ikke nødvendigvis være i badeværelset.
 - ▶ De nødvendige ting skal være inden for rækkevidde. Er der ikke en vandhane ved siden af puslepladsen, kan et vandfad eller en termokande med lunkent vand bruges i stedet.
 - ▶ Barnet må aldrig ligge alene på puslebordet. Hvis I må gå fra puslepladsen, så tag altid barnet med, eller læg det på et tæppe på gulvet. Undgå at lægge barnet i jeres egen seng eller på sofaen, som barnet også kan trille ned fra.
- ▶ Afstanden mellem tremmerne skal være mellem 4,5 og 6 cm.
 - ▶ Siderne skal være mindst 60 cm høje, når sengebunden er i laveste position og 30 cm, når bunden er i øverste position. Fjern siden på tremmesengen, når barnet selv kan kravle over, så forebygger I faldulykker
 - ▶ Er der lamelbund, bør afstanden mellem lamellerne være max. 6 cm.
 - ▶ Afstanden mellem bund og sider/gavle må max. være 2,5 cm.
 - ▶ Andre åbninger og fx skruehuller skal enten være under 0,7 cm eller mellem 1,2 og 2,5 cm

Seng og søvn

Barnets seng skal være sikkert udformet med solid bund, sider og gavle og uden pynt, skruer eller lignende, som barnet kan pille af og sluge.

Forebyg vuggedød

Følg altid disse fire råd, som reducerer risikoen for vuggedød betydeligt.

- ▶ Læg altid barnet til at sove på ryggen.
- ▶ Lad ikke barnet sove mellem sine forældre.
- ▶ Udsæt ikke barnet for tobaksrøg.
- ▶ Undgå at barnet får det for varmt, når det sover.

Et sikkert sted at sove



▲ *Det sikreste sted for et spædbarn at sove er i sin egen seng i samme rum som forældrene.*

Læg gerne barnet tættest på fodenden af sengen.

Undgå løse tæpper og andet, som barnet kan vikle sig ind i under søvnen. Barnet skal sove under sin egen lette babydyne – også når I sover i samme seng. ▼

Hvis I sover sammen med barnet i jeres seng, så lad det sove mellem den ene af forældrene og barnets egen seng – uden risiko for at kunne falde ned mellem de to senge. Sengen skal være tilstrækkelig bred, så barnet har lige så meget plads at sove på, som hvis det lå i sin egen seng, så det ikke risikere at blive klemt af jer under søvnen. Madrasserne skal være faste og tætliggende, bedst er en stor madras. Større søskende og kæledyr skal ikke sove sammen med babyen. Barnet må ikke sove i en vandseng. ▼



Dyne og hovedpude

Lad barnet sove med en tynd babydyne, der passer til sengen, og som barnet kan sparke af sig og ikke bliver viklet ind i og kvalt i.

Barnet skal ikke have hovedpude, så kan barnet lettere bevæge hovedet under søvn.

Undgå desuden løse tæpper, legetøj og andet, som barnet kan vikle sig ind under søvnen.

Madrassen

Madrassen skal være relativ fast og gå helt ud til kanten af sengen. Undgå brug af plastik, da det giver risiko for, at barnet kan blive kvalt.

Babylift

Babyliftte skal have stive sider og en kaleche. Liften skal være mindst 20 cm dyb, og remmene skal gå hele vejen ned under liftens bund. En del spædbørn kommer hvert år til skade, fordi den voksne ikke har fået fat i begge remme, eller fordi den ene rem er gledet ud af hånden med det resultat, at liften er væltet.

Husk at tjekke en ekstra gang, om I har fat i begge hanke, inden I løfter babyliftten.

Sut og suttekæder

Køb sutter, der opfylder den europæiske standard for sutter, EN 1400. Træk altid i sutten, inden barnet får den for at sikre, at sutten ikke er mør, men hel og sikker.

Undgå brug af suttekæder, da de nemt kan knække og barnet kan komme til at sluge de små dele eller få dem galt i halsen. Lad aldrig barnet sove med en suttekæde, barnet kan blive kvalt af kæden under søvn. Bind heller aldrig sutten fast med bændler eller andre snore, som kan kvæle barnet under søvnen.

Gå aldrig fra et barn, der sidder i en høj stol.

