



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



ENOSTAVNI UKREPI
ZA BOLJŠO VARNOST OTROK
DOMA in V PROMETU

ENOSTAVNI UKREPI
ZA BOLJŠO VARNOST OTROK
DOMA IN V PROMETU

Avtorica: prim. dr. Mateja Rok Simon

Lektoriranje: Ana Peklenik

Oblikovanje: Kati Rupnik

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Fotografija na naslovnici: Shutterstock

Elektronska izdaja.

Spletni naslov: <https://zdaj.net>

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2020

Zaščita dokumenta

©2020 NIJZ

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
[COBISS.SI-ID=21254659](https://nuk.uzd.si/COBISS.SI-ID=21254659)
ISBN 978-961-6945-13-4 (pdf)

Kazalo

O publikaciji	4
1 UVOD.....	5
Uvod	6
Kako zagotavljajo varnost majhnih otrok slovenski starši.....	6
Vloga zdravstvenih delavcev.....	7
Svetovanje staršem v pediatrični ambulanti.....	7
Obiski na domu.....	8
Literatura	9
2 UKREPI ZA BOLJŠO VARNOST OTROK.....	13
2.1 V PRVIH MESECIH ŽIVLJENJA	14
Padci	14
Stik z vročo hrano, tekočinami in ognjem.....	19
Zastrupitve.....	21
Zadužitve in utopitve	23
Prometne nezgode	27
Literatura	29
2.2 OTROK ZAČNE SAMOSTOJNO SEDETI, SE PLAZITI IN HODITI	34
Padci	34
Prometne nezgode	41
Utopitve.....	45
Udarec zaradi padlega pohištva ali televizije.....	48
Zastrupitve.....	49
Stik z vročo hrano, tekočinami in ognjem.....	52
Zadužitve	55
Ugriz psa	58
Stik z električnim tokom	60
Literatura	61
2.3 PO TRETJEM LETU STAROSTI	68
Padci	68
Prometne nezgode	75
Udarec zaradi padlega pohištva in televizije	79
Zastrupitve.....	80
Stik z vročo hrano, tekočinami in ognjem.....	83
Ugriz psa	86
Literatura	88
3 SEZNAM PRIPOROČENE VARNOSTNE OPREME	93
Seznam priporočene varnostne opreme	94
Ob rojstvu	95
Okrog 6. meseca starosti	95
Okrog 1. leta starosti	95
Po 3. letu starosti	95
Literatura	95
4 OTROK NA OBISKU ALI V VARSTVU	97
Otrok na obisku	98
Ukrepi za preprečevanje poškodb in zastrupitev.....	98
Otrok v varstvu pri starih starših	99
Ukrepi za preprečevanje poškodb in zastrupitev.....	99
Literatura	103
5 NUJNI UKREPI OB NEZGODI	106
Literatura	109

O publikaciji

Gradivo za publikacijo je nastalo v okviru projekta »Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju« s krajšim nazivom »Skupaj za zdravje« v letu 2016. Za pripravo pričujoče publikacije *Enostavni ukrepi za boljšo varnost otrok doma in v prometu* pa so bili deli gradiva vsebinsko posodobljeni in nadgrajeni, dodani pa so bili tudi novi vsebinski sklopi.

V publikaciji so tako na enem mestu zbrani izčrpne informacije o varnosti domačega bivalnega okolja, otroške opreme in igrač ter priporočila za izvajanje varnostnih ukrepov za preprečevanje poškodb predšolskih otrok doma in v prometu. Vse to bo v pomoč tako zdravstvenim delavcem pri zdravstvenovzgojnem svetovanju staršem kot tudi samim staršem pri zagotavljanju varnosti njihovih otrok.

Publikacija je namreč nastala v času, ko se v petindvajsetih zdravstvenih domovih po Sloveniji izvaja pilotni program svetovanja staršem za preprečevanje poškodb in promocijo varnosti otrok v okviru projekta »Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih«, hkrati pa poteka tudi priprava prenovljenega Pravilnika o preventivnih zdravstvenih pregledih otrok, kar bo v prihodnje omogočilo izvajanje novega programa svetovanja staršem o zagotavljanju varnosti otrok po vsej Sloveniji.

