

TRYGGHET OCH SÄKERHET FÖR ALLA BARN!



Tips till alla vuxna som är rädda om våra barn

Framtagen av Barnsäkerhetsrådet i Borås Stad

OM OLYCKAN ÄR FRAMME

VIKTIGA TELEFONNUMMER

Nödnummer	112
Giftinformation	08 - 33 12 31
Läkemedelsupplysning i VGR	031-342 85 65
Sjukvårdsrådgivning	1177
Jourhavande medmänniska/Röda Korset	0771 - 900 800
BRIS vuxentelefon	0771 - 50 50 50

ATT TÄNKA PÅ NÄR DU RINGER 112

Tala om för larmoperatören

- Vad som hänt
- Var det hänt
- Vem du är och vilket telefonnummer du ringer ifrån
- Vilken typ av olycka det rör sig om
- Hur många skadade det finns

WEBBADRESSER MED GODA RÅD!

www.1177.se

www.civil.se

www.konsumentverket.se

www.msb.se

www.dinsakerhet.se

www.svenskalivraddningssallskapet.se

www.rodakorset.se

Sjukvårdsrådgivning

Civilförsvarsförbundet

Konsumentverket

Myndigheten för samhällskydd
och beredskap

Din säkerhet

Svenska Sim- och

livräddningssällskapet

Röda Korset



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1 LEKSAKER	
16 råd om leksaker	5
Varningstexter	6
Varning för magneter	7
Visst är den söt?	8
Kvävningsrisk	9
2 BARNVAGNAR	
Köpråd – barnvagnar	11 - 13
3 BARN I BIL	
Säkerhet i bilen – så skyddar du ditt barn	15 - 19
4 OLYCKOR I HEMMET	
Fallolyckor	21
Barnstolar	21
Skötbord	22
Sängar	22 - 23
Kemikalier – nya symboler för farliga kemikalier	23
5 UTEMILJÖN	
Lekplatser	25 - 26
Hjälmor för barn	26 - 27
Cykla är det roligaste barn vet!	29
Flytvästar för barn	30
Hoppa säkert på studsmattor	30 - 31
I skidbacken och på isen	31
Reflexer	32
6 SKYDDA BARNETS HÖRSEL	
Höga ljud	35
7 BARNETS KLÄDSEL	
Olycksrisker med barns klädsel	37 - 38



LEKSAKER





16 RÅD OM LEKSAKER

När man köper leksaker till barn under tre år måste man vara extra uppmärksam.

1. Välkända märkesvaror i fackhandeln har oftast bra kvalitet. Om du köper leksaker på marknader eller andra tillfälliga säljställen kan det vara bra att kolla kvaliteten på dem.

2. Fråga först, köp sedan. Be om information om leksaken i butiken, be om bruksanvisning och helst en skriftlig sådan. Alla varningar ska vara på svenska.

3. Mjuka djur och dockor ska tåla tvätt. Ögon, nosar, knappar och andra detaljer ska sitta ordentligt fast.

4. Barn under tre år ska ha extra starka leksaker.

5. Släng tunna plastförpackningar innan barnet får tag på dem. Släng också alla trasiga leksaker.

6. Plastmärken, plasttrådar och prislappar med mera på leksakerna är bra att klippa bort.

7. Små föremål i så kallade chokladägg kan vara farliga om barn får dem i halsen.

8. Skallror, bitringar och andra leksaker för barn som inte kan sitta upp själva får inte ha utstående eller påklistrade delar.

9. Känn på leksaken. Farlig fyllning knastrar vanligen (till exempel plastpärlor) eller känns grymig. Fråga säljaren vad fyllningen består av. Det ska heller inte finnas dåliga sömmar som kan gå upp. Provdra lite själv. På mjuka djur är sömmen mellan benen ofta en svag punkt.

10. Bollar och andra runda saker ska helst vara minst fem centimeter i diameter, det vill säga större än en golfboll.

11. En del leksaker och andra produkter för barn innehåller så kallade starka magneter. Om barnet sväljer dem kan de dras till varandra i magen och orsaka skador på tarmarna.

12. Om en leksak gjord av mjukplast luktar illa kan det bero på att det är giftiga kemikalier i leksaken.

13. Kritor, färgpennor, filt-pennor och liknande ska vara avsedda för småbarn. Pennor för vuxna kan vara farliga att suga och slicka på eller att rita med på huden.

14. Snören och snoddar på leksaker, barnsängar och barnvagnar får inte vara mer än 22 centimeter långa. Det gäller om det finns öglor, knoppar och annat som kan bilda en snara.

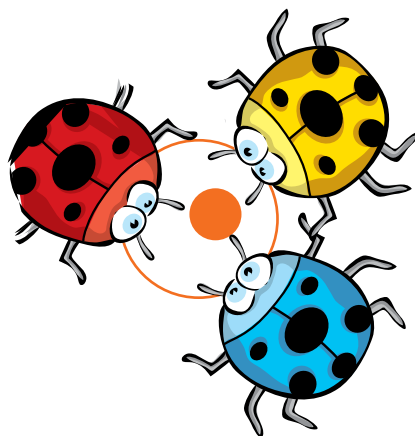
15. Barnsängsleksaken som är spänd över sängen kan innebära en risk för strypning när barnet börjar resa sig på händer och knän vid ungefär sex månaders ålder.

16. Leksaker med kraftigt ljud, till exempel pistoler, mobiltelefoner och pipdjur kan skada hörseln.

*Källa: Konsumentverket,
www.konsumentverket.se*

Om du har frågor om leksaker och säkerhet, kontakta konsumentvägledaren i din kommun.

Borås Stads växel 033-35 70 00.





VARNINGSTEXTER

En av de allvarligaste olycksriskerna med leksaker är att småbarn stoppar i sig något som fastnar i halsen. Olyckor där barn skadar sina ögon eller sin hörsel händer också. Leta efter CE-märket och varningstexter på förpackningar.

Leksaker kan vara inblandade i olyckor på olika sätt. Ofta handlar det om händelser som att barn ramlar av sina åkleksaker, att de får leksaker kastade i huvudet eller snubblar på dem. Men det inträffar också en del olyckor och olyckstillbud som har att göra med brister hos själva leksaken.

Sätter i halsen

De flesta anmälningar som Konsumentverket får in handlar om leksaker med smådelar som små barn stoppat i munnen. Det kan i värsta fall leda till kvävning eller andra skador. Några exempel är plastkulor i trasiga skullror, ögon och nosar som lossnat från nallar, lösa munstycken till ballonger och leksaker i chokladägg. Man kan själv undersöka leksaker med hjälp av en särskild testcylinder för att se om de kan vara farliga för små barn. Testcylindern kan du få gratis hos konsumentvägledningen i din kommun.

Farliga snören

En annan fara för små barn är leksaker med långa snören. De kan sno sig runt halsen så att barnet inte kan andas. Ögonen är också en utsatt kroppsdel. Det har hänt att hårda pilar, leksakshelikoptrar och katapultflygplan träffat barn i ögonen och orsakat blindhet. Ytterligare ett område som experter ser allvarligt på är bullerskador. Man vet att höga ljudnivåer kan orsaka hörselskador.

CE-märket

En första regel är att titta efter CE-märket. Det innebär att tillverkaren försäkrar att leksaken uppfyller EU:s gemensamma krav på säkerhet och leksaksstandarden SS EN 71. Leksaken ska också vara märkt med tillverkaren eller importörens namn eller varumärke. Helt anonyma leksaker kan vara riskabla.

Köp inga leksaker som inte har CE-märket. De kan ha dålig kvalitet och vara farliga att leka med. Tyvärr går det inte att lita på att CE-märkta leksaker är säkra. Det fuskas ibland. Alla CE-märkta leksaker har inte testats innan de hamnar i butikshyllorna. Därför gäller det att vara vaksam.

Annan märkning

Vissa leksaker ska också ha varningstext eller åldersmärkning. Leksaker för äldre barn kan vara farliga för småbarn. Det finns en särskild varningssymbol för leksaker som är farliga för barn under tre år.

Exempel på varningstext:

"Varning: barn under åtta år kan kvävas av ej uppblåsta eller trasiga ballonger. Nödvärdigt med övervakning från vuxen. Håll uppblåsta ballonger borta från barnen. Kasta genast trasiga ballonger."

"Varning! Ej lämplig för barn under 36 månader. Innehåller smådelar"





VARNING FÖR MAGNETER SOM KAN GE ALLVARLIGA SKADOR

Många leksaker innehåller magneter. Magneter som sväljs kan skada tarmarna. Magneter kan finnas i olika typer av byggsatser, dockset, pussel, tåg, experimentlådor, magnetsmycken och så kallade "sjungande eller skallrande magneter".

Från och med den 21 juli 2008 måste det finnas en varning på alla leksaker med magneter som barn kan svälja.

Om ett barn sväljer flera magneter eller en magnet tillsammans med ett metallföremål kan det orsaka infektioner, förstoppning men även skador på tarmarna. Skadan uppkommer genom att magneterna dras till varandra i tarmarna. Om föremålen ligger på olika sidor om tarmväggen kan de trasa sönder tarmväggen.

Riktigt små magneter kan även inandas och leda till allvarliga skador på lungorna.

Vad kan man göra som förälder eller som personal på förskolan och i skolor?

- I dag finns det magneter i fler leksaker än tidigare. Titta på förpackningen om det står att leksaken innehåller magneter. Ser magneten ut att sitta fast ordentligt? Går det att rycka loss magneten? Är magneten limmad på ett underlag? - kontrollera att magneten inte kan lossna.
- Kolla storleken. Kan magneten sväljas? Går leksaksdelen med magnet ner i en testcylinder? Går magneten som lossnat ner i testcylindern? Konsumentverkets testcylinder är en plasthylsa som är lika stor som strupen på en treåring, cirka 3,2 cm i diameter. De små saker som får plats i cylindern bör man vara försiktig med, då de utgör en kvävningrisk.
- Prata med de större barnen och förklara varför man inte ska stoppa magneter i munnen och att de ska hålla undan magneter från de små barnen.
- Om du misstänker att ett barn svalt eller andats in en magnet och ett metallföremål eller flera magneter ta omgående kontakt med läkare.