Babystol/skråstol

Skråstolen kan bruges, fra barnet er ca. 2 måneder, men kun kort tid ad gangen af hensyn til barnets motoriske udvikling. Sørg for, at stolen altid står på gulvet – stilles den på køkkenbordet eller andre borde, kan barnet ved sine kropsbevægelser få den rokket ud over bordkanten.

Høj stol

Ingen høj stol er sikker mod at vælte. Vælg en stol uden hjul og test at den står stabilt, selv når I rokker med den. Der skal være en mavebøjle og strop mellem barnets ben, så barnet ikke kan glide ned. Fodstøtter, der kan justeres i højden, giver god komfort for barnet, når det sidder i stolen.



Gåstol

Brug af gåstole frarådes, da det udgør en særlig ulykkesrisiko. Gåstole hæmmer også barnets naturlige motoriske udvikling og evne til bl.a. at bedømme afstande. Barnet kan køre ud over trapper og ind i ting, der kan vælte ned over dem. Desuden kan barnet fra gåstolen nå højere op end ellers og få adgang til farlige ting, som fx ledningen fra et strygejern.

Hvis barnet befinder sig i en gåstol, må du ikke lade det være alene i rummet.



Varme drikke

En del skoldningsulykker sker, når barnet sidder på skødet af den voksne og ved et uheld får varm kaffe eller te over sig. Barnets hud er sart og kan skoldes af væsker på blot 40° C.

Vær omhyggelig med at holde te- og kaffekopper uden for barnets rækkevidde. Brug krus i stedet for kopper, da krus står mere sikkert på bordet. Undgå termokander med løse vippe-låg. Vær opmærksom på at stem-pelkander, tekander og lignende skal være uden for barnets rækkevidde. Undgå også dug og dækkeservietter, som barnet let kan hive ned.

Gulerødder, peanuts o.l.

Hele, rå gulerødder, peanuts og lignende hårde madvarer kan du først give til barnet, når det er ca. 3 år og kan tygge godt. Det er barnets udvikling snarere end den præcise alder, der afgør tidspunktet.

Vær opmærksom på, at vindruer skal skæres i stykker på den lange led, da de i værste fald kan sætte sig fast i halsen og kvæle barnet. Fjern samtidig vindruerkernerne, da de kan give svær lungebetændelse, hvis barnet får dem 'i den gale hals'.

Knive, sakse og rengøringsmidler

Gennemgå alle skuffer, skabe osv., som er tilgængelige for barnet og flyt alt, hvad der kan skade barnet. Gør skuffer og skabe sikre med specielle lukkeanordninger. Anbring plastsåle, kasseroller og andet ufarligt køkkenudstyr på de nederste hylder og de andre ting på de øverste hylder. Opbevar knive og sakse uden for barnets rækkevidde.

Gem plastikposer i overskabe, og fjern rengøringsmidler o.l. fra skabet under vasken. Det gælder også tabletter til opvaskemaskiner, der ofte er pakket i glitrende, sliklignende papir.



Indret gerne et skab i børnehøjde med køkkenting, som barnet gerne må lege med.

Undgå uoriginal emballage

Hæld aldrig rengøringsmidler, kølevæske, insektmidler o.l. over på en anden emballage som fx sodavandsflasker. Det resulterer jævnligt i alvorlige forgiftninger både hos børn og voksne.

Kaffemaskiner og husholdningsmaskiner

Hold kaffemaskiner, elektriske vandkedler og ledningerne til dem uden for barnets rækkevidde. Også andre husholdningsmaskiner bør være anbragt på en sådan måde, at barnet ikke kan nå dem. Husk altid at trække el-stikket ud efter brug.

Hvis stikkontakten ikke er børnesikret, kan man anvende en såkaldt "blindprop".



Anskaf evt. et komfurgitter, der sikrer mod de yderste blus.

Komfuret

Børn kan blive skoldet, hvis de kommer til at rive en gryde med kogende indhold ned fra komfuret. Væn jer til at stille kasseroller og stegepander fra jer med skaftet indad, og brug fortrinsvis de bageste blus.

Kontroller, at komfuret er tippesikkert, så det ikke kan vælte. Sørg også for, at ovnlågen er børnesikkert, så den ikke kan bruges som trappestige for barnet. Anskaf evt. et ovngitter og beskyt barnet mod den varme ovnlåge, der kan give alvorlige forbrændinger.

