

Nannynu! kunskapsbank – Om barnsäkerhet

Denna kunskapsbank om barnsäkerhet är till för våra barnvakter och kunder som vill ha mer information. Samtlig information är skrivna av experter på området, hämtade från olika webbplatser (se längst ned). Kunskapsnivån är på en grundläggande nivå. För mer djupgående kunskap rekommenderar vi våra barnvakter att ta kontakt med sin kontaktperson eller söka vidare i annan litteratur.

Nannynu! har ett samarbete med Christine Saverstam, barnsjuksköterska i 19 år med bred erfarenhet av barnsjukvård, framförallt inom neonatologi, barnkardiologi samt barnakutsjukvård. Christine har tillsammans med oss satt ihop och svarat på de vanligaste frågorna som ställs i ämnet. [Här kan du läsa hennes svar om barnolycksfall i spalten "FAQ om barnolycksfall och Barn-HLR"](#).

Två klipp om barnsäkerhet från MSB (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap) och från If.

<https://youtu.be/zqxHqcM3d4>

<https://youtu.be/F946hqFobAc>

Barnsäkerhet genom barnens åldrar

När barn upptäcker världen

Genom att röra på sig och utforska omvärlden utvecklas barn. De tar i saker, kryper, står och går. Så småningom lär de sig att behärska sin kropp till fulländning. Men de fantastiska framstegen görs ibland med betydande risker. När man som förälder vill förebygga olyckor behöver man vara förutseende och rikta in sig på olika saker beroende på barnets ålder. Den här texten är uppdelad på olika åldrar. Gränserna är ibland flytande. En del råd gäller för barn i flera olika åldrar, men är särskilt relevanta när barnet är i en viss ålder och utvecklingsfas.

Barnsäkerhet 0-6 månader

Fallrisker

En av de största olycksfallsriskerna för riktigt små barn är fallrisken. Det är lätt att tro att ett nyfött barn ligger kvar exakt där man har lagt barnet, men redan från början kan barnet "förflytta" sig i samband med att det skriker eller sprattlar. Man kan undvika att barnet ramlar ner från till exempel skötbordet eller soffan genom att aldrig lämna barnet utan uppsikt. Måste man vända sig bort kan man hålla en hand på barnet, då känner man om barnet rör sig och kan förhindra ett fall. Det är inte ovanligt att barn ramlar ner från sina föräldrars säng. Det undviker man genom att inte låta barnet ligga ensamt där.

Om ett barn sitter i en babysitter är det bäst att lämna kvar den på golvet. Att placera babysittern på ett bord eller en stol är för riskabelt. I alla nya babysitters finns ett skyddsbälte. Det är särskilt viktigt att använda på de lite större barnen, eftersom stolen välter om barnet lutar sig framåt utan bälte.

För att förhindra fallskador ska man

- alltid ha uppsikt över barnet när det ligger på skötbordet och att hålla i barnet om man måste vända sig bort
- endast använda gästolar med trappstopp som hindrar stolen från att åka ut över kanten på en trappa
- alltid ha uppsikt över barnet i barnvagnen
- använda sele i vagnen när barnet blir rörligare
- förankra höga barnstolar i bordet med särskilt ankare
- lyfta ner barnet ur barnstolen när man inte har det under uppsikt
- använda grindar både uppe och nere om man har trappor hemma
- inte ha öppningar större än tio centimeter mellan till exempel räcken, staket och trappsteg
- sänka botten i spjålsängen innan barnet kan resa sig
- inte låta barnet sova utan uppsikt i föräldrarnas säng
- förankra tunga möbler i väggen med möbelankare
- se till att fönster och balkongdörrar har spärrar så att barnet inte kan öppna dem
- ha halkskydd i badkaret.

Brännskador

Man utsätter barnet för risker om man äter eller dricker något varmt med barnet i famnen. Om barnet spritter till kan den heta maten eller drycken komma på barnet, som kan få brännskador på en stor yta av kroppen. Är brännskadan större än barnets egen hand, det vill säga motsvarande handens och fingrarnas yta bör den visas upp på vårdcentralen.

