

Slysavarnir

3-5 ára barna

Geta misskilið það sem sagt er Foreldrar mikilvægar fyrirmyndir

Geta prílað um allt en fara ekki varlega

15% þynnri húð en fullorðnir Geta brennt sig á volgum vökvum

Gleyma fljótt ráðleggingum þegar þau eru annars hugar

Óþroskuð bein Viðkvæm og þola ekki mikla fallhæð

Betri samhæfing hreyfinga og betri fínhreyfingar



Börn á aldrinum 3–5 ára **Að læra um öryggi**

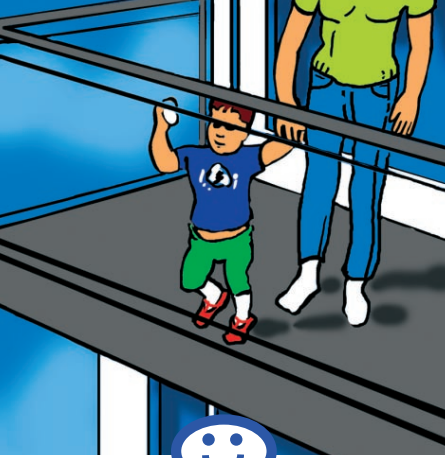
Á þessum aldri er það barnið sjálft sem veldur slysinu. Það er því mikilvægt að foreldrar fylgist ávallt vel með barninu og tryggi að umhverfi þess sé öruggt.

Börn hafa ekki þroska eða getu til að forðast slys eins og fullorðnir fyrr en eftir 12 ára aldur.

Ábyrgðin er hjá foreldrum og öðrum sem annast barnið

Lykilatriði er að vera búin að gera ráðstafanir áður en barnið nær næsta þroskastigi

Fall



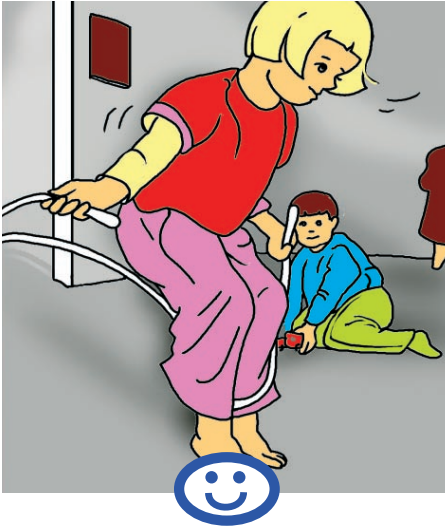
- Kennið barninu að halda sér alltaf í handriðið þegar að fer upp og niður stiga.
- Leyfið barninu ekki að nota stiga sem leiksvæði.
- Brýnið fyrir barninu að skilja leikföng og aðra hluti ekki eftir í stiganum, slíkt getur aukið hættuna á falli barna og fullorðinna.
- Setjið öryggislæsingar, sem tryggja að glugginn opnist ekki meira en 9 cm, á alla glugga.
- Setjið ekki rúm, stóla eða borð undir glugga í barna- og leikherbergjum.
- Talið við barnið um hætturarnar sem fylgja því að leika sér við glugga.
- Gangið úr skugga um að leiktæki henti aldri og þroska barnsins og fylgið reglum um notkun þeirra.
- Sýnið börnum hvernig nota á leiktækin rétt, en gerið ráð fyrir að þau noti þau á annan hátt.
- Leyfið ekki leiki í kojum.

Brunaslys



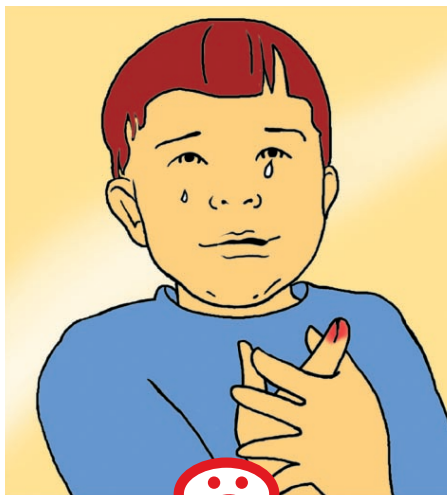
- Kannið vel að hitastig baðvatnsins sé ekki yfir 37 °C áður en barnið er sett í bað.
- Gætið þess að barnið komist ekki að straujárnri meðan straujað er. Látið straujárníð kólna þar sem barnið nær ekki til.
- Gangið úr skugga um að allar rafmagnssnúrur og innstungur séu í lagi. Fjarlægið allar ónauðsynlegar rafmagnssnúrur.
- Látið ekki snúrur raftækja hanga niður af borðum. Styttið þær með því að nota snúrustytti.
- Notið aftari hellur á eldavél og snúið handföngum og sköftum að vegg, eða notið öryggishlíf á eldavélina.
- Bakaraofnar geta hitnað mikið að utan. Setjið á þá öryggishlíf og tryggið að barnið geti ekki opnað þá.
- Geymið kveikjara og eldspýtur þar sem börn ná ekki til.
- Hafið ekki logandi kerti þar sem barn nær til.