Zahvala

Zahvaljujem se specialistki pediatrije doc. dr. Mojci Grošelj Grenc, podpredsednici Slovenskega reanimacijskega sveta, za strokovni pregled poglavja o nujnih ukrepih ob nezgodi.



Vir fotografije: Pixabay

1 UVOD

Tako kot v drugih evropskih državah tudi v Sloveniji otroci po prvem letu starosti najpogosteje umirajo zaradi poškodb in zastrupitev. Te kljub padajočemu trendu od poznih osemdesetih let prejšnjega stoletja še vedno povzročijo 21 % vseh smrti otrok od 1. do 5. leta starosti. Pogostost poškodb mlajših otrok je odvisna od številnih dejavnikov, npr. otrokove starosti in razvojne stopnje, urejenosti okolja, v katerem preživi večino časa, in uporabe nekaterih proizvodov, npr. otroške opreme, igrač ipd. Mlajši otroci so bolj ogroženi, ker intenzivno raziskujejo svojo okolico, pri tem pa ne znajo oceniti vseh nevarnosti, ki jim pretijo. Prav tako starši niso dovolj osveščeni o nevarnostih, ki grozijo njihovemu otroku, o ukrepih, kako nevarnosti zmanjšati, in o uporabi varnostnih pripomočkov.

Nadzorovanje otroka in uporaba varnostne opreme pomembno vplivata na zmanjšanje tveganja za poškodbe. Boljše nadzorovanje je povezano z nižjim tveganjem otroka za poškodbe, saj večina triletnikov potrebuje relativno skrbno nadzorovanje v vseh delih doma, tudi igralnici. Nadzorovanje deluje prek dveh mehanizmov: starši, ki dobro poznajo fizične omejitve svojih otrok, pravočasno posežejo v dogajanje in preprečijo njihove nevarne aktivnosti, poleg tega se otroci previdneje odzivajo na okoljske izzive, kadar so prisotni starši. Žal se nadzorovanje lahko poslabša, če so starši izpostavljeni motnjam iz vsakdanjega življenja. Npr. zaradi govorjenja po telefonu in gledanja TV so krajši čas pri otroku, zaradi dela za računalnikom je zmanjšana njihova vizualna pozornost, hkrati pa se otroci v času manjše pozornosti staršev bolj tvegano vedejo.

Uporaba varnostne opreme pa uspešno zmanjšuje tveganje za poškodbe tudi takrat, kadar starši otroka ne nadzorujejo. Tako sta uporaba varnostnih ograjic za stopnice ter varnostnih mehanizmov na oknih in balkonskih vratih v nadstropju učinkovita ukrepa za zmanjšanje tveganja za poškodbe otrok zaradi padcev; shranjevanje zdravil in drugih zdravju škodljivih snovi v omaricah, ki se zapirajo s ključem ali varovalom za zapiranje, ter uporaba javljalnikov ogljikovega monoksida učinkovita ukrepa za preprečevanje zastrupitev otrok; uporaba javljalnikov dima, termostata za regulacijo temperature tekoče vode in varnostne ograjice za štedilnik ter shranjevanje vročih pijač zunaj dosega otrok pa učinkoviti ukrepi za preprečevanje opeklin. Uporaba otroškega varovalnega sedeža v avtomobilu in kolesarske čelade sta učinkovita ukrepa za zmanjšanje tveganja otrok za poškodbe v prometnih nezgodah. Vendar starši pogosto ne uporabljajo varnostne opreme, kadar menijo, da že z dobrim nadzorovanjem lahko zagotovijo varnost otrok, čeprav je domneva, da je nadzorovanje dobro nadomestilo za druge varnostne ukrepe, neutemeljena.

