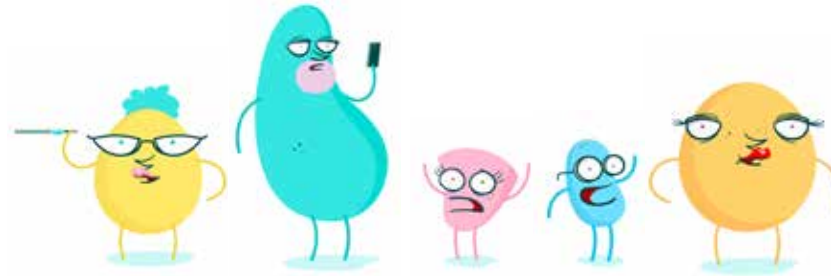




RISIKORYDDING.NO



Risikorydding

I TEORI OG PRAKSIS

INSPIRASJON
OG MANGE
EKSEMPLER

TRYGGERE LOKALSAMFUNN

BEDRE NÆRMILJØ

SIKRERE HJEM

Innhold

Risikokartet	4
Arenaoversikten	6
Verktøyskrinet	8
Trygghetsvandring	10
Nærmiljø	12
Trafikk	14
Drukning	16
Barn	18
Eldre	20
Dugnad 1–2–3	22



Risikorydding er en kampanje for å forebygge ulykker i nærmiljøet – og i hjemmet. Risikorydding mobiliserer til innsats for å redusere det store antallet personskader.



Trygghetsvandring er en metode for systematisk å kartlegge og redusere fysiske farer. Trygghetsvandring er et verktøy for medvirkning og bevissthet; for trivsel og trygghet.



Skafor er en medlemsorganisasjon, og faglig møteplass for skadeforebyggende innsats. Skafor står bak Risikorydding og Trygghetsvandring, så vel som Trygge lokalsamfunn.

Mer informasjon, flere ideer:

www.skafor.org

www.risikorydding.no

www.trygghetsvandring.no

600 000

må hvert år få skadebehandling i helsevesenet

45 000

får hvert år varige men som følge av skader etter ulykker

2 000

mister hvert år livet som følge av ulykkesskader

1/3

av alle personskader skjer i eller ved hjemmet

Store tall. Små skritt.

Norsk skadestatistikk er mangelfull, men tallene er uansett **alarmingere**.

Muligheten for enkelt å redusere antall skader er derimot inspirerende.



RYDDING PÅKREVD!

(Tallene stammer fra Folkehelseinstituttet, og er beregninger.)

RISIKOKARTET

Risiko for ulykker som fører til personskader finnes over alt. All risiko kan aldri elimineres, men mye kan fjernes – eller reduseres. Skadeforebygging fordrer at muligheten for ulykker er best mulig kjent – og at tiltak blir truffet.

Risikorydding har systematisert risikoforhold og ryddetiltak for fire hovedgrupper og i forhold til hovedarenaer.

Noe risiko – som å falle – finnes over alt; annen risiko er mer knyttet til spesielle steder. Noen grupper er mer utsatt enn andre. Til de hører de aller yngste – og de eldste, og særlig de med redusert helse.



Familien Klomsen trenger et ryddig nærmiljø; både inne hos seg selv, rundt seg og i nærmiljøet – for ikke å skade seg.

I Årdal har alle HMS-brillene på når de er ute og går, og alle får svar når de melder fra.

Steinar Drægni, Frivillighets-sentralen, Årdal kommune

RISIKO

FARLIGE MEDISINER: De fleste av oss har medisiner som vi ikke lenger bruker. Smertestillende medikamenter og kremer ligger kanskje tilgjengelig for barn. Hver dag blir barn forgiftet av medisiner; det kan være livsfarlig.

RYDDING

SIKKER LAGRING: Samle sammen det du ikke bruker og lever det på apoteket – ikke forgift naturen med farlige kjemikalier. De medisinene du fortsatt vil ha, oppbevares et sted hvor ikke nysgjerrige barn finner de.

Trygge barn

FARE: Barn utvikler seg raskt. Dermed endres også risikobildet fort. Barn i alderen 1–3 år og de over ni år er mest utsatt. Vanlige skader inne er fall og slag, klem, kutt og støt, forbrenning/skoldning, forgiftning og kvelning. Uhell ute inkluderer i tillegg trafikkulykker og drukning.

FOREBYGGING: Barns atferd og utforskningstrang må legges til grunn for forebygging. Faremomenter og risikosteder må kartlegges på nytt etter hvert som barn vokser. På nettsiden vår er dette gjennomgått med inndeling i fire aldersgrupper, i spennet 0 til 12 år.

www.risikorydding.no/barn

Trygge unge

FARE: Ungdom er aktive på flere arenaer. Dermed utsetter de seg for større fare – flere steder, ikke minst ute: Vanlige skader er særlig knyttet til idrett og trafikk. Det er flest skader fra fysisk aktivitet, men trafikkulykker er oftest alvorligst. Også ungdom løper risiko inne; for fall, og stikk- og brannskader.

FOREBYGGING: Unges mer risikosøkende atferd må legges til grunn for forebygging. Faremomenter og risikosteder må kartlegges. Informasjon og holdningsskapende arbeid blir viktig.

www.risikorydding.no/unge

Trygge voksne

FARE: Voksne er en sammensatt gruppe. Det samme er risikobildet, som må ses opp mot aktivitet og arenaer. Alle voksne løper risiko for trafikkulykker. De litt eldre, spesielt menn, er overrepresentert i drukningsulykker. De fleste voksne skader seg hjemme, særlig fra fall; mange under fritidsaktiviteter. Menn skader seg oftere enn kvinner.

FOREBYGGING: Voksne utsetter seg selv, ubevisst og bevisst, for risiko. Impulsen til å ta sjanser overgår ofte viljen til sikring. Bevisstgjøring om risiko og konsekvens av ulykker er derfor viktig.

www.risikorydding.no/voksne

Trygge eldre

FARE: Eldre er ingen ensartet gruppe. Alle risikerer å skade seg, men risikoen øker særlig med svekket helsetilstand (fysisk og mentalt). Risikoen særlig for alvorlige skader øker markant fra 80 år. En hovedårsak er fall – inne og ute. De fleste skader oppstår ved ulykker i og ved hjemmet.