Ett bra sätt att kontrollera badvattnets temperatur är att stoppa armbågen i vattnet. Det ska varken kännas varmt eller kallt när det är lagom temperatur, cirka 37 grader. Man kan också använda en termometer. Om vattnet är hett kan barnet få brännskador. Om vattnet är för varmt eller kallt kan barnet ha svårt att hålla rätt kroppstemperatur, vilket kan innebära att det blir slött. Man håller spädbarn lättast genom att låta armen fungera som ett stöd för barnets huvud. Låt armen löpa bakom barnets nacke och greppa tag med handen runt barnets ena överarm i ett stadigt grepp. När barnet blir lite äldre kan halkskydd i badkaret förhindra att barnet ramlar och slår sig.

[Se en film här om hur du kan bada ditt barn.](#)

Barn behöver skyddas mot solens strålar. Huden hos barn är mycket känsligare än hos vuxna. Den är bland annat tunnare. Om barnets hud utsätts för direkt solbestrålning, bränner sig barnet lättare. Risken ökar dels för brännskador, dels för hudcancer senare i livet. Även om barnet är i skuggan kan det få för mycket solljus på sig. Därför måste man kontrollera barnets hud även då. Är den rodnad eller röd kan det bero på solen.

Riktigt små barn ska aldrig vistas i direkt solljus. Solen är starkast mellan omkring klockan elva och klockan tre. Då är det bra för alla barn att vistas i skugga eller inomhus. Skugga, kläder och solhatt är bästa sättet att skydda sig mot solen. Solskyddskräm används bara när

man inte kan skydda huden på annat sätt. Det bästa är att använda krämer som innehåller till exempel titanoxid. De reflekterar strålningen och ger ett bättre skydd. Solskyddskräm med hög faktor rekommenderas.

- undvika att dricka hett kaffe eller te med barnet i knäet
- kontrollera barnets badtemperatur så att det inte är för varmt, man kan använda en termometer eller känna efter med armbågen
- alltid ha barnet under uppsikt i badkaret så att det inte sätter på varmvattenkranen
- kontrollera att elementen inte är varmare än 60 grader, eller att de har skydd
- använda hållskydd på spisen och se till att tipskyddet är installerat
- använda lås på ugnsluckan och ugnsskydd om spisluckan blir varmare än 60 grader
- placera heta föremål utom räckhåll för barnet
- skydda barnet från stark sol genom att låta det vistas i skuggan eller använda solhatt och skyddande kläder.

Spädbarn har svårt att hålla rätt kroppstemperatur

Spädbarn har svårt att hålla rätt kroppstemperatur. Små barn har svårare att reglera värme än vad vuxna har. Man kan hjälpa barnet genom att anpassa barnets klädsel i olika situationer. På sommaren kan det vara betydligt varmare i barnvagnen än utanför. Därför kanske filten eller ett lager kläder måste tas av. Man kan också skaffa en termometer att ha inuti vagnen.

På vintern kan det bli väldigt varmt för barnet inne i till exempel ett varuhus. Det är skönare för barnet om man öppnar upp i vagnen, tar av mössan och ett lager kläder. Man ska inte lämna ett litet barn ensamt i bilen om man behöver gå något ärende eftersom det kan bli alltför varmt i bilen.

Barnet kan få köldskador

Barn kan få köldskador i ansiktet när det är kallt. Om det blåser blir det ännu kallare. Det går att förebygga köldskador genom att inte tvätta ansiktet på morgonen. Om huden är torr och behöver smörjas in ska man göra det på kvällen och inte när man går ut.

Blir barnets kinder mycket röda när man är ute kan man behöva gå in. Om huden har blivit vit har barnet fått en ytlig köldskada. Den måste behandlas direkt. Det bästa är att gå in eller försöka komma i lä. Huden behöver värmas upp försiktigt, gärna med handen. Högre värme än kroppstemperatur ska inte användas. Skadan kan förvärras om man gnuggar huden.

Om barnet har fått en köldskada kan huden kännas hård och skrovlig i flera veckor. Man ska vara extra försiktig med att utsätta huden för kyla tills skadan har läkt. Om man misstänker att barnet har fått en allvarlig köldskada ska man kontakta sjukvården.

