

- Hemma**
- Håll följande saker utom räckhåll för barn:
 - mediciner och vitaminer
 - kemikalier och rengöringsmedel
 - tändstickor och tändare
 - alkohol och övriga berusningsmedel
 - tobak, snus och nikotinersättningsprodukter
- Tvätt- och rengöringsmedel och övriga kemikalier ska förvaras i sina respektive ursprungliga förpackningar.
- Krukväxter ska vara giftfria.
- Trappor inomhus ska ha:
 - halkskydd
 - räcken med vertikala spjälkar tillräckligt tätt.
- Öva tillsammans med barnet på att gå i trappor och lär barnet att man inte springer eller leker i dem.
- Varje våning ska ha minst en fungerande brandvarnare för varje påbörjad 60 kvadratmeter.
- Brandvarnarens funktion ska kontrolleras varje månad.
- Väggtuttagen ska vara barnsäkra eller försedda med skyddsproppar.
- Elsladdarna ska vara fästa och utom räckhåll för barnet och förlängningssladdar ska vara rena från damm och får inte vara seriekopplade.

- Alla fönster ska ha fönsterhakar som förhindrar fall ut genom dem.
- Halkskydd ska finnas under mattorna.
- Dörrarna till toaletten och badrummet ska ha lås som kan öppnas utifrån.
- Kranarna ska vara termostat- och säkerhetskranar.
- Se till att ha halkskydd på golvet i badrummet och i badkaret.
- Badkar/bubbelbadkar ska alltid tömmas direkt efter användningen och badtunnor och -baljor ska täckas över.
- I bastun ska det finnas ett skyddsräcke runt aggregatet och kläder får inte torkas i närheten av ett hett aggregat.
- Skicket på hemmets elapparater, såsom lampor, ska kontrolleras, och att de är säkra (CE-märkta).
- Vassa knivar och förskräpore samt andra arbetsredskap ska förvaras utom räckhåll för barnet.
- Vuxna och barn ska tillsammans öva på hur man använder hemmets elapparater, knivar och verktyg.
- Inläring av nya färdigheter för barnet betonas endast i närvaro av en vuxen.

- På gården**
- Uteleksakerna på gården, såsom gungorna och klätterställningarna, ska vara säkra och inspekteras regelbundet.
- Barnens lekplats är skyddad mot biltrafik och gassande solsken.
- Barnet ska skyddas mot solen med lämpliga kläder, tidpunkten för utevistelsen och solkräm.
- Barnet ska ha kläder som inte kan fastna i lekutrustningen (t.ex. ska luvan inte ha några snören).
- Endast en person åt gången får hoppa på trampolinen och runt trampolinen ska det finnas ett skyddsnet.
- Kom överens med barnet var det får röra sig utomhus.
- Se till att barnet bär erforderlig skyddsutrustning i samtliga förutnämnda situationer (t.ex. vid skridskoåkning, skidåkning, cykling, skateboardåkning).
- Cykelhjälmen ska tas av innan leken påbörjas.
- Badtunnan/-karet och andra eventuella vattenbehållare/pooler ska hållas övertäckta efter användning.



Trygghet för ditt barn

CHECKLISTA 4–6-ÅRINGAR

Olycksexpert i innehållet: utvecklingschef Ulla Korpilahti, Institutet för hälsa och välfärd
 Programmet för främjande av barns och ungas trygghet: thl.fi/lastenturvallisuusohjelma
 Teckning: Antti Metsäranta

Lär er tillsammans att observera och känna igen farorna i hemmet. Fundera ut trygga sätt att agera i risksituationer och nära ögat-situationer.

I trafiken

- Under 135 cm långa barn ska vid bilfärder alltid sitta i barn stol eller på en bälteskudde: bältesstol skyddar även från sidorna och är ett säkrare alternativ än en bälteskudde.
- Vid cykling ska både barnet och den vuxna använda cykelhjälm, som är erforderligt fästa.
- Barnet ska ha reflexer både på kläderna och på cykeln. Vid behov ska synligheten förbättras med en reflexväst.
- När det är dunkelt eller mörkt, ska cykeln vara utrustad med lampa.
- Barnet ska undervisas i hur man rör sig tryggt i trafiken och den vuxna ska föregå med gott exempel.
- Kontrollera att hastighetsbegränsningen i området är tillräckligt låg.

På vatten

- På vatten ska barnet och vuxna alltid bära flytväst.
- Barnet ska alltid övervakas i närheten av vatten: flytdynor och vattenleksaker utgör inte säkerhetsutrustning.
- Bekanta och vänj barnet vid vatten medelst lekar.

Första hjälpen

- Följande nummer ska finnas sparade i mobiltelefonen:
 - **nödnumret 112** eller
 - **appen 112 Finland**, om man använder en smart telefon
 - **Giftinformationscentralens** avgiftsfria telefonnummer **0800 147 111** (fungerar dygnet runt)
- Lär barnet att i en nödsituation be en vuxen om hjälp och hur man ringer nödnumret 112.
- Hemmets förstahjälpenutrustning ska vara tillräcklig (hjälp med detta fås av apoteket och rådgivningsbyrån).

Övrigt

- Bestäm tillsammans med barnet gemensamma spelregler gällande användning av media (läsplatta, smart telefon, tv, spel).
- Barnet ska handledas i säker användning av internet och instrueras i vad man ska göra om man råkar se stötande innehåll där.
- Barnet ska uppmuntras till att röra på sig och instrueras i säkerhetsfärdigheter, bland annat hur man cyklar och i trafikregler.

- De vuxna i hemmet ska känna till vart barnet ska och var det vistas, och dessa ska överenskommas gemensamt.
- Under olika evenemang ska barnet för ökad trygghet ha ett armband eller liknande med dess namn och föräldrarnas kontaktuppgifter på.
- Lär barnet att ta hänsyn till andra och se till såväl sin egen som andras säkerhet.
- Lyssna på barnet och visa intresse för dess känslor och tankar.
- Barnet ska accepteras som det är och uppfostras på ett uppmuntrande sätt.
- I familjen ska barnet få åtnjuta trygg ömhet, närhet och samvaro.



Människan har bara ett liv
KOTITAPATURMA.FI



Barnets vårdnadshavare och närstående,

se till din egen ork och prata om dina orosmoment med din närkrets och/eller till exempel på rådgivningsbyrån.

Tänk på din egen användning av media- och smartenheter i närheten av barnet.

Om du stöter på otillbörligt material eller otillbörliga diskussioner på nätet, kan du anmäla det till exempel till polisen: www.poliisi.fi/nattips

Om du upplever otrygghet eller våld, ska du kontakta **nödnumret 112** eller i icke-brådskande fall andra hjälptelefonnummer, till exempel **Nollinjen 080 005 005** eller

Föreningen För Mental Hälsa i Finlands Kristelefon
010 195 202.

Sänk dig ned till golvnivå och se efter själv vad som hamnar i barnets synfält: vad för intressant finns inom barnets räckhåll?

Lär dig första hjälpen och se till att utrustningen för första hjälpen i hemmet är aktuell och uppdaterad. Det kan hända att du endast har en kort stund på dig att agera och då är det viktigt att veta vad som behöver göras.

Det vuxna gör, härmar de små! Kom ihåg att barn lär sig attityder tidigt.