Husholdningskemikalier

Forgiftninger med husholdningskemikalier sker hyppigt i alderen 0-3 år.

De fleste ulykker med rengøringsmidler sker, når kemikalierne er i brug eller lige efter. Skru derfor straks låget på efter brug og sørg for at få kemikalierne stillet på plads med det samme. Husholdningskemikalier skal altid opbevares utilgængeligt for børn og helst i et aflåst skab. Køb så vidt muligt produkter med børnesikring og hæld *aldrig* produkterne over på anden emballage. Læg tabletterne til opvaskemaskinen i et overskab. Placer også afspændingsmidlet, så barnet ikke kan nå det.

Bad

Når barnet skal i bad, skal det være i lunke vand. Risikoen for skoldning er stor. Hæld det kolde vand i karret først og det varme vand bagefter. Vær omhyggelig med at kontrollere,

Lad *aldrig* barnet være alene i badet.



at vandets temperatur ikke er over 37° C. Brug din albue eller et termometer – hånden er ikke følsom nok! En del skoldningsulykker sker ved, at børn kommer til at skrue op for det varme vand i vandhanen. Det kan undgås ved at få monteret termostathaner på badekar, bruser og håndvask.

Lad *aldrig* barnet være alene i badet, heller ikke i et badesæde eller en badestol, da disse ikke er sikre. Lad ikke større søskende passe barnet, mens du går et øjeblik.

Små børn kan drukne på få centimeter vand. Læg en gummimatte i bunden af baljen, så barnet ikke glider. Husk at have alt, hvad du skal bruge med, *inden* du bader barnet.

Legetøj

Legetøj skal passe til barnets alder og være fremstillet af egnede materialer. Symboler eller tekst på emballagen angiver, hvilken aldersgruppe legetøjet passer til. Legetøj til børn under 3 år må ikke indeholde små dele, som barnet kan putte i munden. Kontroller også, at der ikke er nogen løse dele på barnets legetøj, tjek øjne og næse på tøjdyrene.

Ældre søskendes legetøj består ofte af små dele. Hold derfor ældre

søskendes legetøj væk fra den lille. Giv ikke barnet balloner at lege med, barnet kan blive kvalt i dem.

En legetøjstester, der kan rekvireres gratis hos Sikkerhedsstyrelsen, kan vise om et stykke legetøj er så småt, at det udgør en fare for små børn. Bolde og andre runde og halvrunde ting skal være endnu større end legetøjstesterens diameter.



Legetøjet skal passe til barnets alder.

Minibatterier

Små minibatterier – som efterhånden anvendes i mange sammenhænge, herunder til legetøj – bør opbevares utilgængeligt for børn.

Kontroller også, at barnet ikke selv kan pille batterierne ud af de genstande, de er placeret i.

Vitaminer og medicin

Vitaminer, jerndråber o.l. skal opbevares utilgængeligt for børn, da de er en hyppig årsag til forgiftning hos små børn. Børnevitaminpiller smager ofte godt og frister derfor barnet til at spise løs. Vær også opmærksom på jerndråber, som kan være smagsneutrale og derfor kan drikkes i en vældig fart med alvorlig forgiftning til følge.

Al medicin bør opbevares i et aflåst medicinskab, det gælder også P-piller og al håndkøbsmedicin, som fx smertestillende tabletter. Netop disse piller er oftest årsag til forgiftninger hos børn under 4 år.

Tyggevitaminpiller må ikke gives, før barnet kan tygge og tidligst fra det er 1½ år. Syge børn under 3 år bør have medicin som knuste piller, mikstur eller stikpiller for at undgå fejlsynkning.



Olielamper og andet tændmateriale

Olielamper fører fortsat til mange alvorlige forgiftningsulykker. Stil dem evt. væk, til barnet er ældre. Vær også opmærksom på olielamper, når I er på besøg – det er ofte her, ulykkerne sker.