Källa: Konsumentverket, www.konsumentverket.se

KOM IHÅG
att inga säkerhetsregler
kan ersätta föräldrars
vaksamhet och sunda förnuft!



SÖT OCH SÄKER.

Det är viktigt att leksaker är säkra. Barn ska exempelvis inte kunna peta loss delar som kan fastna i halsen och orsaka kvävning.





KVÄVNINGSRISK

En testcylinder kan hjälpa dig att gallra bort leksaker och smådelar som ett litet barn kan stoppa i munnen och riskera att kvävas av.

Små barn undersöker och provar alla saker genom att stoppa dem i munnen. Därför finns det risk att små leksaker och smådelar från leksaker och andra småbarnsprodukter kan fastna i barnets strupe och sugas in i lungorna med andningsluften. Barnet kan få skador på luftvägarna och i olyckliga fall kvävas.

Testa leksaker och smådelar genom att stoppa dem i provcylindern. Ryms saken i sin helhet i något läge i cylindern så är den farlig för ett litet barn. Måtten på cylindern är 3,2 cm i diameter, vilket är måttet av en treårings svalg.

Undvik också att ge småbarn saker som ligger precis på gränsen att gå i cylindern.

Små bollar, kulor och andra klotformade eller halvklotformade saker har visat sig vara farliga leksaker. De ska helst ha mer än fem centimeters diameter (ungefär som en golfboll) för att inte täppa till luftvägarna.

***Testcylindern kan fås gratis från konsumentvägledningen i din kommun.
Borås Stads växel 033 – 35 70 00***

Källa: Konsumentverket, www.konsumentverket.se





BARNVAGNAR





BARNVAGNAR KÖPRÅD

Vare sig du ska köpa en ny eller begagnad vagn - välj en stabil, bekväm och säker barnvagn som tål det nordiska klimatet med regn, kyla och snö.

Liggvagnen

är det nyfödda barnets vagn fram till dess att barnet är cirka åtta månader och lärt sig sitta. En liggvagn ska vara stor nog att rymma en åkpåse på vintern utan att det blir trångt för barnet. Nackdelen med liggvagnen är att den har kort användningstid, ett tips kan vara att köpa eller låna en begagnad liggvagn och sedan satsa pengarna på sittvagnen som ska hålla betydligt längre.

Duo- eller kombivagn

fungerar från det att barnet är nyfött fram till 2-3 års ålder. Vilken typ man väljer beror till stor del på hur man bor. Har fastigheten ingen hiss kan det vara bekvämt att kunna bära barnet med sig i liften. Bor man i eget hus eller har tillgång till en tillräckligt stor hiss är duovagnen ett lämpligt alternativ. Båda har lång användningstid och ska tåla daglig användning i ett flertal år.

Duovagnen

har två insatser, en ligg- och en sittdel som används till samma chassi, man får med andra ord två vagnar i en. Liggdelen är rymlig och extra utrustning till vintern får plats.

Kombivagnen

består av en lift med hårda kanter som man sätter ner i en större sittvagn. Den är lite trängre och tyngre än duovagnen till en början då liften används. Vagnen slits lite mer än separata vagnar/vagnsdelar eftersom samma delar hänger med så länge barnet behöver en vagn att åka i. Liften kan också fungera som extra-säng vid resor eftersom kanterna är stadiga.

Sittvagn och mjuk lift

kan också vara ett alternativ till första vagnen. Vagn och lift köps då separat. Väljer man denna lösning är det viktigt att sittvagnen har så höga sidor som möjligt samt ett ordentligt huvudstopp. Det är också viktigt att liften får

plats i sittdelen. Sittdelen ska ha plant ligggläge och vara vändbar så att barnet har ansiktet mot föräldern.

Sittvagn

används från det att barnet kan sitta, fram till cirka 3 års ålder. Barn som fortfarande behöver sova mitt på dagen behöver en sittvagn med plant ligggläge. Ett test i Råd & Rön nr 2/00 visar att sittvagnarna blivit säkrare, robustare och bättre på de flesta sätt de senaste åren. De tål till exempel en matkasse på draghandtaget utan att bli instabila. Men för de flesta modeller gällde att barnets fingrar och tår kan komma i kläm i springor och mellanrum, till exempel mellan sufflett och vagn. Stopp vid huvudänden och sidoskydd behövs för att barnet ska kunna sova säkert i vagnen.

Sulkyn

är en enkel sittvagn utan ligggläge för lite större barn som inte orkar gå exempelvis till och från förskolan. Den är lätt att manövrera och har varukorg under sitsen.

Paraplyvagnen

används för barn som kan sitta själva. Vagnen fälls enkelt ihop som ett paraply och är behändig att ta med på semestern eller på promenader med lite äldre barn som bitvis orkar gå själva. Paraplyvagnen finns i olika varianter. Priserna varierar mycket, stabiliteten likaså. Vagnarna har ofta små hjul, vilket gör att de kan vara besvärliga att dra på ojämna underlag.

Syskon- eller tvillingvagnen

används när man har tvillingar eller syskon som är nära varandra i ålder. Vagnen finns i två olika grundmodeller, en med plats för två barn bredvid varandra, den andra är en längsgående modell med det ena barnet bakom det andra. En praktisk variant av vagnen för barn bredvid varandra är den som har delbart ryggstöd som gör att ett barn kan ligga ner, medan det andra sitter upp. Syskonvagnar är förstas bredare och tyngre att manövrera än andra barnvagnar.

Trehjulingen

även kallad joggingvagn eller cityvagn, är ursprungligen gjord för att motionerande föräldrar ska kunna ta med sig barnet ut i terrängen.



Om trehjulingen har en liggdel kan vagnen användas från start. Beroende på vagnens utformning kan barnet växa ur den snabbare än andra vagnar, ibland före 2 års ålder. Liggdelen är ofta trång vilket gör att barnet kan tvingas börja använda sittedelen innan hon eller han är stadig i ryggen. Sittedelen är för det mesta framåtvänd och saknar ibland plant ligggläge. Vagnen har tre hjul, ett fram och två bak vilket gör att den klarar ojämnheter bra men som också gör den mindre stabil jämfört med en fyrehjulig vagn. Tyngdpunkten på vagnen ligger långt bak nära kroppen vilket gör den lätt att manövrera men också extra känslig för last på draghandtaget. Konstruktionen med tre hjul gör att vagnen välter lättare i sidled än en fyrehjulig vagn. För att kompensera i stabilitet är vagnen ofta längre och bredare än en fyrehjulig vagn.

Välja vagn

Vilken vagn man ska välja beror främst på hur man tänker använda den, hur man bor och om man har tillgång till bil eller inte. Det lönar sig att planera köpet och ta del av så mycket information som möjligt, läs produktkataloger och bruksanvisningarna som följer med vagnarna. Undersök också vad marknaden för begagnade vagnar erbjuder. Det är omöjligt att avgöra kvalitet, funktion eller säkerhet genom att bara titta på en vagn. Därför är det bra att ha varit i en butik och provat några olika vagnar för att ha något att jämföra med även om du tänker köpa en begagnad vagn. När du köper begagnat är det viktigt att du kontrollerar hur chassits fjädring känns, om något är skevt, snett eller böjt, att spärrar fungerar som de ska med mera.

Funktion

- Vagnen ska vara bekväm att köra och skön för barnet att åka i. Var noga med att prova hur pass hanterlig den är redan i butiken och låt om möjligt barnet vara med och pröva den. Kolla till exempel hur vagnen är att fälla ihop, veckla ut och hur ryggstödet fungerar.
- Se till att draghandtagets höjd passar båda föräldrarna.
- Kontrollera att det går att få in den hopfällda vagnen i bakluckan på familjens bil.
- Ju större hjul vagnen har desto bättre är det

med tanke på det nordiska klimatet som kan bjuda på såväl svårforcerad snömodd som slask och vattenpölar. Nackdelen med stora hjul är att de är mer utrymmeskrävande.

- Varukorgen, så stor som möjligt, ska vara lätt att lasta i och ur. En fylld varukorg ökar vagnens stabilitet.
- Barnvagnens klädsel ska ha så många avtagbara delar som möjligt och vara vindtät, lätt att ta av och på och tvätta i maskin, 40 grader. Impregnera eventuellt med spray efter tvätt.
- Ingen barnvagnsklädsel är regntät, trots impregnering. Därför behövs ett särskilt överdrag - regnskydd - som även kan skydda mot blåst och snö.
- Har vagnen varit ute i slaskväder måste den göras ren samma dag. Det gäller både chassit och ligg- eller sittedelen. Det ska vara torrt, rent och ventilerat under madrassen, annars kan det bli mögel i vagnen. Oljar man underredet och hjulen ibland och använder rostskydds-spray där det behövs, så håller vagnen längre. Lackerade underreden är mer ömtåliga än förkromade eller sådana av aluminium.
- Barn som är födda på hösten behöver en rymligare och mer ombonad vagn än vårbarn. Det ska finnas plats nog för en åkpåse, höstbäbyn ska ju ut också när det är snöigt, blåsigt och kallt.

Säkerhet

- Vagnen ska vara enkel att fälla ihop och upp. Räkna med att den ska tåla att fällas ihop och sättas upp otaligt många gånger, det kräver en hållbar konstruktion. En spärr ska finnas för att förhindra att vagnen faller ihop sig ofrivilligt.
- För att låsa en sitt- eller liggdel till chassit ska det krävas minst två handgrepp. Det är bra om sitt- eller liggdelen automatiskt låses till chassit.
- Om draghandtaget är reglerbart, fråga om det finns någon säkerhetsanordning för att förhindra att handtaget kan gå av vid de reglerbara lederna.
- Om draghandtaget är vändbart - det vill säga att körriktningen kan ändras genom att flytta



över handtaget i motsatt riktning - bör det ha en säkerhetspärr för att förhindra att vagnen kollapsar vid lyft.

- Bromsen ska vara lätt att reglera, försäkra dig om att den tar snabbt och säkert. Bromsen ska helst bromsa två hjul samtidigt.