FOREBYGGING: Eldre har ulik forutsetning for selv å redusere risiko i sine nære omgivelser. De som ikke selv kan identifisere og redusere risiko, trenger hjelp, først og fremst fra pårørende og helsetjeneste. Fysiske tiltak for å sikre nærmiljøet er ofte nødvendig.

www.risikorydding.no/eldre

ARENAOVERSIKTEN

Det er ingen myte at de fleste ulykker skjer i hjemmet. Det er en realitet, og gjelder for alle aldersgrupper, og aller mest – naturlig nok – for barn og eldre. Forebygging må derfor fokusere på bolig og boligområdet, både inne og ute.

Risikorydding har sett på risikoforhold og ryddetiltak for ulike skadearenaer, og har utarbeidet verktøy for hjemmekartlegging – rom for rom.



Fysisk tilrettelegging i nærmiljøet vil også bidra til å forebygge ulykker. Personskadedata [...] viser at 'bolig, boligområde' er vanligste skadested for innrapporterte skader, og utforming av trygge nærmiljø vil derfor være viktig.

Stortingsmelding nr. 19
(2015–2016)

RISIKO

KNALL OG FALL: Fall er den vanligste ulykken i hjemmet, for både unge og eldre. Et lite skrubbsår går bra, men alvorlige hodeskader vil vi gjerne unngå. Og brukne hofter og lårhals er svært ressurskrevende, ikke bare i kroner og øre, men det krever mye av den som blir rammet, og kan forringe livskvaliteten betydelig.

RYDDING

TA FORHOLDSREGLER: Det er mye man kan gjøre for å unngå fall. Bruk brodder ute, og gode innesko inne. Gjør trappen sklisikker og fjern snublefeller som løse ledninger og filleryer. Bruk hjelm på sykkel, skøyter og ski. Vær fysisk aktiv!

Hjem

INNE: Risikorydding har samlet og systematisert kunnskap, med erfaringer og råd, fra en rekke kilder – i Norge og utlandet. Dette er grunnlaget for de verktøy som er utarbeidet for å forebygge ulykkeskader i boligen.

De fleste skader og ulykker skjer i og utenfor egen bolig. Det er her vi må begynne.

De fleste vil først (og riktig!) tenke på risiko for brann og fall. Skadepotensialet ved disse er så stort at de må prioriteres i forebyggingen. Men ikke i en slik grad at en overser annen risiko – som også kan ha alvorlige konsekvenser. Enten det er forgiftning fra kjemikalier eller medisiner, eller kvelning av gardinsnorer eller skolding ved bading.

UTE: Risiko finnes også i det nære utemiljøet. Om vinteren vil det være særlig viktig å være obs på glatt føre.

Bevisstheten om risiko knyttet til hage eller garasje er nok mindre. Her kan barn komme til å skade seg på skarpe hageredskaper eller bli forgiftet ved å få i seg kjemikalier – eller ved å fristes til å smake på giftige busker og bær. Og hvor mange tenker på at de minste barna kan drukne i en vannpytt på bare noen centimeters dybde?

Offentlige pålegg, krav og tilsyn skal bidra til sikkerhet på arbeidsplasser, skoler og det offentlige rom. Vi vet at flest skader skjer i hjem- og fritidssfæren og her må folk ta større ansvar for egen trygghet.

Fritid

SOMMER: Idrettsskader utgjør 17 prosent av alle personskader i Norge. Den største ute- og sommeridretten er fotball, den enkeltidretten som står for størst andel skader.

Flere idrettsaktiviteter skjer inne, i haller, både sommer og vinter. På nettsiden har Risikorydding skrevet om tiltak for å redusere risiko knyttet til basketball, håndball og innebandy. Kunnskap og bevissthet er nøkkelen til å forebygge. Klister på håndballen sikrer grepet, men klister på gulvet øker skaderisikoen!

Sommeren inviterer til bading og båtliv, med risiko for drukning. Det er særlig knyttet til ukyndig eller uansvarlig bruk av båt – og spesielt i kombinasjon med alkohol. Risikorydding byr på sjekklister for båtbruk og på vannvettregler, men er også opptatt av sjønære områder: Det er laget en egen guide for trygghetsvandring ved badeplasser og brygger.

VINTER: Risiko ved fritidsaktivitet om vinteren er også knyttet mye til idrett. Størst har oppmerksomheten vært mot alpin skikjøring – der hjelm nå er normen.

Hjelm er en forebyggende fellesnevner, særlig når stor fart er en risikofaktor, som ved rask aking, snøbrett eller sykling – eller når underlaget er hardt, som når en går på skøyer (også rulleskøyter) eller står på skateboard.



VERKTØYSKRINET

Det er ikke vanskelig å redusere risiko – og antall skader. Forebygging er fullt mulig med enkle midler og begrenset innsats. Bevissthet er det viktigste.

Risikorydding har laget flere verktøy som er til fri anvendelse for alle som ønsker å delta i dugnaden. Det finnes bl.a. sjekklister, tegneark, plakater, reflekser, vandringsguider, handlenett, roll-ups og postkort. Mesteparten av materiellet kan hentes fra nettsiden, eller fås ved å henvende seg til Skadeforebyggende forum.

Eksempelvis kan filmen om familien Klomsen brukes på møteplasser (dugnadmøter, venterom og intranett?); gjerne sammen med plakaten – og tegnearkene for barn. Sikkerhets-quiz er et populært verktøy.

Se også på Facebook:
fb.com/risikorydding



 RISIKORYDDING.NO

550 000

SKADER BELASTER
HELSEVESENET
OG MEDFØRER
PERSONLIGE LIDELSER.

Risikorydding
inviterer til dugnad.

Rydding av risiko sparer
liv og helse.