Hörseln kan ta skada av för högt ljud

Mycket höga ljudvolymen vid till exempel konserter eller fyrverkerier kan innebära att barnet riskerar att få hörselskador. Om man vistas någonstans där ljudvolymen är mycket hög är det bäst att barnet använder hörselskydd. Höga ljud från leksaker kan också ge bestående hörselskador. Sedan 2001 finns EU-regler för hur högt leksaker får låta. Bland annat har Konsumentverket uppgifter om de olika gränsvärdena.

Barnets utrustning behöver ses över då och då

Dra regelbundet i nappens gummiknopp för att kontrollera att den är hel. Den utrustning och de tillbehör som används kan gå sönder och orsaka olyckor. Det är bra att ha som vana att regelbundet kontrollera barnets nappar och att bromsarna på vagnen fungerar. Det blir även slitage på de nitar och skruvar i vagnens underrede, som gör att vagnen kan fällas ihop. Det kan leda till att hela överdelen välter ur chassit.

Skadliga ämnen

En del ämnen får inte användas i produkter till barn, det gäller till exempel ftalater i plastleksaker och barnartiklar som barn kan stoppa i munnen. Vad gäller nappflaskor får de inte längre innehålla Bisfenol A. Det är förbjudet inom EU, men kan förekomma från andra länder. Kläder och sängkläder kan innehålla vissa ämnen och därför är det bra om man tvättar dessa innan barnet ska använda dem. Ett annat exempel är plastburkar som läcker ut skadliga ämnen om de används i mikrovågsugnen.

Plötslig spädbarnsdöd (PSD)

Plötslig spädbarnsdöd är ovanligt i Sverige men det förekommer. Det är fortfarande inte säkert vad som orsakar det. Det finns några saker man kan göra för att minska risken betydligt:

- Låta spädbarnet sova på rygg.
- Avstå från nikotin.
- Se till att barnets ansikte är fritt, att barnet är lagom varmt och kan röra sig.
- Spädbarn under tre månader sover säkrast i egen säng.
- Amma om det är möjligt.
- Napp kan användas när spädbarnet ska sova.

De råd som har störst betydelse för att minska risken för plötslig spädbarnsdöd är att låta barnet sova på rygg, att som förälder låta bli att röka och att se till att barnets ansikte är fritt.

Skydda mot infektioner

Under det första halvåret har barnet ett visst skydd mot infektioner eftersom antikroppar förts över från mamman till barnet. Om barnet ammas får det också ett litet extra skydd genom bröstmjölken. Ett nyfött barn är ändå extra känsligt för infektioner, speciellt under den första månaden. Där det finns mycket folk finns det också infektioner. Om det går, är det därför bra om man undviker överfulla bussar, kaféer och affärer, särskilt i infektionstider på hösten och vintern.

Spädbarn blir lätt smittade av infekterade småbarn. Man kan försöka att inte träffa förkylda barn under de allra första veckorna. Det är bra om alla som tar i spädbarnet tvättar händerna först och att syskon och andra små barn inte pussar barnet i ansiktet.

Feber

Feber är inte en sjukdom utan ett sätt för kroppen att försvara sig, till exempel mot infektioner. I den förhöjda kroppstemperaturen trivs inte virus och bakterier. Det är framför allt virusinfektioner som förkylning, hosta och halsont som är den vanligaste orsaken till feber hos barn.

Man ska alltid kontakta vården om barn under tre månader får feber, eftersom det ibland kan vara det enda symtomet vid till exempel urinvägsinfektion eller lunginflammation hos spädbarn.

Nästäppa och förkylning

Spädbarn har små och trånga gångar i näsan och får ofta nästäppa även vid en lätt förkylning. Det kan göra att det blir svårt att äta och andas samtidigt. Man kan prova att droppa eller spreja koksaltlösning i näsan. Om barnet ändå har svårt att äta ska man kontakta BVC eller vårdcentralen samma dag. Om barnet är förkyllt eller har hosta kan man alltid vända sig till vårdcentralen, BVC eller ringa sjukvårdsrådgivningen för råd.

Om barnet behöver medicin

Det är alltid bra att rådgöra med BVC eller vårdcentralen innan man ger medicin till barn som är under sex månader. När man ger flytande medicin till spädbarn använder man så kallad dosspruta. Det kan vara bra att låta barnet sitta eller halvligga i knäet. Man kan sedan ganska långsamt spruta in medicinen genom barnets mungipa mot insidan av kinden. Då minskar risken för att barnet ska få medicin i luftstrupen.