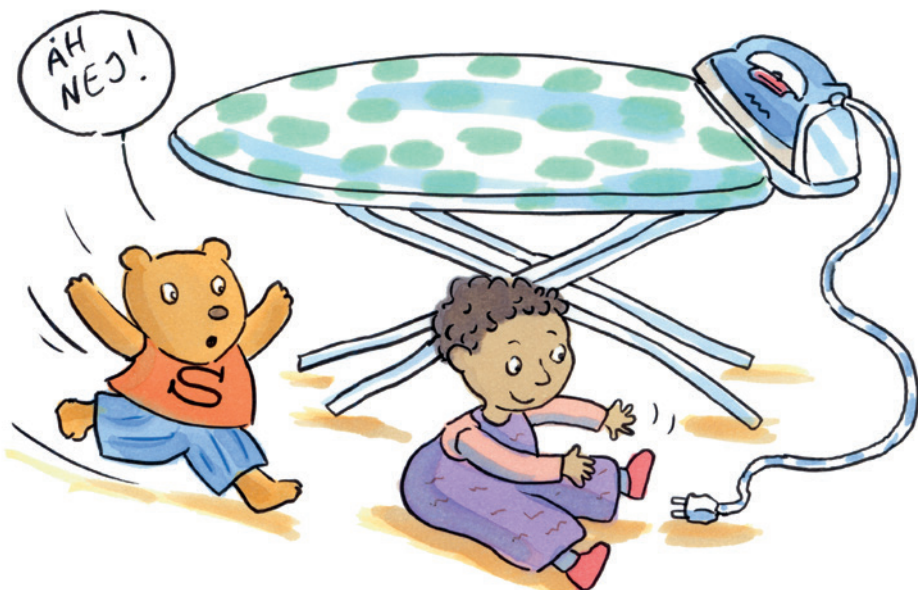
Hæld aldrig lampeolien over på anden emballage, og læg tændbriketter til grillen højt – de kan ligne skumfiduser og kan friste barnet, der kan få en alvorlig kemisk lungebetændelse.

Reoler

Mange børn elsker at klatre og ser en spændende udfordring i enhver reol. Reolerne bør fastgøres foroven, så de ikke kan vælte ned over barnet.



Vær opmærksom på, at gæsters håndtasker kan indeholde medicin, og at medicin i nogle hjem opbevares i natbordsskuffer.



Pas på, at der ikke hænger ledninger ned fra hylder og borde, så barnet kan trække tunge ting ned over sig. Strygejernet er specielt farligt. Stil det væk straks efter brug.

Elektriske ledninger og kontakter

Gulvet er den bedste legeplads for det lille barn. Undersøg derfor, hvordan der ser ud i kravlehøjde. Kontroller, at ingen elektriske ledninger, inkl. forlængerledninger, ligger løst.

Har boligen ikke børnesikrede stikkontakter, bør man også her gardere sig med stikkontaktbeskyttere, såkaldte "blindpropper", som er umulige for barnet at lirke ud.

Indendørs trapper

Trapper er en spændende, men farlig udfordring for barnet i kravlealderen.

Opsæt trappegitre såvel oven for som neden for trappen. Trappegitret skal være mindst 65 cm højt. Der bør være mellem 4,5 og 6 cm mellem tremmerne, og ingen tværliste på midten – den kan bruges til at klatre på. Brug ikke saksegitre. Køb gitre, der kun kan lukkes indad, så barnet ikke så let falder ned ad trappen.

Lær barnet at kravle/gå op og ned ad trappen, mens du hjælper det. Hvis nogen en dag skulle glemme at lukke gitret, kan barnet måske undgå et alvorligt fald, hvis det er øvet i at kravle på trappen.

Lær barnet at kravle op og ned ad trappen.



Åbne trapper er ulykkesfælder for små børn. De kan falde gennem de åbne trappetrin med kroppen og blive hængende i hovedet.

Blænd de åbne trappetrin med plader eller lister. Det er en god idé at montere et ekstra gelænder i barnehøjde, så barnet har noget at støtte sig til, når det senere skal bruge trappen på egen hånd.

Vinduer

Barnet har et stort hoved i forhold til kroppen, og der skal ikke meget til, før barnet får overbalance og falder. Børn bør ikke opholde sig alene i rum med åbne vinduer. Montér en børnesikret spærreanordning på vin-

duerne, så de kun kan åbnes nogle få centimeter.

Stil ikke møbler tæt på vinduer, heller ikke på barnets værelse. Barnet kan bruge dem til at klatre i.