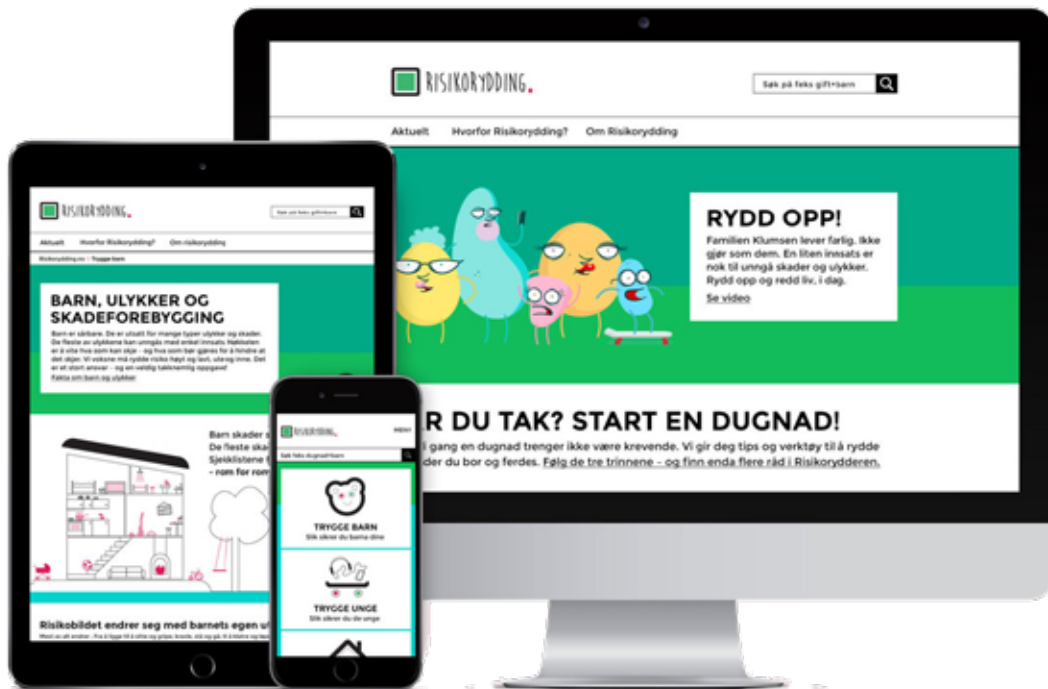
 RISIKORYDDING.NO

550 000

MENNESKER MÅ HA
BEHANDLING FOR SKADER
HVERT ÅR.
DE FLESTE SKADENE
KAN UNNGÅS.

Rydd opp, redd liv!

RISIKOR



Risikorydding har mange nyttige verktøy for å formidle gode skadeforebyggen- de råd. Familiens hus har hengt opp RR-plakater og på Helsestasjon for eldre deles sjekklister ut.

Elin Storsletten,
 koordinator Trygge lokal-
 samfunn, Harstad kommune



YDDING.NO

RISIKORYDDING.NO

PASS OPP FOR SKÅLDING!

- Har du barnesikret komfyren og stekeovnen?
- Sørger du for å aldri bære eller holde barn og varme ting samtidig?
- Passer du på å slå av alle plater og apparater når du er ferdig?

550 000 mennesker må ha behandling for skader hvert år. De fleste skadene kan unngås.

RYDD OPP, REDD LIV!

RISIKORYDDING.NO

UNNGÅ STYGGE FALL I HJEMMET!

- Passer du på å tørke opp søl som medfører glatte gulv og skilfarer?
- Har du sikret at barnet ikke kan klatre opp på kjøkkenbenken og komfyren?
- Har du sklisikret løse tepper og filleryer?

550 000 mennesker må ha behandling for skader hvert år. De fleste skadene kan unngås.

RYDD OPP, REDD LIV!

RISIKORYDDING.NO

FORGIFTNING SKADER MANGE!

- Oppbevarer du medisiner trygt – også på båret?
- Oppbevarer du parfymeprodukter utenfor barns rekkevidde?
- Oppbevarer du rengjøringsmidler utenfor barns rekkevidde?

550 000 mennesker må ha behandling for skader hvert år. De fleste skadene kan unngås.

RYDD OPP, REDD LIV!

RISIKO

SMÅ GJENSTANDER: Små barn utforsker – og det gjør de ofte ved å putte små ting i munnen. Batterier, druer, klinkekuler, nøtter, mynter og små leker kan sette seg fast i halsen – og kvele de minste.

RYDDING

FJERN FRISTELSER: Enkelte matvarer bør ikke gis til barn under fire år, og fristende småting bør legges bort. Pass på leker som kan gå i stykker, inklusive kosedyr med øyne og annet som kan falle av – og svelges.

TRYGGHETSVANDRING

Risikoforhold i nærmiljøet oppdages best av de som kjenner området; de som bor der og ferdes der. For å forebygge ulykker må farene først identifiseres: De må oppdages og kartlegges – gjerne med felles innsats.

Trygghetsvandring er en enkel metode for å kartlegge lokal risiko, som grunnlag for deretter å fjerne farene. Målet er å skape et bedre – trygt, tilgjengelig og trivelig – nærmiljø. Enkelt og effektivt.

Trygghetsvandring kan gjennomføres av privatpersoner, organisasjoner, bedrifter eller myndigheter. Hvem som helst kan ta i bruk verktøyene – og vandre! Metoden er enkel, med fire trinn: Planlegging og vandring; diskusjon og oppfølging. Det siste kan enten skje ved selv å utbedre enklere forhold, eller rapportere til kommunen eller andre ansvarlige.

Se mer på:

www.risikorydding.no/trygghetsvandring
www.risikorydding.no/guider-og-sjekklister
www.trygghetsvandring.no

‘ Tønsberg kommune har gjennom trygghetsvandringene fått nyttige innspill til blant annet hvordan man kan bidra til utvikling av sosiale møteplasser i nærmiljøene og vil arbeide videre med foreslåtte tiltak.