- Om vagnen har avtagbara hjul, kontrollera att hjulen är lätta att ta av och sätta på samt att de har en låsanordning som inte går upp om man kör emot något, till exempel en trottoarkant.

- Vagnens sitt-/liggdel ska antingen ha ringar där en separat sele kan sättas fast eller vara utrustad med en fastmonterad sele. Det är bra om den fastmonterade selen kan tas bort ur vagnen när den inte längre behövs. Tänk på att aldrig lämna ett barn sovande i selen. Risken finns att det trasslar in sig i den. Ett litet barn utan sele behöver hållas under uppsyn, så att hon/han inte trillar ur vagnen. Ett barns huvud är tungt och gör att resten av kroppen lätt följer med om barnet lutar sig ut.

- Huvudstopp ska finnas på sittvagnar med plant ligggläge för att förhindra att barnet glider ut mellan ryggstödet och suffletten.

Säkerhetskrav

Som ett hjälpmedel för att bedöma om en barnvagn är säker finns det en europeisk standard, EN 1888 (i Sverige SS-EN 1888). I standarden finns minimikrav och provmetoder som barnvagnstillverkare ska uppfylla för att vagnarna ska anses vara säkra. En barnvagn som uppfyller standardens krav ska vara märkt med standardens namn. Märkningen är tillverkarens egen uppgift om att barnvagnen uppfyller kraven och innebär inte att barnvagnens säkerhet är kontrollerad av någon myndighet.

*Källa: Konsumentverket,
www.konsumentverket.se*



SÄKERHET I BIL





SÅ SKYDDAR DU DIG OCH DITT BARN

För din egen säkerhet

Nedan får du tips om hur ditt barn åker säkrast, och hur du själv kan minska riskerna att skadas.

Säkra lasten

Vid en kollision eller hastig inbromsning slungas alla lösa föremål iväg med våldsamt kraft. Människor hålls på plats av bilbälten och lasten ligger säkrast i bakluckan. Placera lasten så lågt som möjligt, antingen i bagageluckan eller bakom galler. Använd lastförskjutningsskydd eller fästögglor. Låt aldrig tunga föremål ligga lösa i bilen, använd bältena för att säkra eventuell last i baksätet.

Tänk på att skydda nacken

- Res upp ryggstödet.
- Ställ in huvudstödet så att hela huvudet får stöd. Huvudstödet ska helst nå upp till din hjässa.
- Sitt nära ryggstödet och huvudstödet.
- Håll ordentligt avstånd till bilen framför.
- Om du hinner se i backspeglarna att du kommer att bli påkörd bakifrån, pressa huvudet mot huvudstödet och vrid inte huvudet.

Att frontalkrocka i 90 kilometer i timmen är som att falla från tionde våningen.

Det kan vara lika farligt att köra för fort som att falla utför ett stup eller från ett högt hus. Men vi uppfattar inte hastigheten som farlig när vi åker bil. Vi inser faran med att falla från en höjd, men inte hur farligt det är att krocka i 90 kilometer i timmen.

Hastigheten avgör skadorna

Hastigheten i kollisionsögonblicket är helt avgörande för hur svårt du skadas i en trafikolycka. Hög hastighet bidrar också till att olyckor överhuvudtaget inträffar.

Högre fart, längre stoppsträcka

När du ökar farten, blir också bilens stoppsträcka mycket längre. Stoppsträckan delas in i reaktionssträcka och bromssträcka.

Reaktionssträckan är den sträcka som du hinner åka under den sekund som det tar att reagera. Bromssträckan är den sträcka som bilen rullar från det att du trampar på bromspedalen tills bilen stannar.

Bältet viktigaste säkerhetsdetaljen

I Sverige är det lag på att använda bilbälte. Bilbältet är den absolut viktigaste säkerhetsdetaljen i bilen – både i framsätet och i baksätet. Om alla använde bälte skulle ungefär 80 liv sparas varje år i den svenska trafiken. Genom att använda bilbälte halveras risken att dödas eller skadas allvarligt vid en kollision.

Allvarliga skador redan vid låga hastigheter

Utan bälte på klarar du i bästa fall en krock i ungefär 7 kilometer i timmen, förutsatt att du är beredd på kollisionen och är tillräckligt stark för att kunna hålla i dig. Redan vid hastigheter under 50 kilometer i timmen slår du med stor kraft i ratten, vindrutan eller andra delar av bilen om du inte har bilbälte.

Passagerare är tunga vid en krock

Passagerarna i baksätet måste också ha bälte på sig. Den som inte har bälte på sig vid en kollision kastas framåt med en väldig kraft, som kan slå ihjäl den som sitter framför.

Krockkuddar är en del av bilens säkerhetssystem

Krockkuddar och bilbälte är tillsammans ett bra skyddssystem i bilen, och du måste alltid använda bilbältet för att krockkudden ska få rätt säkerhetseffekt. Den största risken vid en frontalkrock är att huvudet eller bröstet slår i bilens inredning, exempelvis ratten, instrumentbrädan, vindrutan eller främre sidostolparna. Genom att använda bilbältet minskar risken för skador betydligt. Med krockkudde minskar risken ytterligare.

Sidokrockkuddar inte farliga

I många bilar finns även krockkuddar på bilens insidor. Risken är liten att barn som sitter på rätt sätt i babyskydd eller bakåtvänd bilbarnstol ska ta skada av sidokudden.



Koppla ur krockkudden på passagerarplatsen

Passagerarkrockkudden försvårar möjligheten att använda framsätet för barn i bakåtvänd bilbarnstol. För att undvika riskerna måste du koppla ur krockkudden på passagerarplats, eller se till att barn och kortvuxna alltid sitter i baksätet. Biltillverkarna har olika tekniska system som kan stänga av passagerarkrockkudden. Låt en auktoriserad märkesverkstad koppla ur krockkudden om du inte har en bil där du själv kan stänga av den med nyckel. I vissa bilar kan inte krockkudden kopplas ur.

Varningsmärke

Bilar med krockkudde på passagerarplats ska ha ett varningsmärke som tydligt varnar för att montera och använda en bilbarnstol på passagerarplatsen. Om märke saknas, finns sådana att få från bilens auktoriserade återförsäljare eller hos närmaste Svensk Bilprovning.

Barn behöver mer skydd än vuxna

En häftig inbromsning, en krock i 40 kilometer i timmen. Det behövs inte mycket för att ett barn ska skadas under en bilfärd. Varje år dödas och skadas barn för att bilbälte eller annat skydd för barn inte använts på rätt sätt.

Liten kropp kräver extra stöd

Barnets huvud är stort och tungt i förhållande till kroppen, och nacken är bräcklig. När en bil krockar kastas barnets huvud framåt och bakåt med våldsam kraft. För att barnet ska kunna klara en sådan påfrestning behövs extra skydd i bilen. Läkare och forskare rekommenderar att barn ska använda bältesstol eller bälteskudde tills de är 10–12 år. Enligt lagen ska alla barn som är kortare än 135 centimeter använda en särskild skyddsanordning, det vill säga babyskydd, bilbarnstol, bältesstol eller bälteskudde.

Bakåtvänt är bäst

Till cirka fyra års ålder färdas barnet säkrast bakåtvänt. En bakåtvänd stol tar emot de våldsamma krafterna och skyddar barnets känsliga huvud och hals. Små barn som åker i framåtvända barnstolar löper en fem gånger högre risk att dödas eller skadas svårt, jämfört med barn i bakåtvända bilbarnstolar. Därför ska du

inte vända ditt barn för tidigt. Rekommendationen är att barn sitter bakåtvända så länge som möjligt, normalt tills de är ungefär fyra år.

Krockkuddar är en del av bilens säkerhetssystem

Krockkuddar och bilbälte är tillsammans ett bra skyddssystem i bilen. Men en inkopplad krockkudde på passagerarplatsen kan vara en livsfara för ett barn. Däremot är sidokrockkud-
dar ingen fara för barn i bilbarnstol.

Koppla ur passagerarplatsens krockkudde

Bakåtvänd bilbarnstol och en krockkudde på passagerarplats är en livsfarlig kombination. Den kraft som skjuter ut krockkudden vid en kollision är enorm och kan vara förödande. Därför ska babyskydd, bilbarnstol, bältesstol eller bälteskudde aldrig användas på passagerarplats som har inkopplad krockkudde. Låt en auktoriserad märkesverkstad koppla ur krockkudden, om du inte har en bil där du själv kan stänga av den med nyckel. I vissa bilar kan inte krockkudden kopplas ur. Det är först när barnet är 140 centimeter långt som det är säkert för barnet att sitta på passagerarplats med inkopplad krockkudde.

Välj godkänt och prova

Vänd dig till en butik där du får information av utbildad personal och hjälp att prova stolen med barnet i bilen. Stolen ska vara godkänd för barnets vikt. Tänk på att det finns bakåtvända bilbarnstolar som inte är godkända för att användas i baksätet. Försäkra dig om att babyskyddet, bilbarnstolen eller bälteskudden är Europagodkänd och E-märkt enligt EG-direktiv eller ECE-reglemente 44-03, eller senare version. Det innebär att godkännandenumret ska börja med siffrorna 03 eller 04. Enbart T-märkta bilbarnstolar får inte användas efter den 9 maj 2008. (Vissa bakåtvända bilbarnstolar har dubbelmärkning, det vill säga både E och T.)

Vad säger lagen?

I Sverige har vi regler som säger att alla som åker bil ska använda bilbälte. Dessutom ska barn som är kortare än 135 centimeter använda en särskild skyddsanordning, babyskydd, bilbarnstol, bältesstol eller bälteskudde. Barn som är yngre än tre år får inte färdas i ett for-



don, där barnet inte har möjlighet att använda en särskild skyddsanordning för barn, annat än under korta resor i taxi. Ska du åka en kort färd med taxi tillsammans med barn, och det inte finns särskild skyddsanordning, ska barnet sitta i baksätet och använda bilbältet. Barn som är tre år eller äldre och kortare än 135 centimeter får inte åka i ett fordon där det inte finns möjlighet att använda en särskild skyddsanordning för barn. Vid tillfälliga transporter under korta sträckor är det dock tillåtet. I sådana fall ska barnet i stället använda bilbältet när det är möjligt och får då inte åka i framsätet i en personbil eller i en lätt lastbil.