Vinduer i gulvhøjde

I boliger, hvor der færdes små børn, bør glas undgås som byggemateriale under 110 cm's højde over gulvet.

Er der vinduer i gulvhøjde i jeres hjem, bør disse afskærmes, så barnet ikke under leg eller ved et uheld falder ind i ruden og kommer til skade med glasskårene.

Undgå ulykker udenfor

Altaner

Lad aldrig barnet være på altanen alene. Sørg for, at døren til altanen er sikret forsvarligt, så barnet ikke selv kan åbne den.

Rækværket rundt om altanen skal være mindst 120 cm højt. Er der tremmer, bør de være lodrette, og afstanden mellem dem maksimalt 12 cm. Mange altaner har rækværk med vandrette planker, som kan bruges som "klatrestativ". Har I sådan en altan, kan den sikres med hønsenet. Maskerne skal være så små, at barnet ikke kan få fodfæste. Selvom altanen sikres på denne måde, kan et barn klare at komme op på stole og borde og klatre ud over kanten, så hold altid godt øje med barnet.



Barnevogn

Barnevognen skal være stabil og sikker. Det vil bl.a. sige:

- ▶ Bremserne skal være effektive, og der skal være solide øskner til barnevognssele.
- ▶ Afstanden mellem styr og barnevognskasse bør være mindst 23 cm.
- ▶ Vognen må kun kunne klappes sammen af en voksen, så barnet ikke får fingrene i klemme.
- ▶ Regnslag til barnevognen skal passe til vognen.

Barnevognen skal også sikres, når den er i brug:

- ▶ Gør det til en vane at kontrollere, at kassen sidder godt fast på understellet, før I lægger barnet i vognen.
- ▶ Sæt reflekser på vognen.
- ▶ Læg varer og andet i en kurv under vognen. Vognen bliver nemlig mindre stabil, hvis der anbringes tunge indkøbsposer på håndtaget.

- ▶ Brug myggenet. Det forhindrer, at insekter, katte o.a. kommer ind i barnevognen.
- ▶ Sæt vognen i skygge forår og sommer. Børn kan blive overophedede, fordi der nemt kan blive meget varmt under en opslået kaleche.
- ▶ Brug kun regnslag, når I går tur med barnet, hvor I kan holde konstant opsyn med det.

Hvis barnet sover udenfor, så stil vognen under et halvtag eller lignende. Lad aldrig barnet stå og sove med regnslag på vognen. Barnet kan trække regneslaget ind i vognen, når det vågner og dermed risikere at blive kvalt i det.

Læs mere om de specifikke krav til en sikker barnevogn på Forbrugerstyrelsens hjemmeside www.forbrug.dk

Klapvogn

Der er mange slags klapvogne, men uanset type skal følgende kontrolleres:

- ▶ Eventuelle øskner til selen skal være solidt fastgjorte.
- ▶ Vognen skal have ekstra sikring mod at klappe sammen.
- ▶ Bremserne skal være effektive og pålidelige, og vognen stabil.

Husk også:

- ▶ Undlad tunge indkøbsposer på håndtaget, læg hellere varerne i en kurv under vognen i stedet for.
- ▶ Lad ikke barnet sove i klapvognen uden konstant opsyn, da en klapvogn ikke er en sikker soveplads.
- ▶ Brug kun paraply-klapvogn til korte ture, da den ikke giver nok støtte til barnets ryg.

Over gaden med barnevogn/klapvogn

Både barnevogne og klapvogne er så lave, at bilister har svært ved at se dem, især hvis der er parkerede biler langs fortovs-kanten. Undgå derfor at skubbe vognen foran jer, hvis der ikke er frit udsyn. Gå hellere ved siden af vognen.



Barnevognssele/klapvognssele

Barnevognsselen bør være DVN-mærket og anvendes, fra barnet kan begynde at trille rundt eller selv komme op at sidde. Der skal altid bruges sele til det vågne barn, der sidder op i vognen. Hvis barnet sover med sele på, skal det være under jævnligt opsyn, da ingen sele er helt sikker. Selen skal være fastgjort i øskner i begge sider, og selerne skal være helt stramme over barnevognens/klapvognens bund, så barnet ikke kan blive viklet ind i selen, få sår efter den eller i værste fald blive kvalt.