Barnsäkerhet 6 månader till 2 år

När barn börjar gripa ökar riskerna

Motoriken utvecklas snabbt. När små spädbarn börjar gripa stoppar de allt de får tag på i munnen. Det är ett sätt att undersöka världen. De fortsätter sedan med det en lång tid framöver. I takt med att barnen börjar krypa och gå ökar riskerna. De får allt lättare tag i småsaker som kan skada eller fastna i luftvägarna. Andra risker är kemikalier eller läkemedel som kan orsaka förgiftningar. Kanske barnen når upp till ett bord där det finns vassa knivar eller vill dra i duken som hänger lockande från bordet. När barnen blir rörligare ökar också riskerna för fallolyckor.

Små saker är lätta att sätta i halsen

Kvävningsrisker är en av de största olycksfallsriskerna för små barn. Alltför små leksaker eller annat smått kan skada luftvägarna och i värsta fall orsaka kvävning. Bästa sättet att förebygga olyckor är att se till att barnet inte får tag i de små sakerna. Även sådant som barnet kan äta, såsom små nötter, frukter eller bitar av mat eller godis, kan fastna i halsen.

Konsumentverket har en speciell testcylinder som kan vara till hjälp när man vill se om en sak är för liten. Testcylindern har en diameter på cirka tre centimeter och med olika djup. Ryms saken i sin helhet i något läge i cylindern så är den farlig för ett litet barn. För säkerhets skull bör man också undvika saker som ligger precis på gränsen till att rymmas i cylindern.

Just när det gäller små bollar, kulor och andra klotformade eller halvklotformade saker ska de helst vara mer än fem centimeter i diameter för att inte täppa till luftvägarna. En testcylinder kan beställas hos Konsumentverket eller köpas i välsorterade butiker som säljer olika tillbehör för barn. Man kan också få en cylinder på barnavårdscentralen eller hos konsumentvägledaren.

Man bör aldrig låta ett barn springa omkring med mat i munnen, eftersom mat som fastnar i halsen kan leda till mycket allvarliga olyckor.

- plocka undan småsaker som kan fastna i halsen
- se till att barnet inte kan få tag på plastpåsar
- alltid låta barnet sitta när det äter
- förvara nötter så att barnet inte får tag på dem
- ofta dra i nappens gummiknopp för att se att den är hel.

Fastna och få svårt att andas

Barn kan fastna och därför är det bra att tänka på:

- Huvor och kapuschonger kan orsaka strypning om barn fastnar med dem i samband med klättring i exempelvis klätterställningar eller träd.
- Snören till leksaker, persienner, gardiner och liknande, kan komma runt halsen och kväva små barn.

Minska risken för förgiftningar

Det bästa är att noga gå igenom hemmet för att se vad som skulle kunna orsaka förgiftning hos barnet. Farliga kemikalier inklusive maskindiskmedel bör förvaras högt och utom räckhåll för barnet. Läkemedel ska låsas in i ett medicinskåp. Tobak, snus och fimpar måste förvaras oåtkomligt för barnet och man bör ta bort giftiga krukväxter.

Farliga lösningar bör aldrig förvaras i läskedrycks- eller saftflaskor, som kan lura barnet.

Även utanför hemmet är det viktigt att vara uppmärksam så att barnet inte kommer åt giftiga saker. Det kan till exempel vara vid besök hos äldre släktingar, som ofta har mediciner stående framme på nattygsbordet. Det är också lätt hänt om man är på fest hos någon att barn i ”upptäckaråldern” hittar mediciner och annat i handväskor som lämnats på golvet till exempel i hallen. Även i exempelvis garaget och tvättstugan kan det finnas sådant som barnet inte ska kunna komma åt.

Om olyckan skulle vara framme är det bra att vara förberedd:

- Man kan köpa flytande medicinskt kol på apotek. Om man snabbt ger barnet kol kan det förhindra allvarliga symtom i samband med förgiftning. Men ibland kan det vara olämpligt att ge medicinsk kol, till exempel till ett barn som är slött. Därför bör man alltid kontakta läkare eller Giftinformationscentralen först.
- Genom att ha lättillgänglig information hemma kan man snabbt se vad man ska göra om barnet har fått i sig något olämpligt. Man kan ladda ner information från Giftinformationscentralen till sin dator hemma, om man har en sådan, eller skaffa

broschyr, plansch eller bok från Giftinformationscentralen respektive Konsumentverket.