Kristian Juel, folkehelserådgiver, Tønsberg kommune

RISIKO

FARLIGE HULL: Hull i asfalten – i veibane, på fortau eller sykkelvei – er farlige både for de som ferdes til bens og på hjul. Gående kan snuble, brette bein eller slå seg; folk på hjul kan få en uventet bråbrems – og et brutalt møte med bakken, eller sammenstøt med andre.

RYDDING

RAPPORTERE RISIKO: Hull, og andre farer, må meldes til de som eier grunnen og har ansvar for at den er sikker. Det er oftest kommune eller fylke, eller private. Send en mail med stedsangivelse, og gjerne foto – og hvis det er ille nok: tips lokalavisa. Dét skaper fortgang!

Innbyggere på vandring

TØNSBERG: Trygghetsvandring er viktig for å få innbyggernes syn på nærmiljøet.

Velforeningene i Tønsberg ble invitert til å bli med på trygghetsvandring i sine nærmiljø – for å avdekke nærmiljøkvaliteter. Beboerne fant rene risikofaktorer – og de fikk kartlegge hvor de trivdes og mistrivdes; hvor de følte utrygghet, og hvor de ønsket rom for sosial aktivitet og for fysisk aktivitet.

Trygghetsvandring:

**SAMMEN
FOR ET TRYGGERE
NÆRMILJØ**

Trygghetsvandring er en metode for å oppnå et bedre, tryggere og mer innbydende nærmiljø. Enkelt og effektivt.



RISIKORYDDING.NO

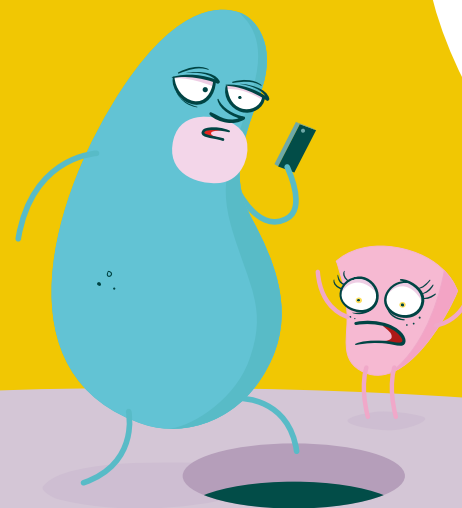
Risikorydding har flere roll-ups til utlån. Dette er en av dem.

 TRYGGHETSVANDRING.

**HULL I VEIEN?
HULL I HODET!**

Trygghetsvandring gjør nærmiljøet tryggere, triveligere og mer tilgjengelig.

Kom i gang på trygghetsvandring.no



Hva er en trygghetsvandring?

Trygghetsvandring er et verktøy for å gjøre nærmiljøet tryggere og triveligere. Vandringen innebærer at en gruppe mennesker kartlegger et utvalgt område, ser på mulige farer og risikoforhold, og foreslår mulige løsninger. Målet er å skape et nærmiljø som både oppleves og er trygt, og å forebygge skader og ulykker.

Det er et tiltak som samler og engasjerer folk til innsats. Det er en sosial møteplass, brobygger mellom ulike grupper, og er i tillegg velegnet for inkludering og integrering.

Trygghetsvandring i fire trinn:

Metoden trygghetsvandring er egnet til å engasjere mennesker i et lokalmiljø. Den er enkel og effektiv, og gir raske resultater.

550 000 NORDMENN
SKADER SEG HVERT ÅR.
MANGE AV SKADENE
KAN FOREBYGGES.
START DIN
TRYGGHETSVANDRING
I DAG!

Før ulykken er ute

I Ardal kommune blir det jevnlig gjennomført trygghetsvandring for å sjekke at brannvesenet kommer fram på småveier (sommer og vinter), at veier ikke blir blokkert og at sikten er god. God sikt i gatekryss gir økt trygghet for både gløende, syklende og andre trafikanter.

NAERMILJØ

Vi ønsker alle å ha et trygt og trivelig nærmiljø, men det kommer ikke av seg selv. Som beboere må vi alle ta ansvar og samarbeide om å skape nabolaget vi ønsker oss. Trygghetsvandring er en enkel og effektiv metode i dette arbeidet.

Ulykker skjer der vi lever våre liv – i nærmiljøet. I hagen, på fotballbanen, i akebakken, på lekeplassen og gårdsplassen. Det er der vi går til og fra postkassen, lærer å sykle, står på rullebrett og går turer.

Er det farlige hull i vei og fortau? Har vegetasjon redusert sikten for myke og harde trafikanter, eller vokst over et skilt? Må det strøs bedre på trapp og gårdsplass? Burde veiene vært ryddet for søppel etter vinteren, eller kanskje må glasskår og sprøytepisser fjernes fra lekeplassen? Vel, dette er noe man kan gjøre noe med – på en trygghetsvandring! Jo flere øyne som ser og hender som hjelper til, desto mer får man utrettet.

Risikorydding har utarbeidet flere vandreguider for å gjøre nærmiljøet tryggere, blant annet for torg, skole og barnehager, boligkomplekser og parkeringsplasser.

Se mer på:
www.risikorydding.no/guider-og-sjekklister



“ I en trygghetsvandring oppdager man ofte ting man ellers ikke tenker på, og man lærer noe nytt om det miljøet man befinner seg i til daglig. Trygghetsvandringer bidrar til at flere påvirker arbeidet for både et penere og tryggere nærmiljø.

Ida Eliseussen,
SLT-koordinator,
Nes kommune

RISIKO

ISTAPPER: Is og snø er – bokstavelig talt – en overhengende risiko fra både bolighus og andre bygg vinterstid. Særlig istapper og -klumper kan påføre svært alvorlig skade hvis de faller ned og treffer folk.

RYDDING

SE OPP: Når været fører til isdannelse, må risikoen kartlegges – og så reduseres. Et øyeblikkelig tiltak er å sette opp sperrer (bukker eller bånd), før gårdeier alarmeres – eller en selv fjerner faren.