Alla som är äldre än tre år och som färdas i en buss, ska använda bussens säkerhetsbälten eller annan skyddsanordning, där det finns. Vägverket rekommenderar att alla barn använder bilbälte, även de barn som är yngre än tre år. Det får inte färdas fler passagerare i bilen, än vad bilen är registrerad för. Passagerare i bilen ska färdas på en plats som är avsedd för passagerare.

Tänk på

- Utrustningen ska passa både barnet och bilen.
- Prova alltid före köp.
- Följ anvisningarna noga.
- Kontrollera att barnet sitter säkert med bilbältet rätt använt innan du startar bilen.
- Barn ska aldrig sitta på passagerarplatsen med inkopplad passagerarkrockkudde.
- Säg till att du vill ha bilbarnstol, bältesstol eller bälteskudde när du beställer taxi.
- Det är du som är vuxen som ansvarar för att barn i bilen använder bilbälte eller annat skydd, som bilbarnstol eller bälteskudde.

Babyskydd

Från nyfödd till cirka 9 månader

Babyskyddet är säkert och bekvämt. I takt med att baby'n växer kan du behöva byta till en större modell.

Välj med omsorg

Babyskyddet ska vara lagom stort. Baby'n ska vila stadigt och bekvämt, med skydd för hela huvudet. Observera att babybäddar och skyddsnät för barnvagnsinsatser inte ger

fullgott skydd. Om du ändå väljer en sådan lösning ska barnet placeras med huvudet mot bilens mitt. Babyskydd, babybäddar och skyddsnät till barnvagnsinsatser ska vara Europagodkända och E-märkta.

Fram- eller baksätet

Babyskyddet placeras bakåtvänt i framsätet eller baksätet. För den som är ensam vuxen i bilen är det oftast tryggast att ha det lilla barnet bredvid sig i framsätet. Krockkudden på passagerarplatsen ska då vara urkopplad. Är man två vuxna i bilen är det säkrast om baby'n och en vuxen åker i baksätet.

Bältet håller skyddet på plats

Babyskyddet ska sitta stadigt. Luta det inte för mycket. Barnet hålls på plats av det bälte som hör till babyskyddet, och själva babyskyddet sätts fast med bilbältet. Avståndet till instrumentbrädan, eller till sätet framför, ska vara så stort som möjligt. Bilbältets "höftdel" dras i de flesta fall över babyskyddet och barnet, medan "diagonaldelen" dras bakom babyskyddet. Observera att det finns många modeller, följ anvisningarna noga.

Kontrollera noga

- Barnet ska använda det bälte som hör till babyskyddet.
- Bilens bälte som håller fast babyskyddet ska vara sträckt.
- Babyskyddet är urvuxet när barnets huvud sticker upp ovanför kanten.
- Barn ska aldrig sitta på passagerarplats med inkopplad krockkudde. Låt en auktoriserad märkesverkstad koppla ur krockkudden om du inte har en bil där du själv kan stänga av den med nyckel.

Bakåtvänd bilbarnstol

Från cirka 7 månader till 4 år

När barnet kan sitta stadigt utan stöd är det dags att byta från babyskydd till en bakåtvänd bilbarnstol. Den monteras bakåtvänd i framsätet eller baksätet. Kontrollera att stolen är godkänd för framsättes- eller baksättesmontering. Barnet hålls på plats av det bälte som hör till bilbarnstolen. Tänk på att det är större risk att barn skadas vid en kollision om de sitter i en framåtvänd bilbarnstol.



Följ monteringsanvisningarna

Den bakåtvända stolen monteras med speciella fästianordningar. Bilbältet hjälper till att hålla stolen på plats. I framsätet ska stolen oftast luta mot instrumentbrädan (aldrig mot vindrutan). På bilbarnstolar som ska användas i baksätet är det vanligt att stolen har stödben som står mot bilens golv. Observera att det finns många modeller, följ anvisningarna nog.

Vänd inte barnet för tidigt

Barn bör åka bakåtvänt så länge som möjligt. Stolen är uruxen när barnets huvud inte får tillräckligt stöd, eller när viktgränsen har passerats. Då kan du behöva byta till en större bakåtvänd modell. För bilbarnstolar som är godkända för framåtvänd användning, tas vanligtvis stolens bälte och fästianordning bort. Ett säkrare val är istället en bältesstol eller bälteskudde som styr bältet ner över barnets höfter och lår.

Kontrollera nog

- Bilbarnstolen ska vara Europagodkänd och E-märkt.
- Bilbarnstolen monteras oftast med speciella fästianordningar. Belasta stolen och spänbanden så att stolen sitter stadigt.
- Barnet ska använda det bälte som hör till bilbarnstolen. Sträck bältet. Se till att bältets "höftdel" inte hamnar för högt upp. Det ska löpa över barnets lår, inte över magen.
- Barn ska aldrig sitta på passagerarplats med inkopplad krockkudde. Låt en auktoriserad märkesverkstad koppla ur krockkudden om du inte har en bil där du själv kan stänga av den med nyckel.
- Är du osäker på om stolen är godkänd för framsättes- eller baksättesanvändning, kontakta återförsäljaren.

Bältesstol/kudde

Från cirka 4 år till 10–12 år

Läkare och forskare rekommenderar att barn ska använda bältesstol eller bälteskudde tills de är 10–12 år. Så länge skelettet inte är färdigutvecklat, behöver barnen lyftas upp för att bilbältet ska kunna skydda kroppen. Enligt lagen ska alla barn som är kortare än 135 centimeter använda en särskild skyddsanordning, det vill säga babyskydd, bilbarnstol eller bältesstol/-kudde.

Se till att bältet hamnar rätt

Hjälp barnen att sträcka bältet rätt – nära halsen, över bröstbenet och ner över låren – inte över magen. Ju närmare kroppen desto bättre skydd får barnet. Försök att lätta på tjocka ytterplagg och dra bältets "höftdel" under kläderna.

Bältesstol eller bälteskudde

Skillnaden mellan bältesstol och bälteskudde handlar främst om det höga ryggstödet. Om barnet sitter på en plats som saknar huvudstöd är bältesstolen bäst. Stolen hjälper också till att hålla bältet på plats när barnet sover.

Koppla ur krockkudden

Barn i framåtvänd bilbarnstol eller på bältesstol eller bälteskudde riskerar att skadas om de åker på en plats med inkopplad krockkudde. Det är först när barnet är 140 centimeter långt som det är säkert för barnet att sitta på passagerarplats med inkopplad krockkudde.

Kontrollera nog

- Bilbältet ska hålla både barnet och stolen eller kudden på plats. Sträck bältet.
- Låt aldrig barnet ha bältet under armen.
- Bältet ska vila nära halsen.
- Se till att bältets "höftdel" inte hamnar för högt upp. Det ska löpa över barnets lår, inte över magen.
- Låt en auktoriserad märkesverkstad koppla ur krockkudden om du inte har en bil där du själv kan stänga av den med nyckel.
- Bältesstolen eller bälteskudden ska vara Europagodkänd och E-märkt

Källa: Vägverket "Säkerhet i bilen"
www.vv.se





OLYCKOR I HEMMET





FALLOLYCKOR BLAND SMÅ BARN

**Fallolyckor är den absolut vanligaste olycks-
typen bland små barn.**

Varje år sker i hela landet nära 20 000 besök vid akutmottagningar till följd av fallolyckor bland barn i åldrarna 0-3 år. Det motsvarar drygt 5 procent av 0-3-åringarna i landet. Av de barn som söker vård är 57 procent pojkar. Nästan två av tre fallolyckor i åldersgruppen är fall till lägre nivå, inkl. fall i trappor. Totalt ca 60 procent av de skadade småbarnen har skadat sig i huvudet eller ansiktet, drygt 10 procent har drabbats av hjärmskakning.

I höga barnstolar och barnvagnar och på skötbord är barnet nästan alltid under uppsikt av en vuxen. Ändå tillhör dessa produkter de som är inblandade i flest fallolyckor. Därför måste de betraktas som de största riskprodukterna i sammanhanget. Höga barnstolar har den största andelen hjärmskakningar, 30 procent.

Höga barnstolar

"Tog spjörn mot bordet med fötterna och sparkade till. Stolen välte mot köksskåp. Bet sig i tungan."

"Ställde sig i barnmatstolen, föll baklänges ner i parkettgolvet med huvudet före, kontusion skalle."

Om man förankrar stolen i bordet kan barnet inte välta stolen genom att sätta fötterna i bordet och skjuta ifrån. En trång barnstol förhindrar att barnet enkelt reser sig upp och faller. Det finns ställbara stolar där utrymmet kan minskas sedan man satt barnet på plats.

Skötbord

"Låg på skötbädden som ligger på tvättmaskinen, rullade över till mage och föll i golvet mellan tvättmaskin och badkar."

"Ramlade ner från skötbordet. Jag skulle ta vatten från kranen för att tvätta honom. När jag vänder mig om har han ramlat och landat på golvet."

"Skumgummimadrassen på skötbordet hängde utanför bordet och vid ett oöverblick gled pojken med fötterna före ner på golvet. Landade framstupa."

Genom att alltid hålla en hand på barnet när det ligger på skötbordet kan man förhindra att barnet faller. Därför bör man placera skötplatserna så att man aldrig helt behöver släppa barnet.

Barnvagnar

"Ställde sig upp i vagnen och vagnen välte. Åkte med näsan rakt ner i golvet."

"Hon satt i sin barnvagn, böjde sig fram och ramlade framlänges rakt ner i asfalten. Slog i munnen."

En sele kan hindra att barnet reser sig i vagnen eller faller då det lutar sig ur vagnen. Barnet ska dock inte sova med selen på: det kan finnas risk för dödsfall om det trasslar in sig och inte får luft. Det viktigaste är att inte lämna barnet utan uppsikt i barnvagnen. *Källa: Henrik Nordin, Konsumentverket, Februari 2002*

BARNSTOLAR

Höga barnstolar är inblandade i många fallolyckor. Håll uppsikt över barnet när det sitter i stolen. Använd gärna utrustning som kopplar fast stolen i bordet.

