



Hovedregel:
Følg vanlige råd
for å forebygge
skader. De
er basert på
kunnskap og
erfaring.



Unge + oppholdsrom

I stue, soverom og andre oppholdsrom omgir vi oss med mye elektronikk. Den er ikke alltid er til å stole på, derfor må vi særlig passe på brannfaren brannfarene slik at vi kan unngå unødvendig skader.

Brann og brannskader

Soverom og stue er ofte fylt til randen med elektroniske duppeditter. Overoppheting av ladere, pc-er og annen elektronikk forårsaker mange branner hvert år. Det samme gjør overbelastning av skjøteledninger.

- Er det installert røykvarsler i eller i nærheten av oppholdsrom og soverom?
- Unngår du å bruke pc-en i senga, på pute eller annet som gjør at den blir for varm?
- Unngår du å lade mobilen og pc-en når du sover eller ikke er hjemme?
- Sørger du for at elektronisk utstyr er fritt for støv og får god lufting under bruk og lading?
- Trekker du ladere ut av stikkontakten når de ikke er i bruk?
- Slår du av spillkonsoller, TV og lyslenker om natten eller når du ikke er hjemme?
- Unngår du å bruke skjøteledninger så langt det går, og aldri til apparater som krever mye strøm?
- Unngår du å dekke til ovner og andre varmekilder?
- Passer du på å slukke stearinlys før du forlater rommet eller legger deg?
- Passer du på å tømme ut asken fra peisen eller vedovnen på en forsvarlig måte?
- Hvis du eller gjester røyker, tømmer du askebegeret på en forsvarlig måte?
- Holder du rømningsveiene fra stue og soverom fri for hindringer?

Fall

Selv unge og spreke kan være utsatt for fall. Normal orden og forsiktighet fjerner det meste av faren.

- Holder du trappa fri for ledninger og rot å snuble i?
- Har du festet løse ledninger og fjernet andre snublefeller fra gulvet?
- Har du skliskring under tepper?
- Er det montert anti-skli på trappenesen, eller er trappen behandlet med anti-sklibelegg?
- Har trappa et solid gelender å støtte seg til om du mister balansen?
- Har du sjekket ingen av delene i trappa er løse?
- Har du godt nok lys i trappa og andre steder du beveger deg mye?



Skadeforebyggende forum

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

Annet

Alkohol og annen rus er årsak til mange skader. Ofte blir de også mer alvorlige enn nødvendige, fordi vi tar større sjanser og blir mindre i stand til å beskytte oss. Hvis ulykken er ute, er det viktig at sikkerhetsutstyr og rømningsveier er i orden.

- Unngår du å bli så beruset at det går på tryggheten løs?
- Sjekker dere regelmessig at røykvarsleren virker, og bytter dere batteriene hvert år?
- Har dere et brannslukkingsapparat lett tilgjengelig?
- Vet alle i boligen hvordan brannslukkingsapparatet skal brukes?
- Holder dere rømningsveiene fri for hindringer?



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