Kako zagotavljajo varnost majhnih otrok slovenski starši

V Sloveniji so starši predšolskih otrok še slabo osveščeni o pomembnosti zagotavljanja varnosti svojih otrok in pogosto opustijo varnostne ukrepe. Kljub temu da imamo v Sloveniji zakon o obvezni uporabi otroških varovalnih sedežev za prevoz otrok v avtomobilu, 15 % staršev triletnikov na kratkih vožnjah sedeža ne uporablja vedno.

Še bistveno višji pa je delež slovenskih staršev, ki ne zagotavljajo varnosti majhnih otrok doma. Tako je prevalenca neuporabe varoval na oknih in balkonskih vratih v nadstropju (62 %) ter opustitve nadzorovanja otroka v kopalni kadi za kratek čas (34 %) primerljiva z ugotovitvami v drugih državah, medtem ko starši ne uporabljajo omarice na ključ/varovalo za shranjevanje zdravil (63 %) in ograjice za štedilnik (92 %) ter opustijo nadzorovanje otroka med jedjo (59 %) pogosteje, kot poročajo v tujih raziskavah. Pri tem nizka izobrazba slovenskih staršev ni vedno dejavnik tveganja, saj imajo večje obete za opustitev nekaterih varnostnih ukrepov tudi višje izobraženi starši, npr. opustitev nadzorovanja otroka v kopalni kadi in varnega shranjevanja zdravil.

Vloga zdravstvenih delavcev

Ocenjuje se, da so zdravstveni delavci uspešni izvajalci promocije varnosti otrok v času preventivnih zdravstvenih pregledov in obiskov na domu, saj jim starši najbolj zaupajo.

Pri promociji varnosti otrok imajo pomembno vlogo, saj:

- lahko informirajo in izobražujejo starše o preprečevanju poškodb in zastrupitev v različnih starostnih obdobjih, od otrokovega rojstva dalje oziroma že v nosečnosti;
- so verodostojen vir informacij o zdravju otroka, njihovo strokovno znanje pa jim omogoča, da povežejo nastanek poškodb z razvojnimi značilnostmi in rastjo otroka;
- izvajajo preventivne zdravstvene preglede otrok in svetovanje staršem v obdobju, ko so starši zelo dojemljivi za informacije in nasvete o zagotavljanju varnosti otrok;
- jim številni stiki s starši omogočajo, da ponavljajo preventivna sporočila in jih s tem krepijo;
- v zdravstvenih ustanovah izvajajo intervencije za preprečevanje poškodb otrok in promovirajo varnost;
- spodbujajo nastanek medsektorskih programov za preprečevanje poškodb in promocijo varnosti otrok v lokalni skupnosti ter sodelujejo pri njihovem razvoju, koordiniranju in izvajanju.



Vir fotografije: Pixabay

Svetovanje staršem v pediatrični ambulanti

V Sloveniji je prevalenca izvajanja ukrepov za preprečevanje poškodb otrok nizka, zato je smiselno uvajanje programa svetovanja za vse starše v času preventivnih zdravstvenih pregledov otrok, ki je dokazano učinkovit način za povečanje osveščenosti staršev o tveganjih za poškodbe otrok in uporabi primernih ukrepov za zagotavljanje njihove varnosti doma in v prometu. Izkazalo se je, da je za uspešnost intervencije zelo pomembno, da se izvaja ravno v pediatričnih ambulantah, kjer sta zagotovljeni kredibilnost in relevantnost posameznih sporočil. V pričujoči publikaciji so na enem mestu zbrane izčrpne informacije ter priporočila za izvajanje varnostnih ukrepov za preprečevanje poškodb predšolskih otrok doma in v prometu, ki bodo v pomoč tako zdravstvenim delavcem pri zdravstvenovzgojnem svetovanju staršem kot tudi samim staršem pri zagotavljanju varnosti njihovih otrok.

Problem pediatričnega svetovanja pa je množica informacij o različnih zdravstvenih temah (npr. negi, prehrani, cepljenju ipd.), ki jih je treba v času preventivnega zdravstvenega pregleda posredovati staršem, zaradi česar se zdi svetovanje o preprečevanju poškodb manj pomembno od trenutnih problemov otroka. Poleg tega je pogostost dajanja informacij o preprečevanju poškodb ob preventivnih pregledih običajno nezadostna zaradi časovne stiske in pomanjkanja znanja zdravstvenega osebja, kako pristopiti k temi.