En vanlig anledning till olyckor med höga barnstolar är att barnet sätter upp fötterna mot bordskanten och trycker ifrån så att stolen välter. Ett sätt att undvika sådana olyckor är att sätta fast stolen i bordet. Det finns särskilda "ankare" att köpa för att koppla fast barnstolar.

Säkrare sittdel

En annan vanlig anledning till fallolyckor är att barnet ställer sig upp i stolen, tappar balansen och faller ur. Ett sätt att undvika det är att välja en stol med en så trång sittdel att den hindrar barnet från att dra upp benen på sitsen. Då kan barnet inte resa sig upp i stolen.



Läs märkningen

En hög barnstol som utges för att uppfylla kraven i gällande standard ska vara hållbart och tydligt märkt med: namn, varumärke eller annan beteckning för identifikation av antingen tillverkare, distributör eller återförsäljare, en referens till den standard vars krav stolen uppfyller. Texten: Varning. Lämna inte barnet utan uppsikt.

Varning för lekstolar

Så kallade lekstolar, tidigare kallade lära-gåstolar, innebär många faror.

De allvarligaste olyckorna sker när barn kör ut för trappor med dem.

En annan orsak till olyckor är att barnen plötsligt blir mer lättrörliga och når farliga saker som de inte nått upp till tidigare. Många lekstolar välter dessutom lätt.

I dag finns lekstolar som är konstruerade för att förhindra olyckor. Vissa är så breda att de inte kommer genom dörröppningar. Andra är konstruerade så att de stannar på det översta trappsteget om stolen är på väg ut i en trappa.

Barn lär sig inte att gå tidigare med hjälp av en lekstol. Det är en leksak, syftet är endast att roa. Läkare och sjukgymnaster befarar att skelettet kan skadas om alltför små barn sitter i lekstolar längre stunder.

SKÖTBORD

Cirka 400 barn mellan 0 - 3 år skadas varje år när de ramlar ner från skötbord. Den säkraste skötplatsen för barnet är en dyna på golvet. Men ett skötbord ger en bättre arbetsställning.

Med en skötplats på golvet är det ingen risk att barnet ramlar ner. Men för den som ska byta på barnet är det bekvämare och skonsammare för ryggen att ha en skötplats högre upp. Det kan vara ett skötbord eller någon annan slags skötplats som man ordnar själv. En bra regel är att alltid hålla en hand på barnet för att undvika att barnet faller ner.

Ett bra skötbord:

- har en stor skötyta.
- har höga och rejäla kanter på tre sidor.
- har en bra arbetshöjd.
- står stadigt.
- är lätt att hålla rent.
- har bra förvaringsplatser för skötutrustningen går att använda till annat efter skötperioden.

SÄNGAR

Titta efter rätt märkning när du köper säng till småbarn. Gällande säkerhetskrav ska vara uppfyllda. Även våningssängar ska klara krav avseende barn, eftersom det ofta är barn som sover i våningssäng.

Förutom att sängen ska vara stabil och klara att motstå påfrestningen av att barn skakar och försöker klättra på sängen, ska barnet inte kunna fastna på någon utskjutande del med kläder eller något det har hängande om halsen. Dessutom ska barnet inte kunna skada sig genom att fastna mellan spjälor och ribbor.

Rätt avstånd mellan spjälorna viktigt

Avståndet mellan spjälorna i sängsidan får vara mellan 45 och 65 mm. Måttet är valt för att små barn inte ska kunna tränga ut med fötterna före, fastna över bröstkorgen och kvävas. Det är tyvärr ett mått som barn kan fastna med benen i, men i valet mellan risken att barnet kan kvävas eller att det kan fastna med benen, måste det alternativ väljas som inte innebär livsfara.

Använd spjälskydd

För små barn, som ligger hela tiden, kan man undvika att de fastnar med benen mellan spjälorna genom att använda ett spjälskydd och fästa det så att det går ner mellan madrassen och sängsidan. För större barn, som står upp i sängen, finns dock risken att de kan fastna om de trär in ett ben mellan spjälorna. För att undvika den risken får man ordna sovplatsen på något annat sätt än med spjäläng.

Förhindra fallskador

Cirka 100 barn per år kommer till akutmottagningar i Sverige på grund av att de har fallit från



sin spjålsäng. Om barnet börjar försöka klättra ur sängen är det dags att ordna så att det kan ta sig ur på ett säkert sätt. Ett sätt kan vara att sänka ena sidan om det är möjligt och ställa en stol vid sidan av, på vissa modeller kan man ta bort en sida eller några spjålor. Ett annat sätt är att byta till en säng utan höga kanter.

Läs märkningen

En småbarnssäng eller våningssäng ska vara permanent märkt med följande information: namn, registrerat varunamn eller registrerat varumärke för tillverkare, distributör eller återförsäljare tillsammans med uppgifter som gör det möjligt att identifiera produkten, nummer och datum på den standard vars krav sängen uppfyller. En linje eller annan märkning på sängens sida för att indikera maximihöjd eller tjocklek på madrassen.

Se upp med resesängar

Det finns skäl att vara extra försiktig med resesängar för småbarn. Det har skett olyckor där sängen fällts ihop av sig själv med barnet inuti. Om du lägger barnet i en resesäng: kontrollera noga att sängen är ordentligt uppfälld! Tryck på fällmekanismerna och förvissa dig om att sängen inte kan falla ihop sig.

Skyddsbräda runt höga sängar

Det är vanligt att barn får sova i våningssängar. Enligt gällande säkerhetskrav ska det finnas en skyddsbräda på alla fyra sidorna av bäddar med sängbotten på 80 cm eller mer över golv. Endast en öppning tillåts för att underlätta för barnet att ta sig i och ur sängen. Öppningen ska finnas på den ena långsidan.

Risk att ramla från våningssäng

Barn under sex år ska inte läggas i den övre sängen på en våningssäng. Föräldrar bör se till att de inte heller tar sig upp där på dagtid, eftersom de kan ramla ned och göra sig illa. Att koppla en rutschkana till den övre sängen kan förvandla våningssängen till ett farligt lekredskap, om inte golvet nedanför täcks med mjuka, stötdämpande dynor.

En säker säng har:

- Inga lösa, förlorade eller skadade spjålor eller andra delar.

- Inte större avstånd mellan spjålorna än 65 mm.
- Inga hörnstolpar uppstickande mer än någon mm.
- Inga utsågade figurer i huvud- eller fotända
- En fast madrass som väl täcker hela sängbotten
- Har du en begagnad småbarnssäng som inte är säker kan det vara en god idé att kassera den. Det kan rädda ditt barns liv.

Källa: Konsumentverket,
www.konsumentverket.se

NYA SYMBOLER FÖR FARLIGA KEMIKALIER

Sedan årsskiftet används nya varningssymboler på produkter som innehåller farliga kemikalier. Det gäller både stort och smått som kan finnas såväl i städskåp som i verkstadslokaler.

Det nya systemet för märkning av farliga kemikalier ska bli internationellt. **De tidigare orange varningsbilderna ska efter hand bytas ut mot vit botten med röd ram (se bilden).** Det är symboler som finns i vår vardag. Farliga kemikalier förekommer i produkter både på arbetsplatser och för privat bruk i hemmamiljö. För allmänheten är symbolerna en allvarlig varning och uppmaning till försiktighet. För räddningstjänstens personal är de extra viktiga. Vad de betyder, vad detta innebär – och att de används. De nya symbolerna är förutom färgsättningen snarlika de tidigare men de har blivit fler och klassificeringen är lite anorlunda. Orsaken till bytet är nya EU-regler och syftet är att hela världen i framtiden ska använda ett enhetligt system kallat GHS (Globally Harmonized System). Övergången kommer att ske successivt de närmaste åren.

Källa: Kemikalieinspektionen, www.kemi.se





UTEMILJÖN





LEKPLATSER

Varje år inträffar uppskattningsvis 19 000 olyckor på lekplatser och skolgårdar i Sverige bland barn i åldrarna 0-17 år.

Detta är olyckor som leder till att man söker läkarvård på akutmottagning. 64 procent av olyckorna sker på skolgårdar och lekplatser på skolgårdar. 36 procent på andra lekplatser. De vanligaste olyckorna är fallolyckor.

Nyttillverkade lekredskap är i regel bra ur säkerhetssynpunkt. Däremot är underhållet av lekplatser ofta eftersatt. De vanligaste bristerna gällde fritt fallutrymme och stötdämpande underlag samt att utrustning var utsliten eller trasig.

Anmäl fel

Det är viktigt att en lekplats inte tillåts förfalla. Om man ser att något är trasigt eller verkar felaktigt ska man klaga hos den som är ansvarig (se nedan). Att själv försöka fixa felen, till exempel att reparera lekställningar, är inget man ska ge sig in på. Det är viktigt att vissa mått och avstånd är riktiga för att lekande barn inte ska riskera att fastna med kläder eller kroppsdelar och göra sig illa.

Fastighetsägaren har ansvaret

Ansvaret för att en lekplats uppfyller de säkerhetsregler som finns ligger hos fastighetsägaren. Det kan vara en kommun, en skola, ett fastighetsbolag eller en bostadsrätts- eller samfällighetsförening. Vilka regler som gäller framgår av en folder som tagits fram av Boverket, Konsumentverket och Sveriges Kommuner och Landsting, SKL. Foldern heter "Regler i Sverige för lekplatser och lekredskap". Se nästa sida!

Sandlådor

Sandlådan bör placeras så att den sommartid kan skuggas. Se även till att platsen är vindskyddad. Anslut gärna vatten till sandlådan t.ex. genom slang från närmaste hus eller ta vara på regnet. Ställ gärna bänkar och bord för vuxnas och barns samvaro intill sandlådan.