Cykelstol

Barnet skal kunne sidde stabilt alene, før I tager det med på voksencyklen.

Vælg en solid, sikker cykelstol med helstøbt sæde, justerbare fodstøtter og remme til at spænde fødderne fast med, nakkestøtte og H- eller Y-sele. Cyklen skal ifølge loven have 2 bremses.

Tag både barn og cykel med, når I vælger stol. Stolen skal være monteret på cyklens stel og ikke blot på bagagebæreren. Barnets vægt skal passe til den vægt, stolen er beregnet til at kunne bære. Cyklen skal desuden have en frakkeskåner, så barnet ikke kan få fødderne ind i hjulet. Der bør være beskyttelse på



cykelsædets fjedre, så barnet ikke får fingrene i klemme.

Cykelhjelme

Børn bør bruge beskyttelseshjelm, der er forsynet med godkendelsesnummeret EN 1078, når de sidder på forældrenes cykel.

Cykelhelmen må under ingen omstændigheder anvendes under leg på legeplads, da barnet kan blive kvalt, hvis remmen sætter sig fast eller kommer i klemme.

Autostol

Hav aldrig et spædbarn på skødet i bilen. Ved hård opbremsning, sammenstød eller andre ulykker, kan man ikke holde barnet fast.

Spædbarnet skal sidde fastspændt i sit eget sæde i en godkendt autostol, der sikrest fastspændes



Er bilen udstyret med air-bag på passagerforsædet, skal barnet altid placeres på bagsædet, da kraften fra en udløst airbag kan knække barnets nakke.

med ryggen til kørselsretningen. Se efter mærkerne ECE 4403 eller ECE 4404. De to første cifre under/efter E-mærket skal være 03 eller 04. Det er din garanti for at sikkerhedsudstyret er godkendt efter de seneste og strengeste krav til ECE-mærkningen. Køb stolen i en forretning, hvor du kan få professionel vejledning. Tag barn og bil med, så du får en stol, der passer. Læs mere på www.rfsf.dk

Anvendes autostolen som skråstol i hjemmet, må den kun placeres på gulvet.

Hunde

Lær børnene, at de ikke må klappe hunde, de ikke kender. Ikke alle hunde bryder sig om børn og kan finde på at snappe efter barnet eller bide det.

Vand

Vand har en stor tiltrækningskraft på børn. Pas på områder selv med lavt vand – et barn kan drukne på mindre end 10 cm vand. Vær med, når barnet leger med vand, enten det er udendørs eller indendørs. Lad aldrig barnet bade alene sammen med ældre søskende. Får den lille ansigtet under vand, trækker han/hun vejret for at skribe, og lungerne fyldes. Med hovedet under vand kan barnet ikke orientere sig og kommer ikke op igen.

Sørg for, at farlige damme o.l. fyldes op eller indhegnes. Haver med swimmingpool bør være lukkede med låger, som kan låses. Sørg for hegn mod naboer med svømmebassin. Oppustelige baderinge og armringer bør kun benyttes, når barnet bliver nøje overvåget.



Hvis ulykken sker

Faldulykker

Observer barnet for evt. hjerne-rystelse. Ring til lægen, hvis barnet har været bevidstløst efter faldet, har kastet voldsomt op, bliver sløv eller pirrelig eller opfører sig anderledes, end det plejer. Ring 112, hvis barnet er bevidstløst.

Ved mistanke om brud på armen, skal bruddet støttes med tørklæde eller lignende, inden I tager på skadestuen.

Ved mistanke om brud på et ben, lad da barnet ligge og støt benet med dyne/tæppe eller lignende og ring 112.

Kontaktulykker

Har barnet fået noget i hovedet eller over tæerne observeres for hjerne-rystelse eller brud som ovenfor.

Ulykker med klemning, stik eller snitsår

Det klemte område afkøles med is pakket ind i et klæde. Tag evt. på skadestuen, hvis skaden er stor.

Overfladiske sår vaskes hjemme med vand og sæbe, og plaster sættes på. Større snitsår skal behandles på skadestuen. Stop blødningen og for-

bind såret med ren forbinding, inden I tager af sted. Ved stik- eller snitsår: Tryk tommelfingeren direkte mod det blødende sted, til blødningen er stoppet. Ved sprøjtende blødninger, ring 112 og fortsæt med at trykke på såret, indtil ambulancefolkene tager over.