- Vid akuta olycksfall ringer man 112. Vid akut förgiftning ringer man också 112 och begär Giftinformationscentralen. För rådgivning angående förgiftning som inte är brådskande kan man kontakta Giftinformationscentralen på telefonnummer 08-33 12 31.

Gå igenom eluttag och sladdar

Det är viktigt att kontrollera att eluttagen är petsäkra och att alla elsladdar är hela. En auktoriserad elektriker kan hjälpa till att montera in en jordfelsbrytare, som gör att strömmen bryts så fort någon försöker att manipulera med elektriciteten.

- alla eluttag är petskyddade
- sladdar, elapparater och lampor är oskadade
- barnet inte kan få tag på hängande elsladdar
- försäkra sig om att en jordfelsbrytare finns installerad av en auktoriserad elektriker.

När barnet är vid eller i vatten

Barnet håller ständigt på att lära sig behärska sin kropp och det kan vara svårt att klara sig upp igen om man faller i vatten. För ett barn som ramplar i badkaret kan även lite vatten i badkaret innebära en drunkningsrisk. Barnet kan också ramla olyckligt i stora vattenpölar eller vattenfyllda diken. Lämna därför inte barnet ensamt vid vatten. Detta gäller både för utomhus och inomhus. Tänk också på att i båten eller på bryggan behöver barnet en räddningsväst i rätt storlek anpassad efter barnets vikt.

Man ska se till att tömma små flyttbara småbarnspooler på vatten när de inte används.

För att minska olycksrisken vid vatten ska man

- alltid vara hos barnet när det badar eller leker vid vatten för att undvika drunkningsolyckor
- tänka på att stora vattenpölar, vattenfyllda diken, fågelbad och små dammar också kan utgöra risker för att ett litet barn drunknar
- tömma små flyttbara småbarnspooler på vatten när de inte används
- se till att barnet använder flytväst i rätt storlek, anpassad för barnets vikt.

Det finns regler för hur pooler och andra typer av bassänger ska täckas eller inhägnas för att undvika olyckor. Enligt Konsumentverket ska simbassänger, pooler, grunda dammar samt trädgårdsdammar vara inhägnade och ha barnsäker låsning.

[Läs mer här om vattensäkerhet för barn.](#)

Cykelturer och hjälmar

Ofta är det farten som gör att cykelturen kan bli farlig. Det blir säkrare att cykla om

- barnet använder godkänd hjälm i rätt storlek
- man skaffar en bra och stabil trehjuling

- använder godkänd cykelbarnstol och ekerskydd när barnet skjutsas på cykel.

Om man har en äldre cykel kan man behöva montera skydd för fjädringen under sadeln så att barnet inte klämmer sina fingrar där.

På en särskild småbarnhjälme löses hakbandet ut automatiskt om det sträcks av viss belastning. Småbarnshjälmarna har tagits fram på senare år för att undvika olyckor som orsakas av att hakbandet inte löses ut. De har märkningen CE. Det har hänt att små barn med vanliga cykelhjälmarna på huvudet har lämnat cykeln för att leka eller klättra. Vid en olycka har barnet fastnat med hjälmen och blivit hängande eftersom hakbandet inte öppnats.

En småbarnshjälme

- är lämplig upp till sjuårsåldern
- har samma skyddsförmåga som en cykelhjälme, men har ett hakband som löses ut automatiskt vid viss belastning
- har ett grönt spänne eller hakband.

En småbarnshjälme, eller skyddshjälme som den också kallas, kan användas i alla situationer vid barns uteaktiviteter då man anser att en hjälm behövs, till exempel vid cykling, skjutning, skateboard, skridskor, rullskridskor, pulka och liknande.

Är hjälmen trasig ska den bytas ut.

Leksaker – Lagar och regler

Det finns EU-lagar och regler som bestämmer hur leksaker ska vara gjorda för att vara säkra för barn. Det handlar bland annat om hur leksaken låter och hur den kan plockas isär i smådelar. De leksaker som uppfyller kraven på säkerhet och leksaksstandard är märkta med ett säkerhetsmärke, så kallad CE-märkning. Det finns bland annat regler som bestämmer hur högt det får låta av leksaker som ger ifrån sig mycket korta slag-, knäpp eller explosionsljud och leksaker som är avsedda att hållas vid örat, till exempel leksakstelefoner.