Tänk på att:

- Inte snåla med sanden. Ju djupare desto roligare. Helst 80 cm så att man kan "gräva sig ned till Kina". För de större barnen bör det vara minst en meter.
- Sandlådekanten kan vara bred så att den går att "baka på".
- Sanden bör ha mångkornsstorlek, s.k. bakbar leksand, och fyllas på om våren.

Gungplatsen

Insprängningsskyddet, t.ex. ett staket, ska ha ingång från sidan eftersom barn har lättare att uppfatta rörelser i sidled. Staketet bör placeras ca 5 meter framför och bakom gungställningen, eftersom barn även hoppar längdhopp från gungsitsen. Gör gärna en bredare överkant på staketet så att det blir "sittvänligt" för föräldrar eller möjligt för barnen att gå balansgång på.

Tänk på att:

- Gungställningen ska vara väl förankrad med dubbla benpar. Betongklumparna ska vara nedgrävda 20 cm under markytan.
- Sanddjupet under gungorna ska vara minst 40 cm.
- Gungsitsarnas upphängning bör ha kullagen.
- Gungsitsar av bildäck är bäst både ur gung- och säkerhetssynpunkt. Kontrollera stålvajern inuti och däckets "kondition".
- Kontrollera upphängningsanordningen med jämna mellanrum eftersom kättingar och krokar förslits.
- Se till att det finns minst en småbarnsgunga som ger stöd åt ryggen.

Rutschbanan

En rutschbana bör inte placeras i en söder-slänt där det lätt blir för hett varma somrardagar. "Slutbanan" bör vara lång, så att farten bromsas, ligga direkt mot marken och vara fast förankrad.

Tänk på att:

- Rutschbanor för små barn inte bör vara högre än 1,80 m.
- Skyddskanten längs glidytan bör vara minst 15 cm hög.
- Det ska finnas plattform mellan steg och glidyta.



- Äldre rutschbanor t.ex. sådana som har höga skyddskanter av öppen rörkonstruktion och som slutar i en "klyka" kan ge upphov till svåra olyckor, eftersom barnen kan fastna med händer och fötter. Dessa rutschbanor bör tas bort!

Klätterställningen

Ställningen ska vara väl förankrad i marken, minst 20 cm under markytan så att den inte kan välta. Höga klätterställningar bör ha räcken eller staket upptill för att förhindra fall. Järnkonstruktioner bör helst vara galvaniserade och målade.

Tänk på att:

- Skruvar och bultar ska vara nedsänkta eller "inkapslade".
- Trappstegen bör sitta så högt att små barn inte kan klättra upp. Ordnas enklast genom att man tar bort de nedersta stegen.
- Undvik utskjutande delar, så att kläderna inte kan fastna. Likaså bör mellanrummen mellan stolpar och ribbor vara sådana att ett barn inte kan fastna med huvudet.
- Kontrollera lösa delar såsom repstegar, lodlinor osv.
- Träredskap håller inte längre än ca 10 år även om de är tryckimpregnerade.

HJÄLMAR FÖR BARN

Börjar det bli dags att köpa den allra första skyddshjälmen till barnet? Då är det tid för information om småbarnshjälmen och vad som skiljer den från en vanlig cykelhjälm.

En småbarnshjälm är en cykelhjälm för små barn. Hjälmen är också lämplig vid lek. Småbarnshjälmen känns igen på det gröna spännet (och/eller det gröna hakbandet) som är en säkerhetsanordning, konstruerad för att lösa ut vid viss belastning, till exempel om barnet skulle fastna och bli hängande i hjälmen.

En vanlig cykelhjälm däremot har ett hakband som håller kvar hjälmen även om det utsätts för mycket stora krafter. Detta har visat sig innebära en stor risk för små barn eftersom

de ofta lämnar cykeln och leker eller klättrar och då fortfarande har hjälmen kvar på huvudet. Det har då hänt att barnet har fastnat med hjälmen och blivit hängande eftersom hakbandet inte öppnats.

Vad är en småbarnshjälm?

Tekniskt sett är småbarnshjälmen en hjälm som uppfyller kraven i standarden för småbarnshjälm, SS-EN 1080. Därigenom uppfylls också kraven i Lagen om personlig skyddsutrustning för privat bruk.

Konsumentverket har kommit överens med Nationalföreningen för Trafiksäkerhetens Främjande - NTF, Vägverket samt Väg- och Trafikinstitutet - VTI, om att beskriva småbarnshjälmen så här:

- småbarnshjälmen är en cykelhjälm för små barn
- den är lämplig upp till sjuårsåldern vid all cykling och skjutsning
- den har samma skyddsförmåga som cykelhjälm men hakbandet har en automatisk utlösningsanordning för att minska risken att barnet ska fastna med hjälmen och bli hängande
- den har ett grönt spänne eller grönt hakband.

FRÅGOR OCH SVAR

Fråga: Ger inte cykelhjälmen bäst skydd vid cykling?

Svar: För små barn ger småbarnshjälmen det bästa skyddet. Småbarnshjälmen är en cykelhjälm för små barn. Det är samma skyddskrav på småbarnshjälmen som på cykelhjälmen. Skillnaden är bara att småbarnshjälmen har ett hakband som är konstruerat för att lösa ut vid viss belastning medan cykelhjälmens hakband är konstruerat för att alltid hålla hjälmen kvar på huvudet.

Fråga: När ska småbarnshjälmen användas?

Svar: Den är främst avsedd som cykelhjälm för barn i förskoleåldern och kan användas i alla situationer vid barns uteaktiviteter då man anser att en hjälm behövs.



Fråga: Löser inte hakbandet på småbarnshjälmen ut för lätt om det händer en olycka när barnet cyklar?

Svar: Nej. De tester som gjorts har visat att den kraft som uppstår i hakbandet vid en simulerad omkullkörning ligger långt under den angivna öppningskraften för småbarnshjälmens hakband.

Fråga: Upp till vilken ålder kan man använda småbarnshjälmen?

Svar: I standarder och liknande anges upp till sjuårsåldern, men i praktiken kan man använda den längre.

Fråga: Kan man byta spännet på en småbarnshjälm så att det blir en cykelhjälm?

Svar: Nej! Man ska inte själv förändra personlig skyddsutrustning. Till exempel måste märkningen överensstämja med hakbandets funktion.

Fråga: Vilka hjälmar är lämpliga för andra aktiviteter och sporter?

Svar: Pulka- och skridskoåkning har i stort sett samma skaderisk som cykelåkning. Här anser Konsumentverket att förutom cykelhjälmarna så kan också ishockey- och skidhjälmarna fungera bra. När det blir aktuellt att utöva sporter på ett lite mer kvalificerat sätt, till exempel slalomåkning och ridning, ska man använda de hjälmar som tagits fram för de olika speciella sporterna.

Fråga: Finns någon gräns för hur gammal en hjälm kan vara för att vara säker?

Svar: Konsumentverket har ingen generell regel för när en hjälm är för gammal. För att lita på en hjälm och kunna vara säker på att den gör tjänst och ger skydd om olyckan är framme, ska man veta att den inte varit med om en smäll tidigare. Det är också en god idé att kontrollera funktionen hos spännen och remmar. Tänk på att ett barn kanske lättare tycker om en ny hjälm, och hellre använder den, än en gammal sliten hjälm.

Krav på hjälmar

För att få sälja hjälmar ska de uppfylla grundkrav för hälsa och säkerhet. Bruksanvisningen ska vara på svenska och även förklara märkningen.

Ett CE-märke på hjälmen visar att tillverkaren fått certifikat på att hjälmen uppfyller de krav som lagen ställer. Endast särskilt utsedda laboratorier kan utfärda dessa certifikat.

Källa: Konsumentverket,
www.konsumentverket.se





CYKLA ÄR BLAND DET ROLIGASTE BARN VET!

När barnet är cirka fem år är det dags att köpa den första 2-hjuliga cykeln.

Tänk då på att:

1. Köp inte för stor cykel. När barnet sitter på sadeln ska båda fötterna nå ner till marken.
2. Köp en färdigmonterad cykel. En cykel som du måste montera själv har ofta sämre stabilitet.
3. Tänk på att barn har svårt att koordinera hand- och fotrörelser. Se till att cykeln har fotbroms.
4. Köp en cykel utan växlar. Barnet har tillräckligt svårt att koncentrera sig på att hålla balansen.
5. Välj ett lågt rakt styre som är lätt att vrida. Handtagen ska vara stora och mjuka.
6. Cykeln måste enligt lag ha ringklocka. Lyse på en barncykel behövs bara om den ska användas när det är mörkt.
7. Kontrollera att pedalerna har räfflad trampyta, så att foten inte halkar av.
8. Undvik stödhjul. De förskjuter balansen och förlänger inlärningstiden. En vuxen är alltid bästa stödet.



FLYTVÄSTAR FÖR BARN

Barn i båt och barn som leker på bryggor och stränder ska ha räddningsväst på sig. Lämna för den skull aldrig barnen utan tillsyn. En flytväst är ingen barnvakt. Flytvästar till små barn bör vara enkla för den vuxna att sätta på, men svåra för barnet att ta av.

Rätt storlek

- En barnväst får inte vara för stor. Då kommer flytkraften för långt ned. Om barnet hamnar i vattnet kommer underkroppen att lyftas för högt samtidigt som huvudet tippas bakåt.
- Grenband ska inte spännas för hårt. Det är obekvämt och kan ge ett felaktigt flytläge. Spelrummet mellan bandet och grenen bör vara cirka fem centimeter.

Provbada

Lär barnet flyta i västen och vänja sig vid att räddningsvästen vill vända kroppen till ryggläge. Annars riskerar ett litet barn lätt att råka i panik om det ofrivilligt skulle falla i vattnet. Gå gärna till en simhall och öva. Provbada också före varje säsong så vet du att västen fungerar på rätt sätt.

Barn under ett år

Barn under ett år är oftast besvärade av att bära flytväst. På större båtar kan man i stället låta dem använda sele. En kraftig barnvagnssele fäst på ett lämpligt ställe kan vara en lösning. Eller en cykelbarnstol ordentligt fastsatt. Men självklart måste en passande flytväst finnas med ombord.