Trivsel på torget

SKI: Trygghetsvandring ble brukt i en planprosess i Ski kommune. Fire grupper (ungdommer, pensjonister, kommuneansatte og rådet for funksjonshemmede) deltok i en medvirkningsprosess for å gjøre det nye torget trygt, tilgjengelig og trivelig.

Gruppene hadde ulike synspunkt og perspektiv på hva som burde gjøres. De unge var opptatt av at de måtte kunne lade telefonen på torget, og at det var viktig at de følte seg trygge. De eldre av siktlinjer og plass til å bevege seg med f.eks. krykker, mens rådet for funksjonshemmede pekte på at en endring av faste elementer gjør at blinde og svaksynte mister holdepunkter for å orientere seg.

Pensjonistene uttrykte glede ved å bli inkludert i en planprosess. En trygghetsvandring samler og engasjerer folk til innsats. Det er en sosial møteplass, og en mulighet for å la ulike grupper medvirke og få bruke sin stemme.

Mye læring for store og små i en skadequiz.



Trygghet på torget

RE: Folk møter opp på trygghetsdagen på torget. Flere enn 20 aktører stiller opp en forsommer-lørdag annethvert år, blant annet brann, politi, NAF, sivilforsvaret og vegvesenet.

Bevisstgjøring, inspirasjon og motivasjon er sentrale stikkord for den godt innarbeidede sikkerhetsdagen i Re kommune. Risikorydding har deltatt med stand, aktivitet og informasjon – om sikkerhetssjekk og trygghetsvandring.

Kommuneansatte går foran

BÆRUM: Sektorovergripende trygghetsvandring. Kommunen tar utgangspunkt i at skadeforebygging er noe som må gjøres i alle sektorer, og har tatt i bruk trygghetsvandring. Seminar om skadeforebygging generelt, og om Risikorydding og Trygghetsvandring som metode. Så tok deltakerne, ansatte fra ulike deler av kommunen, selv turen ut, for å kartlegge i praksis. Her fant de flere risikoforhold – rett utenfor kommunehuset.

Stor interesse for sikkerhetsinformasjon på torget i Re.



TRAFIKK

De fleste av oss er trafikanter – som gående, syklende, kjørende, eller rullende på et brett. Fortsatt skjer mange ulykker i trafikken, og de myke trafikantene er mest utsatt. Samarbeid for trafiksikkerhet i nærmiljøet reduserer risikoen for ulykker.

En trygghetsvandring er en måte å gjøre folk bevisste på det som kan være farefullt – og oppmerksomme på det som kan og bør forbedres på sykkelveier, gangveier, rundt skoler og lekeplasser, ved busstopp og skumle veikryss.

Noen farer er opplagt, andre forhold tenker vi ikke like lett på; som at det er viktig å sjekke at det er nok benker å hvile på langs gangveien for dem som har blitt litt dårligere til beins. Grus som ikke feies bort kan føre til fall både med og uten hjul. Mange eldre bruker rullatorer og de må kunne ta seg frem uten hindringer.

Barn og andre trafikanter må tas hensyn til. Sykkelveier må sjekkes for hull og farlige hindringer, kanskje må hekken klippes for å få bedre siktlinjer. Er overgangene synlig merket – og hvordan er adkomsten til holdeplasser? Disse og andre spørsmål har vi samlet på sjekklister.

Det er også lurt å sjekke egne og andres hjulgående transportmidler for å redusere faren for ulykker og skader. Har sykkel lys, ringeklokke og reflekser, og fungerer bremsene som de skal? Og hva med rullatoren, mopeden og annet med hjul – rullebrettet, ståhjulingen, sparkesykkelen og rullestolen; er de solid skrudd sammen, er de sikre?

Se mer på:
www.risikorydding.no/trafikk



Sykkelfokus i Ås

ÅS: Bygdebike og gratis sykkelservice. I Ås skal man både sykle – og være trygg.

Da tjenesten Bygdebike – Ås sin versjon av bysykler – ble lansert var det stor feiring ved Ås stasjon. De mange frammøtte fikk tilbud om gratis service på egen sykkel, og det ble delt ut sjekklister for sykkel fra Risikorydding.

De tre killers

SKI: I trafikken er det tre ting som oftest tar livet av oss. Rus, fart og at man ikke bruker sikkerhetsutstyr. Det er også viktig å sjekke at alle transportmidler er i orden; derfor stiller Risikorydding med sjekklister for moped, rullator og sykkel. Og oppfordrer alle til å bruke hjelm! RR har også en sjekklister for medisiner, så man slipper å bli ruspåvirket ved en feil.

Gang- og sykkelvei

OPPEGÅRD: For å få folk til å gå og sykle enda mer må veiene være trivelige og trygge. Ansatte fra kommunen sjekket tilstanden.

Sykkelveier med hull og usikre kanter, stier som fører rett ut i en trafikkert vei og hekker som sperret siktlinjen var noen av funnene som ble gjort på denne vandringen.

ØSTENSJØ: Beboerne i bydelen ble med på trygghetsvandring på den nærmeste gang- og sykkelveien. Bydelsadministrasjonen og Bymiljøetaten, politi og politikere deltok også. Et godt nærmiljø krever at mange stemmer blir hørt; at man har en god samtale og et godt samarbeid.

Bærum markerte at de jobber med trafikkisikkerhet. Risikorydding delte stand med Trygg trafikk og kommunen – og hadde sammen en populær sikkerhetsquiz.

“ På trygghetsvandring kommer ulike fagsyn og erfaringer fram. Behovet for endring eller tilrettelegging får en bedre og mer sammensatt begrunnelse.

Liv Marit Bølset,
folkehelserådgiver,
Ski kommune

RISIKO

GJENSTANDER I BILEN: Gjenstander i bilen som ikke er sikret kan være svært farlige, i verste fall livsfarlige, ved bråbrems. Visste du at en termos på 1,5 kilo vil komme med en kraft på 180 kilo om man bråbremser fra 100 km/t? .