Leksaker har också ofta en märkning som talar om vilken ålder de är avsedda för. Att hålla sig till dessa rekommendationer kan vara ett sätt att minska risken för vassa kanter eller att barn får smådelar i halsen. På BVC eller hos konsumentvägledaren kan man gratis få en smådelscylinder för att testa om sakerna är för små. Cylindern har en diameter på cirka tre centimeter, lika stor som svalget hos ett litet barn. Om saken man testar får plats i cylindern är den farlig för ett litet barn.

Att leksakerna uppfyller lagens krav kontrolleras av Konsumentverket, Kemikalieinspektionen och Elsäkerhetsverket. Det kan vara bra att veta att leksaker som inte får säljas i leksakshandeln på grund av att de inte uppfyller säkerhetskraven ibland finns att köpa på internet eller på marknader.

Leksaker som man bör se upp med

- Leksaker med magnetföremål ska vara så stora att de inte kan sväljas. Man kan prova så att leksaken inte går ner i en smådelscylinder.

- Leksaker med högt ljud. Ju längre tid barnet lyssnar och ju närmare leksaken hålls mot örat, desto större är risken för en hörselskada.
- För leksaker med sugkoppsfäste gäller att sugkopparna inte ska kunna dras eller vridas loss från leksaken.
- Barn under tre år ska inte komma åt batterier i leksaker.
- Snören på leksaker kan innebära stryprisk.
- Fталater i mjukplast är förbjudna i leksaker och i barnartiklar som barn kan stoppa i munnen.

Barnsäkerhet 3-6 år

Använd godkänd hjälm på cykelturen

Det är lag på att barn under 15 år ska ha hjälm när de färdas med en tvåhjulig cykel. Hjälmen bör vara CE-märkt. Småbarnshjälm har tagits fram på senare år för att undvika olyckor som orsakas av att hakbandet inte öppnas. På en småbarnhjälm öppnas hakbandet automatiskt om det sträcks av hård belastning. Spännet eller hakbandet har också grön färg. En småbarnshjälm, eller skyddshjälm som den också kallas, är lämplig upp till sjuårsåldern vid all cykling och skjutsning. Den kan användas i alla situationer vid barns uteaktiviteter då man anser att en hjälm behövs.

Sparkcykel och springcykel

Både sparkcykel och så kallade springcykel har blivit mycket populära. Båda kan göra att barnet kommer upp i hög fart som det kanske inte kan hantera.

En springcykel är en tvåhjulig utan pedaler, där barnet sitter på sadeln, håller balansen och sätter fart med hjälp av sina egna ben. För att stanna sätter barnet ner fötterna, något man inte kan förvänta sig att barn kan förrän de är ungefär tre år.

Hjälm behövs även annars

Förutom att cykla kan barn göra annat som gör att de kommer upp i högre fart. Barn brukar bland annat tycka om att åka skateboard och inlines. På vintern åker många skridskor, skidor och pulka. Då är det bra att se till att barnet har hjälm.

När barnet åker inlines och skateboard är det också bra att barnet använder handledsskydd. När det är barmark kan det vara bra att barnet även använder knäskydd och armbågsskydd då det skyddar mot skrubbsår om barnet ramlar.

Vänta med tvåhjulig tills barnet är moget

När det är dags för barnet att gå över till en större cykel är det bra att låta barnet börja cykla på en lagom stor tvåhjulig. Barnet måste också vara motoriskt och psykiskt moget för att hantera både cykel och fart. De flesta barn är inte mogna för tvåhjulig innan de är fem år.

Att ha stödhjul på barnets cykel gör inte att det snabbare lär sig cykla. Däremot kan stödhjul på en tvåhjulig innebära att barnet kommer upp i farter som det inte behärskar. Det medför en betydande risk för olyckor.

Den första tvåhjulingen till barn ska vara lagom stor för barnet, oväxlad och ha fotbroms. Små barn klarar inte att hantera en handbroms.