Simhjälpmedel

På marknaden förekommer vissa simhjälpmedel som är just vad namnet anger: nämligen ett hjälpmedel för simträning och inte en räddningsutrustning. Det är viktigt att tänka på.

Hyra eller köpa begagnat

Om du köper begagnad flytväst, kontrollera sömmar, spännen, band och ytterhölje. Äldre västar blir gärna sköra i ytteryget. Köp bara CE-märkta västar. I många kommuner kan man hyra flytvästar. Du kan få reda på var genom att kontakta *Konsumentvägledningen i din kommun*

eller gå in på Svenska Livräddningssällskapets förteckning över flytvästdepåer. (www.sls.a.se)

Källa:

Konsumentverket, www.konsumentverket.se

HOPPA SÄKERT PÅ STUDSMATTAN

Stora studs mattor finns i många trädgårdar under sommaren. Samtidigt som det är kul att hoppa kan det också vara farligt.

Barn mellan 5 och 14 år är den grupp som råkar mest illa ut på studs mattan. De vanligaste skadorna är skador på fot, fotled, underarmar, handled och fingrar. Både vrickningar och frakturer är vanliga. Den huvudsakliga orsaken till skador är användningssätt och placering. Många av skadorna sker till exempel när man hoppar av eller ramlar av mattan, samt när flera personer hoppar samtidigt.

Orsaker till skador

Slag eller stöt på grund av fall	52 %
Akut överansträngning	23 %
Slag eller stöt på grund av kontakt med föremål eller person	14 %
Klämning, skärning eller stick	1 %

Källa: Nationellt centrum för lärande från olyckor, MSB.

Här är några tips för säkert hoppande:

- Ett stabilt och väl vadderat ramskydd som täcker fjädrarna och ramen ordentligt minskar risken för klämning, skärning och stick.
- Studsmattan bör stå stadigt på plan mark helst omgiven av ett mjukt underlag, till exempel sand eller gräs.
- Stenar, möbler eller andra föremål runt mattan ökar risken att skada sig på om man faller av.
- Studsmattan bör stå fritt med minst två meter till träd, byggnader och andra fasta föremål.
- Många skador sker när man hoppar av mattan. Kliv därför alltid lugnt av mattan.
- Skaffa gärna ett säkerhetsnät. Då får du ett skydd runt mattan som hindrar att du ramlar av.
- Man bör inte hoppa fler än två personer samtidigt så att man kan ha ögonkontakt med



varandra. Många skador beror på att man slår ihop under hoppandet. Som vuxen gäller det att hoppa försiktigt om ett barn är på studs-mattan samtidigt.

- Tänk på att barn inte har fullt utvecklat balanssinne förrän i skolåldern. Därför bör små barn hoppa en och en på mattan.
- Små barn bör inte hoppa utan övervakning.
- Studsmattan blir hal när det är blött vilket ökar risken för olyckor.
- Volter och tricks kan göra att man landar på huvudet eller nacken och skadar sig riktigt illa.

*Källa: Konsumentverket,
www.konsumentverket.se*

I SKIDBACKEN OCH PÅ ISEN

Vinterns olika aktiviteter som slalom, snowboard och skridskofärder kan orsaka skador - men det finns bra sätt att förebygga dem. Att använda hjälm vid skid- och snowboardåkning liksom vid skridskoåkning minskar risken för huvudskador och att ha med sig isdubbar, lina och ispik på isen kan rädda dig om isen brister.

Slalom

De vanligaste skadorna för slalomåkare är stukning eller vrickning av knä samt frakturer på underben. Skadorna är vanligast bland barn och ungdomar mellan 10 och 14 år. Tre procent av skadorna är hjärnskakningar.

Snowboard

Nära hälften av de skadedrabbade snowboardåkarna är mellan 10 och 14 år. Snowboardolyckorna är också totalt sett fler än olyckor med slalomåkare. Den vanligaste skadan inom snowboard är handledsfrakturer, men även skador på underarmar är vanliga. Sex procent av skadorna är hjärnskakningar.

Långfärdsskridskor

Isdubbar, lina, ispik och en ryggsäck som sitter stadigt och innehåller ett komplett ombyte i vattentäta påsar är viktigt att ha med sig på isen. Det är alltid bra att ha hjälmen på och att aldrig ge sig ut ensam. Friluftsrådgivningen har bra information om vad som är viktigt att tänka

på innan man ger sig ut på isen, information hittar du på deras webbplats www.friluftsrådgivningen.se. Här finns även information om olika typer av isar och var isen kan vara förrädisk.

Hjälm

Det finns idag många olika sorters hjälmar som kan användas vid olika tillfällen, idrotter och åldrar. Konsumentverket rekommenderar att barn upp till 7 års ålder har en småbarnshjälm, med ett spänne som är gjort för att lösa ut om barnet fastnar. Småbarnshjälmen kan användas vid vintersporter som slalom, men även vid t.ex. pulkaåkning.

För äldre barn, ungdomar och vuxna finns specialhjälm för olika aktiviteter och om man utövar en särskild sport kan det vara en bra idé att ha en särskild hjälm för det, annars är exempelvis cykelhjälm en bra allroundhjälm.

Konsumentverket ger här sex råd före köpet av hjälm:

- Hjälmen ska vara CE-märkt.
- Hjälmen ska sitta perfekt så att den inte kan trilla av eller skjutas bakåt och lämna pannan fri. Om du köper till ett barn: köp inte en för stor hjälm som barnet ska växa i.
- Hjälmen ska täcka panna, bakhuvud och hjässa.
- Hjälmen ska vara lätt att ta på och av och lätt att fästa med hakbandet.
- Hjälmen ska vara så lätt och bekväm att den inte känns jobbig att använda. Prova att knäppningen i hakbandet inte nyper eller klämmer.
- Du ska trivas med hjälmen. Prova den framför spegeln innan du bestämmer dig - det är inget fel om den är snygg.

Övrig säkerhetsutrustning:

- Handledsskydd är bra för snowboardåkare för att skydda handleder och underarmar.
- Isdubbar och ispik är bra för aktiviteter på is utomhus, både skridsko- och skidåkning. En livlina kan behövas när någon har gått igenom isen och ligger i vattnet.
- Tänk på att all personlig skyddsutrustning ska vara CE-märkt! Dit hör dock inte ispiken och linan.

*Källa: Konsumentverket,
www.konsumentverket.se*



REFLEXER

Gatubelysning garanterar inte att du syns

Reflexer behövs även i städer och tätorter där det finns gatubelysning. Ljuset från belysningen räcker nämligen inte för att du ska synas. De flesta mörkerolyckor där gående dödas eller skadas sker i tätbebyggda områden där gatubelysningen är tänd. Gatubelysningen gör att du själv ser, men det innebär inte att du syns. Det mänskliga ögat är anpassat för dagsljus och synförmågan försämras kraftigt i mörker. Framför allt blir det svårt att urskilja kontraster, särskilt om man blir bländad. Även på belysta gator blir kontrasterna sämre, och därför får bilförarna svårare att upptäcka fotgängare. Med reflexer syns du när du går över gatan. Du syns också på långt håll när du står vid en busshållplats. Bussföraren kan sakta in i god tid.

Ge bilföraren en chans

Med reflex syns du på ungefär 125 meters håll i mörker om du möter en bil med halvljuset påslaget. Det gör att föraren har god tid på sig att sakta in och/eller stanna, om det skulle behövas. Om du inte har reflexer och har mörka kläder ser inte bilföraren dig förrän bilen är 20-30 meter från dig. Om du har ljus klädsel syns du på ungefär 60 meters håll. Går du på en väg med tung trafik måste du vara extra uppmärksam och du behöver kanske komplettera reflexerna med en ficklampa. Föraren i en långträdare sitter högre upp. Den annorlunda vinkeln gör att han ser en fotgängare med reflexer först på 60 meters håll. Då kan en ficklampa vara effektivare. Syns du dåligt i mörker får föraren mindre tid på sig att sakta in eller stanna bilen om det skulle behövas. Det finns många saker som påverkar hur lång stoppsträcka blir från det att föraren upptäckt en fara tills bilen har stannat. De viktigaste faktorerna är hastighet, väglag och kvalitet på däcken. I vinterväglag är bromssträckorna 2 till 4 gånger längre. Våta vägbanor förlänger också bromssträckorna.

Reflexer i fickan året om

Lägger du undan reflexerna på vårkanten? Fundera över om det är smart – egentligen. Visst är de svenska sommarnätterna ljusa, men åtminstone i södra delen av landet har varje dygn några mörka timmar, i synnerhet om det är regn eller dimma. Kanske är du på väg hem från en sommarfest just under en sådan timme? Då är det bra om det finns en reflex i jackfickan.

Reflexer måste bytas ut

Reflexer håller inte hur länge som helst. Den normala livslängden är ungefär tre år. Förmågan att reflektera försämras dessutom av smuts, repor och andra skador. Byt alltså ut reflexerna regelbundet. Så här kan du kontrollera om en reflex fortfarande fungerar: Häng upp den gamla reflexen och en ny reflex i ögonhöjd i ett mörkt rum. Lys på reflexerna med en ficklampa på minst fyra meters avstånd. Om den gamla reflexen syns märkbart sämre än den nya, bör du kassera den.

Cykeln ska synas

Om du cyklar när det är mörkt, måste cykeln enligt lag ha både belysning och reflexer. Reflexen fram ska vara vit, reflexen bak ska vara röd. Reflexerna åt sidan ska vara orangegula eller vita. Det är lämpligt att reflexerna sitter i ekrarna. Var noga med att reflexer i ekrarna sitter fast ordentligt! Strålkastaren som är riktad framåt ska ge fast vitt eller gult ljus, den ska ha sådan ljusstyrka att du kan cykla på ett tryggsamt sätt. Baklyktan ska ge rött ljus. Var femte kollision mellan motorfordon och cykel sker i mörker. En vanlig olycka är att cyklisten blir påkörd bakifrån.