Köfnun



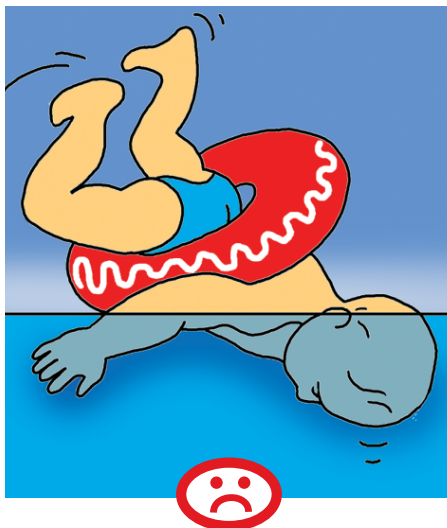
- Fjarlægjið plastumbúðir og poka af öllu tagi og geymið þar sem börn ná ekki til.
- Leyfið barninu ekki að borða án eftirlits.
- Brýnið fyrir barninu að sitja kyrrt á meðan það borðar.
- Leyfið barninu ekki að hlaupa um með mat í munninum.
- Gefið börnum ekki fæðu sem er hörð og lítil t.d. sælgæti, hnetur og ísmolar.
- Hafið smáhluti þar sem barnið nær ekki til, ef það setur enn allt í munninn.
- Fjarlægjið allar reimar úr fatnaði barna. Skartgripir, hálsnál, hettur eða reimar geta fests í leiktækjum.
- Leyfið aldrei leiki með snúrur, bönd og hangandi lykkjur.
- Gætið þess að gardínusnúrur hangi ekki niður á gólf.

Skurðir og mar



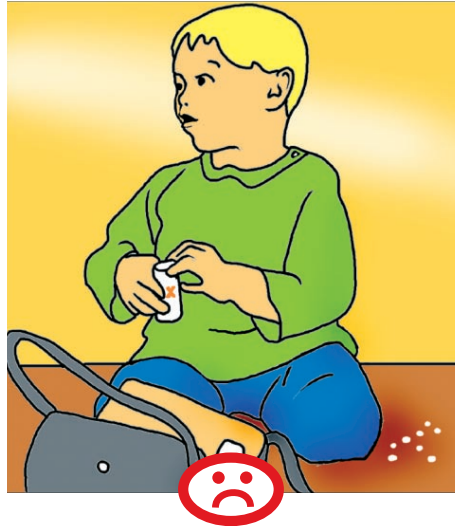
- Geymið hættulega hluti, þunga og beitta, þar sem barnið nær ekki til.
- Kennið barninu að nota smjörhnífa og þar til gerð barnaskæri.
- Setjið öryggisgler eða öryggisfilmu á gler í hurðum, borðum og fleiru sem er í hæð barnsins.
- Setjið fingravini á hurðir til að koma í veg fyrir klemmuslys.

Drukknun



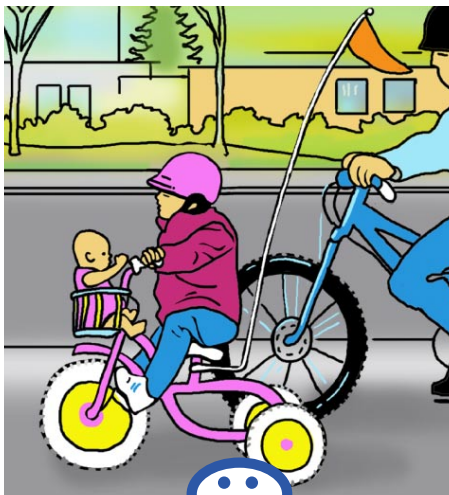
- Víkið aldrei frá barni í baði, ekki eitt augnablik.
- Treystið ekki barni undir 12 ára aldri til þess að gæta ungs barns í baði. Þau hafa ekki þroska til að bera þá ábyrgð.
- Fylgist vel með börnum ef þau fá að leika sér í vatni. Víkið aldrei frá þeim.
- Tæmið alltaf vaðlaugar, fötur og garðkönnur eftir notkun.
- Látið barn aldrei leika sér eitt í setlaug (heitum potti) og setjið alltaf öryggislok yfir hana strax eftir notkun.
- Látið barn aldrei leika sér eitt nálægt pollum eða vatni.
- Treystið ekki eingöngu á sundkennslubúnað, s.s. armakúta eða sundjakka. Fylgist alltaf vel með barninu.