RYDDING

SIKRE DET LØSE: Tingene i bilen må sikres, særlig så de ikke kan fyke framover og treffe sjåfør eller passasjerer – selv på korte turer. Huskeregel: Gjenstander du slett ikke vil få i hodet, sluppet fra en tredje etasje, må sikres i bilen.



DRUKNING

Aktiviteter på og ved sjøen hører sommeren til. Da er det viktig å forebygge farlige situasjoner, særlig ved bruk av båt og ved bading. Men også redusere risiko for fall fra land, som er en av de største drukningsårsakene!

Har man små barn, og er i nærheten av vann, bør det alltid være en voksen som har «badevakt». På badeplassen er det lurt å sjekke hvor det er livbøyer.

Mange glemmer å sjekke kaier og brygger hvor folk ferdes hele året, også uten den hensikt å bade. Hva hvis man faller i vannet på vei hjem fra byen? Er det ledere til å komme seg opp fra vannet, og er det lys på om kvelden så man ser den?

For båtliv er fall over bord en særlig risiko. Ta en sjekk på båten for å se at det er nok redningsvester, at elektronikken er i god stand, at det er brannslukningsutstyr om bord og at det er fungerende lykter. Samt at det ikke inntas for mye alkohol!

En trygghetsvandring kan også være med på å gjøre badeplassen triveligere. Sammen kan man fjerne søppel, rydde vekk farlige gjenstander, påpeke manglende sikkerhetsutstyr, og ikke minst: Påpeke det som er bra!



Barna opplevde trygghetsvandring på kaia som svært positivt. De var veldig aktive når de gikk rundt på kaiområdet og registrerte farer og forbedringspunkter.

Anne Sofie Lauritsen,
folkehelsekoordinator,
Sande kommune

RISIKO

DRUKNING: Å falle i vannet kan være skummelt. Dersom vannet er kaldt, det er mørkt, man har drukket alkohol eller blir liggende for lenge – så er det potensielt livsfarlig.

RYDDING

BRUK VEST: Når man er på vannet bør man alltid bruke vest, voksne som barn. Og husk at oppblåsbare vester må vedlikeholdes. Pass også på å jevnlig sjekke at man ikke mangler noen, spesielt når man er i båt.

Trygg på kaia

SANDE: 120 elever undersøkte om kaiområdet på Nordre Jarlsberg brygge var trygt og trivelig.

Etter en kort innføring i skadeforebygging fikk 6.-klassingene utdelt penn, papir, clip-boards og refleksevester, og gjennomførte med det en trygghetsvandring i grupper. De fikk blant annet spørsmål om å sjekke snublefarer, om det fantes livbøyer og stiger til å komme seg opp av vannet med, og hvordan belysningen var på kaia. Elevene fant særlig mange snublefeller.

For å gjøre området tryggere og trivelige foreslo de flere stiger, gjerder og rekkverk, flere sitteplasser, mer lys, at det ryddes for søppel og att farlige sprekker på brygga tettes.

Velforeninger og badeplasser

FÆRDER: Badeplasser skal være et morsomt sted å være – et sted man kan leke med venner og familie, og ikke minst være trygg.

To velforeninger ble invitert av kommunen til å delta på trygghetsvandring på sin nærmeste badeplass – og området rundt. Her fikk de mulighet til å si noe om alt fra badestiger og adkomstmuligheter til livbøyer og toalettfasiliteter.



6. klassinger fra Sande tok trygghetsvandringen på alvor.

Ansatte fra Færder kommune og beboere i nærområdet oppdaget at det burde settes opp en badestige på det populære badestedet.



BARN

Barn er ofte høyt og lavt – de skal utforske og utfolde seg, og ikke minst lære gjennom erfaring. Små barn har tynn hud som lett blir brent. De er nysgjerrige, og kan bli forgiftet: Medisiner, vaskemidler og parfymeprodukter kan se veldig spennende ut. Men må oppbevares utilgjengelig for barn.

Barn skal lære å sykle – med hjelm og på en trygg sykkel. Lekeplasser er morsomme å være på – og kanskje litt tryggere etter en trygghetsvandring. Skrubbsår og små skader er ikke farlige, men hodeskader og andre alvorlige ulykker vil vi unngå. Er lekeapparatet godt vedlikeholdt? Finnes det noen farlige gjenstander på og rundt lekeklassen? Kan foreldre ha oversikt over barna til enhver tid?

Risikorydding har utarbeidet sjekklister myntet på barn, og Klomsen-figurene er brukt på plakater som kan henges opp på helsestasjon, i barnehagen, på venterommet eller hos legen.

Babysekken har informasjon og eksempler på produkter som kan gjøre hverdagen tryggere. Kanskje den kan være noe å ha med seg på hjemmebesøk hos nybakte foreldre, eller andre som omgås små barn?

Se mer på:
www.risikorydding.no/barn



“Risikorydding var med å sette fokus på forebygging av skader og ulykker i hjemmet, og hadde bl.a. med seg en svært populær og engasjerende quiz under sikkerhetsdagen Trygg i Re.

Ole Thomassen Grejs,
koordinator for Trygge lokal-
samfunn, Re kommune

RISIKO

TRAMPOLINE: Det er gøy å hoppe på trampoline, men uten noen enkle forholdsregler kan det oppstå skader. De fleste ulykker på trampoliner skjer fordi man hopper flere om gangen, og spesielt der det er stor vektforskjell mellom hopperne.

RYDDING

ÉN OM GANGEN: Ved å hoppe én og én reduserer man risikoen for uhell. Det er også viktig å ha et nett rundt trampolinen, eller grave den ned. Unngå også å ta med harde gjenstander mens du hopper.

Sykkelsjekk for barn

HØYANGER: Politiet stiller opp og gir skolebarna praktisk og holdningsskapende trafikkopplæring – og sjekker sikkerheten på syklene.

Det er gøy å sykle, men det er greit at sykkelen er sjekket og at syklisten kan trafikkreglene. I Høyanger deler de også ut gratis sykkelhjelmer til alle 4. klassinger.