Källa: Vägverket, www.vv.se





SKYDDA BARNETS HÖRSEL





HÖGA LJUD

Det finns många roliga och bra leksaker som låter - som pinglar, surrar, spelar melodier, brusar, piper eller ringer. De allra flesta är helt ofarliga. Men det finns också farliga leksaker, som kan skada ett barns hörsel för all framtid.

Knallpulver

En knallpulverpistol kan ge ifrån sig ett så snabbt ljud att hjärnan inte hinner uppfatta ljudstyrkan. Man hör helt enkelt inte att ljudet är skadligt.

Knallpulverpistoler har så pass höga knallar att ett enda skott kan ge bestående hörsel-skador.

Risken är större ju närmare örat ljudet kommer. Om barnen absolut vill leka med knallpulver och leksakspistoler är det bättre att de gör det ute. Men de får inte sikta på varann, i synnerhet inte mot eller nära ansikte och öron.

Smällare

Smällare skadar hörseln på samma sätt som knallpulver. En del smällare har dessutom så kort stubin att man inte hinner springa undan innan smällen kommer.

Knäppljud

Även knäppande leksaker kan avge så höga ljud att hörseln skadas. Det är särskilt allvarligt eftersom det ljud de ger ifrån sig inte gör ont eller känns så höga, men de kan skada örat ändå. Prova inte i affären - fråga i stället om ljudnivån och undvik helst den typen av leksaker.

Varaktiga ljud

Leksakstelefoner, radiostyrda bilar, leksaksverktyg och många elektroniska leksaker har ofta ihållande höga ljud. Sådana leksaker kan du testa i affären. Var särskilt noga med mobiltelefoner och andra leksaker som barnen håller nära örat. Låter det högt och besvärande när du håller leksaken vid örat: köp den inte.

För de minsta

Pipdjur, speldosor, skullror och andra småbarnleksaker som låter har i dag oftast acceptabla ljudnivåer. Men prova också här att hålla leksaken nära örat innan du köper den. Om den skulle hamna i sängen alldeles intill barnets öra kan ljudet skada eller irritera barnet om det är för högt. Tänk på att höga gälla pipljud förstärks i småbarns trånga hörselgångar. Vuxna som leker med småbarn kanske håller en pipdocka, skullra eller speldosa intill barnets öra.

Källa: Konsumentverket,
www.konsumentverket.se



BARNETS KLÄDSEL





OLYCKSRISKER MED BARNS KLÄDSEL

Snoddar, knoppar, huvor och kapuschonger är delar av barns kläder som kan utgöra allvarliga olycksrisker och som i vissa fall orsakat dödsfall. Nedan följer en redovisning av de risker och olyckor/tillbud vi känner till och vilka åtgärder som har vidtagits för att eliminera olycksrisker.

Långa snoddar med knutar eller knoppar

- Kan fastna när barn åker rutschkana. Om en snodd från en kapuschong fastnar i en springa upptill i rutschkanan kan barnet strypas när det åker ner och plagget dras åt.
- Kan fastna i t.ex. en bussdörr. Om en snodd från nederkanten av en jacka svänger ut när barnet stiger ner från bussen och fastnar när dörren stängs, kan det resultera i att barnet inte kommer loss, utan släpas med när bussen kör vidare.
- Kan trassla in sig i cykelkedjan om barnet cyklar och har sådana snoddar nertill på byxben.
- Huvor/kapuschonger kan orsaka strypning om barn fastnar med dem i samband med klättring i exempelvis klätterställningar eller träd
- Smådelar, t.ex. dekorationer eller knappar kan, om de lossnar och barnet stoppar dem i munnen, orsaka kvävning.

Kända olyckor med snoddar

Dödsolyckor till följd av att barn har fastnat med långa snoddar med knutar eller knoppar i ändarna, särskilt i kapuschonger, är ett känt problem i många europeiska länder. Tre dödsolyckor har inträffat i Sverige, två i rutschkanor och en i en buss. Dessutom finns kännedom om ett flertal allvarliga tillbud – en del så allvarliga att barnet förlorat medvetandet och varit nära döden men haft turen att räddas.

Vidtagna åtgärder

Med anledning av de kända riskerna till följd av långa snoddar med knutar eller knoppar i ändarna, gav EU-kommissionen i slutet av 2000 den europeiska standardiseringsorganisationen i uppdrag att utarbeta en standard för snoddar i barnkläder.

Konsumentverket och de stora barnklädesföretagen i Sverige enades i en överenskommelse om att ta bort vissa farliga kläder från marknaden redan under standardiseringsarbetets gång. Det gällde samtliga plagg med snoddar och knutar eller knoppar i ändarna samt ytterplagg med kapuschonger som var fastsydda eller på annat sätt fastsatta så att de inte kunde ryckas loss om barnet fastnade någonstans med kapuschongen. En överenskommelse om barnkläder ingicks mellan Konsumentverket och ett antal stora företag inom branschen. Överenskommelsen omfattade både snoddar med knutar och/eller knoppar och huvor/kapuschonger.

För huvor och kapuschonger saknas än så länge en standard. Det är också fallet beträffande barnkläder med dekorationer i form av smådelar.

Överenskommelsen mellan Konsumentverket och näringslivet beträffande snoddar behövs inte längre eftersom det nu finns en standard. Beträffande huvor/kapuschonger har det visat sig svårt att få fram en lämplig testmetod och därmed krav för fastsättning av huva som skulle ryckas loss om ett barn fastnar med den.

Konsumentverket anser det olämpligt med fastsydda huvor/kapuschonger på kläder för barn i åldrar då de klättrar.

SÅ HÄR KLÄR DU DITT BARN

Fötter och händer

Ditt barn behöver kängor eller stövlar med löstagbar innesko eller sula. På fötterna ska barnet först ha en tunnare ullsocka och sedan en tjockare socka utanpå. Med extra långa mudrar på sockorna skyddas fotleder och fötter. Ett mjukt och skönt material är ylle med ullfrotté invändigt, vilket är bra för de allra minsta som kan ha svårt att hålla värmen. Vante i vattentätt tyg med mjuk gummiförstärkning i innerhanden gör den användbar vid snölek. Generös vidd i skaftet, ska vara lätt att ta på, men kan göras svår att få av med hjälp av kardborrknäppning. Vadderat foder i till exempel fleece eller ull gör att den håller värmen.



Huvudet

Är det kallt tänk på följande: Sätt på en halskrage som ska vara lätt att ta på. Barns huvud är stort i förhållande till kroppen och ditt barn förlorar mycket värme den vägen. Tunnare ullmössa eller väpnarluva och en vindtät mössa utanpå är bra. Vid regn är sydvästen en bra huvudbonad.

Närmast kroppen

Främsta uppgiften för lagret närmast kroppen är att hålla huden torr.

- Välj kläder som håller huden både varm och torr.
- Mellanlagret av till exempel fleece ska hålla värmen. En bra tröja har en dragkedja fram som kan reglera utsläpp av överskottsvärmen.
- Plagg av enbart bomull absorberar fukten och kyller.
- Det yttre lagret skall hålla vind och vatten ute.
- Det bästa ytterplagget för mindre barn är en overall och för de lite äldre täckbyxor och jacka.

Anpassa klädseln...

.. efter temperatur, väderförhållande och hur gammalt och aktivt barnet är. Ett barn som leker under støj och stim springer mycket, åker rutschkana och så vidare, då anpassar man klädseln efter denna aktivitet till exempel genom att slopa mellanlagret.

Om man däremot är på skogsutflykt eller promenad i parken, har stillsammare lek och eventuellt sitta still för att fika, måste ditt barn vara varmare klädd och kläderna vara konstruerade så att man kan ventilera ut överskottsvärmen. När barn blir för varma är det vanligt att de tar av sig mössa och vantar. Detta är en naturlig reaktion, ett effektivt sätt att få bort överskottsvärmen. Då är det viktigt att du som förälder inte omedelbart säger "Nej, du får inte ta av dig mössan - då blir du sjuk" utan säg istället "Vad bra att du släpper ut överskottsvärmen."

I den värme som kroppen släpper ut finns fukt. Om inte värmen kan ventileras ut blir barnets hud fuktig/svettig och denna fukt kommer så småningom att kyla ner hela kroppen. Det finns

material som värmer samtidigt som den håller huden torr. Ylle till exempel fungerar som en buffert mot omgivningens växlande temperatur. Kläder av bomull blir fuktiga och kyller sedan ner kroppen.

Kroppens signaler

Titta och iaktta ditt barn! Lär dig att lyssna till kroppens signaler som talar om att man har svårt att hålla värmen. Barnet småfryser, huttar, och huden blir blek och kall. Barnet står gärna still och blir inte sällan kissnödig. Kroppen minskar blodflödet i huden för att spara på värmen och koncentrerar det i stället centralt.

Det är viktigt att vara extra uppmärksam på förskolebarn. Deras blodcirkulation i händer och fötter är inte fullt utvecklad, vilket innebär att de får kalla händer och fötter mycket snabbare än vi vuxna.

Din baby är för kall och fryser när nacke och panna känns kalla. Händer och fötter är normalt kallare än övriga kroppen men iskalla får de inte vara.

*Källa: Konsumentverket,
www.konsumentverket.se*

***”Barn är ett folk och dom bor i ett främmande land.
Detta land är ett regn och en pöl . . .”***

Ur ”Det gåtfulla folket” av Olle Adolphson

En del personer säger att barn ska lära sig av sina misstag. Visst ligger det något i det men de olyckor som kan vålla stor skada vill man försäkra sig om att förebygga så gott det går.

Olyckor kan man inte förutse, det är väl därför det kallas just olyckor. Att läsa om barns olyckor i hemmet och kraven kring att barnsäkra rätt, kan ibland verka skrärande och framkalla känslor av otillräcklighet. Olyckan är inte ett faktum bara för att risken finns. Men det kan vara väl investerad tid att göra så gott man kan för att undvika det.

Denna broschyr är full av information för vuxna med tips och råd kring inskaffande och handhavande av utrustning, leksaker samt råd om miljöer som kan vara bra att känna till när det gäller barn. Barn kan lära sig av sina misstag men ibland är det bra att ligga steget före.

Ha en trevlig läsning!

Barnsäkerhetsrådet
Borås Stad