Eitranir



- Geymið efni og lyf í læstum hirslum þar sem börn ná ekki til.
- Geymið öll efni í upphaflegum umbúðum til að fyrirbyggja misskilning.
- Geymið ekki lyf í handtöskum eða á /í náttborðinu.
- Kannið hvort plöntur á heimilinu og í garðinum séu eitraðar. Ef svo er tryggjið þá að börn komist ekki í þær.
- Þú getur fengið upplýsingar um viðbrögð við eitrunum hjá Eitrunarmiðstöðin í síma 543-2222 eða í 112. Þau númer eru opin allan sólarhringinn.
- Hafið númer Neyðarlínunnar 112 við öll símtæki á heimilinu.

Útivera



- Börn á þessum aldri eiga ekki að vera ein úti án eftirlits. Gætið þess að leikumhverfi þeirra sé öruggt.
- Leiðið barnið við umferðargötur.
- Látið barnið ganga sem lengst frá götunni þ.e. ekki við gangstéttarbrún.
- Kennið barninu umferðarreglurnar á meðan þið eruð á gangi.
- Allir hjólréiðamenn, óháð aldri þeirra, ættu að vera með hjólréiðahjálmm. Gætið þess að hann sé vel stilltur.
- Leyfið börnum ekki að hjóla á eða við götur.
- Verið góð fyrirmynd.

Reiðhjól

- Veljið hjól sem hentar aldri, stærð og þroska barnsins.
- Ekki er æskilegt að börn yngri en 5 ára séu á tvíhjóli þó þau noti hjálpardekk. Tvíhjól með hjálpardekkjum geta náð mikilli ferð sem börnin ráða ekki við.
- Ef börnum yngri en 5 ára er leyft að vera á tvíhjóli með hjálpardekkjum verða fullorðnir að fylgjast með þeim.
- Öll börn eiga að nota hjálm þegar þau eru að hjóla líka þegar þau eru á þríhjólum.
- Veljið reiðhjól með fótbremsum fyrir börnin. Þannig geta þau stjórnað betur hraða þess.
- Leyfið börnum einungis að hjóla á öruggum svæðum.
- Kennið börnum að teyma hjól yfir götur.

Önnur útileiktæki

- Línuskautar. Þegar börn eru á línuskautum verða þau að hafa hjálm og hlífar á úlnliðum, olnbogum og hnjám.
- Hlaupahjól. Gætið þess að hæð handfangs hlaupahjólsins sé rétt stillt. Börn á hlauphjólum verða að hafa hjálm og hlífar á olnbogum og hnjám.
- Sleðar og þotur. Gætið þess að börn séu að renna á öruggum svæðum fjarri umferð. Veljið sleða sem henta aldri, stærð og þroska barnsins. Ung börn valda t.d. ekki stýrissleðum.
- Trampólín. Fylgið leiðbeiningum framleiðandans um aldersmörk. Leyfið aldrei litlum börnum að hoppa með eldri börnum. Aldrei ætti að leyfa að fleiri en einn sé á trampólíninu í einu. Hafið öryggisnet við trampólínið.
- Börn á aldrinum 3-5 ára eiga alltaf að vera undir eftirliti þegar þau eru úti og leika sér á öruggum stöðum.

Eldvarnir á heimilinu

- Reykskynjarar eiga að vera á öllum heimilum. Æskilegt er að fá ráðleggingar hjá fagmönnum um staðsetningu þeirra. Mikilvægt er að skipta um rafhlöður í þeim reglulega, ekki sjaldnar en einu sinni á ári.
- Slökkvitæki og eldvarnateppi eiga einnig að vera á öllum heimilum. Fáðu ráðleggingar hjá fagmönnum um rétta staðsetningu og kynnið ykkur vel leiðbeiningar um rétta notkun.
- Hafið númer Neyðarlínunnar 112 við öll símtæki á heimilinu.
- Mikilvægt er að kunna rétt viðbrögð við eldsvoða. Kynnið ykkur almennar leiðbeiningar um eldvarnir.
- Setjið upp flóttaáætlun og kynnið fyrir allri fjölskyldunni. Ekki geyma það þangað til það er orðið of seint.
- Gangið úr skugga um að ástand rafmagnsmála á heimilinu sé gott og standist lög um rafmagnsöryggi. Bilaðar rafmagnssnúður og innstungur ætti að laga strax.
- Geymið eldspýtur og kveikjara þar sem börn ná ekki til.
- Skiljið ekki eftir logandi kerti í mannlásum herbergjum.
- Lítið aldrei af pottum og pönnum meðan á matseld stendur.

112

Munið að lesa bæklinginn um öryggi barna í bílum.

Viltu vita meira?

Á www.forvarnahusid.is

er ýmis fróðleikur um slysavarnir barna.