Barnesikkerhet i fokus

SKI: Små barn er utsatt for mange risikoer, som det kan være vanskelig å vite hvordan en skal håndtere. Sikkerhetsdagen for småbarnsforeldre er for alle med barn opptil 15 måneder.

Det tilbys førstehjelpskurs med teori og praktiske øvelser. Fysioterapeuter og helsesøstre informerer og underviser. Risikorydding har deltatt med stand og informasjon. Sjekklistene kan være et nyttig hjelpemiddel for å tenke igjennom mulige risikoforhold i hjemmet.

Risikorydding pågår – elevene i Sande tar ansvar.

Ungdom tenker trygghet

KRISTIANSAND: Det har vært arrangert flere trygghetsvandring i områder der man har sett økende ungdomskriminalitet. Fysiske tiltak som økt belysning og færre plasser å gjemme seg vekk, skaper et tryggere miljø. Velforeninger, foreldre, skoler og kommunen samarbeider om å finne de beste løsningene for å gjøre nærmiljøet trygt for alle, men særlig de unge. Én vandring resulterte i forslag om å erstatte et plankegjerd rundt stadion med et gjennomiktig gjerde, fjerne tujaer og belyse deler av tribuneanlegget.

Aktivitet til inspirasjon

ANDEBU: Her arrangerte de sin egen OL-dag der store og små fikk delta på blant annet fotballturnering, lengdehopp, løping, sykling og kulestøt. Mange unge skader seg under fritidsaktiviteter, og en liten påminnelse om hvordan man kan forebygge kan være lurt å ta med seg – fra Risikorydding.



ELDRE



Med økt alder svekkes helsen, fysisk og mentalt. Jo eldre vi blir desto mer utsatt er vi for å skade oss. Både hjemme og i nærmiljøet; inne og ute. Fall er den største faren; brann en annen. Med skjørere ben, er det lettere å få brudd. Hoftebrudd er alvorlig, og påfører den som rammes lidelse og – ofte – redusert livskvalitet.

Ved å fjerne løse ledninger, sørge for rekkverk, sette opp støttehåndtak, og bruke gode sko reduseres risiko. God belysning, riktig medisinerings og høye nok stoler er viktige elementer for å kunne føle seg trygg hjemme. I tillegg må det tenkes brannsikkerhet, både ved matlaging og ved bruk av peis og levende lys.

Tryggsekken inneholder kloke, praktiske hjelpemidler samt informasjon og sjekklister. Listene er nyttige for å bli bevisst mulige risikoer, og få dem fjernet. Pårørende og andre kan bruke dem som huskeliste eller inngangsbillett til en samtale om trygg bolig.

Sekken kan brukes av seniorveiledere, hjemmesykepleien eller andre som har kontakt med seniorer og vil informere om og bidra til en tryggere bolig – og til at eldre kan bo lengst mulig hjemme.

Se mer på:
www.risikorydding.no/eldre

“Sjekklister fra Risikorydding er svært populære i bydelen, både hos innbyggerne og ansatte ved seniorsentrene. I tillegg bruker vi Tryggsekken mye for å vise enkle grep man kan ta for å få en tryggere bolig.

Sunniva Sved Johnson,
prosjektleder, Alna bydel
i Oslo

RISIKO

KOMFYRBRANN: Komfyren er hjemmets største brannkilde – og det er som oftest på grunn av menneskelig svikt, ikke teknisk feil. Uoppmerksomhet under matlaging kan vise seg å bli ganske dramatisk, for gammel som ung.

RYDDING

KOMFYRVAKT: Installer komfyrvakt – den redder liv. Hvis det er fare for brann utløser den en alarm eller kutter strømmen. Den er enkel å installere og påbudt i nye kjøkken. Husk også å rengjøre viften jevnlig; fett kan antennes.

Forbli herre i eget hus

HARSTAD: Vi kan alle lære av Anna. Hun har gått gjennom boligen sin med RR-sjekklistene. Det hun ikke kunne krysse av på, utbedret hun selv eller fikk hjelp til. Selv kunne hun feste løse ledninger, bytte til sterkere lyspærer og kjøpe ny anti-sklimate til badet. Av naboen fikk hun hjelp til å bytte batterier i røykvarsleren og montere støtthåndtak på badet.

Messe og mye liv

FREDRIKSTAD: Seniorene tas på alvor. De skal få god informasjon for å unngå skader, holde seg på beina, ha noe å ta seg til og føle seg trygge.

Med Seniorsmesse vil kommunen vise at de også tenker på seniorer, at de kaster lys på det som gir god helse og livsglede i seniortilværelsen. Utstillerne er de som er med på å sette fokus på et godt seniorliv, slik som Risikorydding gjorde med informasjon til alle de fremmøtte.