Hoppa studsmatta

För att det ska vara säkert är det bra att ha ett skyddsnet på studsmattans sidor. Det kan vara bra att tänka på att yngre barn, under fem år, ännu inte har fått ordning på sin motorik och därför har svårare att kontrollera och styra sin kropp.

Det dröjer innan barnet klarar trafiken

Barnet bör inte cykla i trafik förrän i tolvårsåldern eftersom yngre barn inte har ett tillräckligt utvecklat synfält. De har svårare att uppfatta varifrån ljud kommer och kan inte avgöra hastigheter och avstånd. De har också svårt att överblicka en komplicerad trafiksituation och bedöma olycksrisker. Vuxna behöver vara med och lära sina barn att vara i trafiken under många år.

Att förse barnet med reflexer under den mörka årstiden är också ett bra sätt att förebygga olyckor.

Uppmuntra vattenlek och använd räddningsväst

Även för barn som är i fem-sexårsåldern gäller att man inte får lämna dem ensamma vare sig det är på stranden, på bryggan, vid dammen eller vid den stora vattenpölen. Även om ett barn kan simma bör en vuxen person finnas på plats. Det bästa är att lära barnet att umgås med vatten på sina egna villkor, till exempel att barnet får plaska och leka innan det ska lära sig simma. Livet vid eller i vattnet blir betydligt säkrare och roligare om barnet så småningom även får lära sig att simma.

I båten och på bryggan behöver barnet använda en flytväst i rätt storlek anpassad efter vikten. För barn som inte kan simma behövs en räddningsväst med krage som gör att barnet snabbt vänds tillbaka på rygg om det hamnar med ansikte och mage neråt i vattnet. Innan barnet ska använda räddningsvästen är det bra att provbada med den på så att barnet förstår hur västen fungerar. I många kommuner kan man hyra väst tillfälligt eller låna genom Livräddningssällskapet.

[Läs mer här om vattensäkerhet för barn.](#)

Förebygg risken att barnet sätter i halsen

Även stora barn kan sätta i halsen. Ett enkelt sätt att försöka minska riskerna för det är att vänja barnet vid att alltid sitta ner och äta, även om det bara är till exempel ett äpple.

Nyfikenhet kan orsaka förgiftning

Barn är alltid nyfikna och intresserade av att utforska världen och det leder även till att äldre barn kan bli förgiftade. De kan komma på att de vill smaka på något som ser lockande ut, till exempel okända bär, mormors medicin eller läckert förpackade maskindiskmedel. Farliga lösningar bör aldrig förvaras i läskedrycks- eller saftflaskor, som kan lura barnet.

Barn och elapparater

Barn vill göra som vuxna gör. För att undvika att barnen råkar ut för en olycka måste barn få lära sig hur man använder elektriska apparater. De måste lära sig att en vuxen ska vara med när de vispar en kaka, rostar bröd eller använder hårtorken. De behöver också lära sig att inte peta med en gaffel i brödrosten och att el i kombination med vatten kan vara livsfarligt. Till exempel kan ett litet barn som är i badet komma på att samtidigt torka dockans hår med en hårtork.

Tänd tändstickor tillsammans

Barn är ofta intresserade av eld och tändstickor. Det är viktigt att en vuxen är med när barnen lär sig tända en tändsticka. Det är bättre än att de övar själva.

Om olyckan är framme

Vid akuta olycksfall ringer man 112. Vid akut förgiftning ringer man också 112 och begär Giftinformationscentralen.

För rådgivning angående förgiftning som inte är brådsakande, ringer man Giftinformationscentralen på telefonnummer 08-33 12 31.

Informationen ovan är hämtad från följande sidor

1177 Vårdguiden. (06 februari 2013). Hämtad 20 februari 2015
från: <http://www.1177.se/Stockholm/Tema/Barn-och-foraldrar/Skador-och-olycksfall1/Barnsakerhet/Barnsakerhet/>

1177 Vårdguiden. (26 april 2011). Hämtad 20 februari 2015
från: <http://www.1177.se/Stockholm/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiskarad/Tips-och-rad-om-barnsakerhet/Barnsakerhet-3-man1-ar/>

1177 Vårdguiden. (19 januari 2011). Hämtad 20 februari 2015
från: <http://www.1177.se/Stockholm/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiskarad/De-forsta-manaderna/Barnets-forsta-manader—att-skydda-barnet/>