



Hovedregel:
Husk å slå
av elektriske
apparater og
slukke stearinlys
når du ikke
oppholder deg
i rommet.



Eldre + stue

En god bok, hyggelig besøk eller et underholdende program på TV – da er stuen det naturlige stedet. Når vi oppholder oss mye i et rom, er det desto viktigere at det er trygt og godt. Her får du noen tips om hva du skal se etter.

Fall

I stuen har vi gjerne tepper på gulvet og lamper med ledninger. Dette gir en lun atmosfære, men kan samtidig øke risikoen for at du snubler og faller.

- Har du godt lys i stuen, slik at du ser hvor du går?
- Har du sklisikring under tepper?
- Har du sørget for at teppekantene ikke er plassert slik at du kan snuble i dem?
- Har du festet løse ledninger og fjernet andre snublefeller fra gulvet?
- Har du merket høye dørkarmen slik at du eller andre ikke faller?
- Har du vurdert å få fjernet dørterskelen til rommet, hvis den er en snublefelle?
- Bruker du stødige innesko med såle som ikke sklir?

Brann og brannskader

I stuen er det mange elektriske apparatene som er i hyppig bruk. Selv om du sjekker punktene på listen nedenfor, er det viktig å ta en runde med støvsugeren og fjerne støv fra de elektriske apparatene med jevne mellomrom.

- Har du montert røykvarsler i stua og bytter du batteriene hvert år?
- Har du sjekket at du hører røykvarsleren eller montert varsling med lys, tale eller vibrasjon?
- Får TV-en nok lufting og slår du den helt av når den ikke er i bruk?
- Trekker du ladere til mobiltelefon og PC ut av stikkontakten når de ikke er i bruk?
- Unngår du skjøteledninger så langt det går, og alltid til løse varmeovner?
- Holder du god avstand mellom varmekilder og klær, gardiner eller annet brennbart?
- Passer du på å slukke stearinlys før du forlater stuen eller legger deg?
- Bruker du kun anbefalte hjelpemidler til å tenne opp i ildstedet, som tennbriketter og –poser?
- Passer du på å tømme ut asken fra peisen eller vedovnen på en forsvarlig måte?
- Er rømningsveiene fra stua fri for hindringer?
- Hvis du eller gjester røyker, tømmer du askebegeret på en forsvarlig måte?



Skadeforebyggende forum

Bli med på risikorydding – de fleste ulykker kan forebygges – ofte med enkle tiltak

Annet

Det er også viktig å ha en plan for hva du skal gjøre hvis det oppstår brann eller andre nødstilfeller.

- Har du et brannslukkingsapparat tilgjengelig?
- Sjekker du jevnlig at brannslukkingsapparatet er i orden?
- Vet du hvordan du bruker brannslukkingsapparatet?
- Klarer du å komme deg raskt ut av hjemmet i tilfelle brann?
- Har du telefon lett tilgjengelig, slik at du kan varsle hvis du skader deg?
- Har du en liste over nødnummer lett tilgjengelig i tilfelle ulykken er ute?



Risikorydding – Dette er en av flere sjekklister laget av Skadeforebyggende forum. Vi formidler kunnskap om hvor og hvordan ulykker skjer, og hva du kan gjøre for å forebygge dem. **Les mer på www.skafor.org**