Foredrag om forebygging

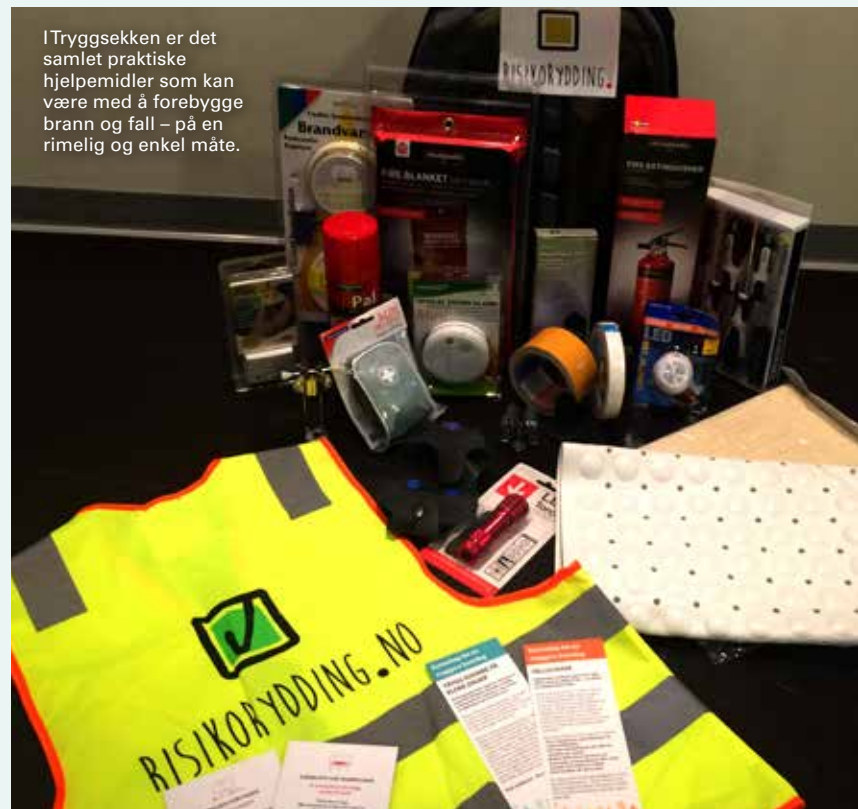
OSLO: På seniorsentrene er det mange som er lydhøre for tips og triks for en tryggere bolig – som Risikorydding gjerne gir. Gjennom foredrag og med sjekklistene deles kunnskap og erfaring, og med Tryggsekken er det lett å vise de praktiske, enkle grepene man kan ta selv.

Trygg med sekk

ALNA: Trygghetspatrulje med tryggsekk. På seniorsenteret i bydel Alna i Oslo går frivillige hjem til eldre som trenger en liten risikorydding – eller en sikkerhetssjekk, om du vil. De har med seg nyttige sjekklistene, og viser smarte hjelpemidler fra Tryggsekken fra Risikorydding – for en lokal trygghetsvandring innendørs, hjemme.



På seniorsmesse gis det ut brosjyrer og sjekklistene fra Risikorydding, og gode tips og erfaringer deles.



I Tryggsekken er det samlet praktiske hjelpemidler som kan være med å forebygge brann og fall – på en rimelig og enkel måte.

Dra i gang en dugnad, på 1–2–3

Flere sammen ser mer.

Flere i lag vurderer bedre.

Flere som varslar øker presset.

Risikorydding er en dugnad – og inviterer til dugnad.

Dugnaden skjer i to dimensjoner:

Hjemme

Dugnaden består i at hver og en som bidrar – til sammen – er med i en nasjonal innsats for å rydde risiko, øke sikkerhet og redusere skader. Det kan like godt være at en foretar en grundig risikorydding i egen bolig, som i nærmiljøet.

De fleste ulykker skjer tross alt fortsatt i og ved hjemmet. Førre-var-innsats her kan derfor ha stor effekt! Enten hver og en rydder, eller at familien – eller familier – går sammen. Å gå sammen over generasjonsgrenser er en god idé.

Borte

Dugnaden består i at nabolag, velforeninger og andre deltar i en lokal innsats med å kartlegge og rydde sannsynlige skadesteder – risikoarenaer. Det kan være langs veier og på brygger; idrettsplasser og andre felles-arealer i nærmiljøet.

Dugnadsgjengen skal ikke nødvendigvis selv fjerne risikoen ved egen fysisk innsats. Først og fremst skal den kartlegge – og varsle ansvarlig grunneier eller etat om faren. Og hvis det trengs: Presse på at nødvendig utbedring skjer.

Den metodiske tilnærmingen er enkel, i tre skritt:

1. Planlegg aktiviteten
2. Mobiliser deltakere
3. Gjennomfør dugnaden

På www.risikorydding.no/dugnad gis det ideer og inspirasjon, og tanker om hvordan en dugnad kan planlegges og iverksettes.

Risikorydding

En nasjonal dugnad for å

- fjerne risiko
- avverge ulykker
- redusere skader

– der folk bor og ferdes: i nærmiljøet og hjemmet

Samarbeid om sikkerhet

Risikorydding er utviklet og gjennomført av Skadeforebyggende forum, og bygger på etablert kunnskap og høstede erfaringer.

Materiell og aktivitetssopplegg er utarbeidet i samarbeid med Skafors fagråd, medlemsorganisasjoner og samarbeidspartnere.

Risikorydding er et praktisk opplegg med fysiske hjelpemidler – et verktøyskrin – som alle er velkomne til å ta i bruk.

Verktøyene er skreddersydd for ulike risikoarenaer og aldersgrupper, både ute i nærmiljøet og inne i hjemmet.

Risikorydding – og metoden Trygghetsvandring – er testet og tilpasset av flere pilotkommuner, organisasjoner og ildsjeler.

Vandringer kan skje i ulike deler av nærmiljøet, inklusive i trafikken og vannkanten; på forskjellige områder der folk ferdes.

Risikorydding og Trygghetsvandring er støttet økonomisk av Gjensidigestiftelsen (hovedprosjekt), samt av Kommunal- og moderniseringsdepartementet, og Samferdselsdepartementet (delprosjekt).

Skadeforebyggende forum

Skafor er en medlemsorganisasjon og møteplass for aktører fra offentlig, privat og frivillig sektor som arbeider med skadeforebygging. Forumet har utviklet ordningen Trygge lokalsamfunn. www.skafor.org

Gjensidigestiftelsen

Stiftelsen er Norges største finansstiftelse, og deler årlig ut overskudd til allmennyttige prosjekter innenfor feltet trygghet og helse. Visjonen er å skape et tryggere samfunn. www.gjensidigestiftelsen.no



**Skadeforebyggende
forum**

MED FINANSIERING FRA GJENSIDIGESTIFTELSE

Pb 2473 Solli, 0202 OSLO. Tlf 23 28 42 00
www.skafor.org post@skafor.org

Risikorydding

Skaper bevissthet

Reduserer risiko

Styrker sikkerhet

Trygghetsvandring

Samler ildsjeler

Kartlegger farer

Skaper trygghet

Du finner mer informasjon, ulike sjekklister
og flere verktøy på vår nettside.

www.risikorydding.no