Forbrændinger og skoldninger

Skyl straks med køligt vand. Vandet må ikke være helt koldt, da det kan give for stor afkøling og være ubehageligt for barnet. Fjern evt. løstsiddende tøj fra det forbrændte område. Skyl til smerten holder op, men mindst i 30 minutter og gerne længere, hvis det er nødvendigt. Søg læge, hvis der er kommet vabler efter 30 minutters afkøling. Ved større forbrændinger: Start afkøling og ring 112. Vær opmærksom på, at barnet ikke kommer til at fryse pga. afkølingen og pak barnet ind, hvor det kan lade sig gøre.

Forgiftninger

I tilfælde af forgiftning kan I ringe til Giftlinjen på Bispebjerg Hospital, telefon 82 12 12 12 døgnet rundt. Hvis barnet har indtaget et ætsende produkt, må det ikke kaste op – forsøg derfor aldrig at få barnet til at kaste

op, før I har talt med Giftlinjen, vagtlægen, egen læge eller skadestuen. Tag altid emballagen på det, barnet har spist eller drukket, med på skadestuen.

I kan også søge information på Giftlinjens hjemmeside, www.giftlinjen.dk

Kvælningsulykker

Bed barnet om at hoste igennem, hvis det trækker vejret, kan hoste og sige noget.

Hvis barnet er under 1 år og ikke trækker vejret eller ikke kan hoste, læg da barnet som vist på tegningen og giv 5 klask med flad hånd mellem skulderbladene. Hvis fremmedlegemet ikke kommer op, vend



Hvis barnet er under 1 år

da barnet om på ryggen og tryk 5 gange på nederste $\frac{1}{3}$ af brystbenet. Skift mellem 5 slag i ryggen og 5 tryk i brystet, indtil fremmedlegemet kommer op.

Hvis barnet er over 1 år og ikke trækker vejret eller kan hoste, giv da skiftevis 5 slag i ryggen og 5 tryk i maven ved at holde barnet som vist på tegningen: Knyt din hånd og placer den med tommelfingeren indad mellem navlen og ribbenskanten. Læg den anden hånd ovenpå og tryk hurtigt indad og opad. Forsøg at fjerne fremmedlegemet, hvis du kan se det.

Ring 112, hvis du ikke kan få fremmedlegemet op, eller hvis barnet bliver bevidstløs.



Hvis barnet er over 1 år

Vigtige telefonnumre

Egen læge:	
Lægevagt:	
Skadestue:	
Taxa:	
Falck:	
Alarmcentral:	112

Yderligere information om børnesikkerhed

Dansk Røde Kors
(vedr. førstehjælpskurser)
www.rodekors.dk
Telefon 35 25 92 00

Rådet for Sikker Trafik
www.sikkertrafik.dk
Telefon 39 16 39 39
mandag-torsdag 9-15, fredag 9-14

Varefakta
www.varefakta.dk

Sikkerhedsstyrelsen
www.sik.dk
Telefon 33 73 20 00,
mandag-torsdag 9-15, fredag 9-14
Pjecen "Børns sikkerhed" kan
bestilles telefonisk og elektronisk
og fremsendes gratis.
Fremsender legetøjstester gratis.

Forbrugerstyrelsen
www.forbrug.dk
Rådgivning: Telefon 70 13 13 30,
mandag-fredag kl. 10-12

Forbrugerrådet
www.taenk.dk

Sundhedsstyrelsen
www.sst.dk
Telefon 72 22 74 00

Giftlinjen
www.giftlinjen.dk
Information og rådgivning om
forgiftning
Telefon 82 12 12 12, døgnet rundt

Hæftet kan bestilles hos:
Komiteen for Sundhedsoplysning
Classensgade 71, 5. sal
2100 København Ø
Tlf.: 35 26 54 00 Fax: 35 43 02 13
kfs@sundkom.dk
www.sundhedsoplysning.dk

Dette hæfte er udgivet i 2013 af
Komiteen for Sundhedsoplysning
i samarbejde med Sundhedsstyrelsen.

www.sst.dk