Te ovire je mogoče premagati s kombinacijo osebnega svetovanja in zdravstvenovzgojnih gradiv v obliki letakov, npr. *Poskrbimo za varnost otrok (1., 3., 6., 9., 12., 18. mesec, 3 leta, 5 let)*, ki vsebujejo kratka sporočila ter enostavna navodila za izvajanje ukrepov in uporabo varnostne opreme. Starši čedalje pogosteje iščejo informacije tudi po spletu, zato potrebujejo centralizirane in zanesljive informacije, ki jih je lahko najti. Pri tem jim lahko pomagajo zdravstveni delavci, ki jih usmerijo na zaupanja vredne spletne strani, npr. www.zdaj.net.

Obiski na domu

Svetovanje in izobraževanje staršev sicer izboljša njihovo znanje, vendar to za spremembo vedenja ne zadostuje. Uspešnejši so programi promocije varnosti, ki vključujejo kombinacijo svetovanja oz. izobraževanja, obiskov na domu ter finančno ugodne ali brezplačne ponudbe varnostne opreme in njene montaže. Tovrstni programi so pomembni predvsem za zmanjševanje socialno-ekonomskih neenakosti pri uporabi varnostne opreme, saj so najučinkovitejši v družinah z nizko izobraženimi starši, prejemniki socialne pomoči in v enostarševskih družinah.

Najučinkoviteje je, da se tovrstna intervencija izvede kot nadgradnja že obstoječega programa, ker so tudi stroški in zahteve po dodatnih kadrovskih virih manjši. V Sloveniji obiske na domu že izvajajo diplomirane medicinske sestre v patronažnem varstvu, ki svetujejo staršem o številnih zdravstvenih temah v prvem letu otrokovega življenja. To so edini zdravstveni delavci, ki planirano vstopajo v domove, zato je smiselno v času njihovih obiskov v prvem letu otrokovega življenja opraviti tudi sistematično svetovanje staršem o zagotavljanju varnosti otrok. Svetovanje in pomoč morata biti individualno prilagojena oceni varnosti bivalnih prostorov s pomočjo *Seznamov za preverjanje varnosti doma* in namenjena predvsem družinam, ki zaradi različnih razlogov ne uporabljajo varnostne opreme in ne izvajajo drugih varnostnih ukrepov.

Žal je pomoč staršem pri montaži varnostne opreme s strani zdravstvenega osebja omejena, ko gre za zahtevnejše pripomočke, npr. nekatera varovala za okna, termostat za regulacijo temperature tekoče vode. Izvajati bi jo morali usposobljeni strokovnjaki, program pa bi moral zagotavljati dodatno financiranje. Prav tako še nimamo ustreznega finančnega mehanizma za uvajanje programa, ki bi izboljšal stroškovno dostopnost priporočene varnostne opreme socialno-ekonomsko šibkejšim družinam. S tem se soočajo tovrstni programi tudi v drugih državah.

Literatura

- Ablewhite J, McDaid L, Hawkins A, Peel I, Goodenough T, Deave T et al. Approaches used by parents to keep their children safe at home: a qualitative study to explore the perspectives of parents with children aged under five years. *BMC Public Health*. 2015;15:983. doi 10.1186/s12889-015-2252-x.
- Achana FA, Sutton AJ, Kendrick D, Wynn P, Young B, Jones DR et al. The effectiveness of different interventions to promote poison prevention behaviours in households with children: A network meta-analysis. *PLoS One*. 2015;10(3):e0121122. doi: 10.1371/journal.pone.0121122.
- Beirens TMJ, van Beeck EF, Brug J, den Hertog P, Raat H. Why do parents with toddlers store poisonous products safely. *Int J Pediatr*. 2010; doi: 10.1155/2010/702827.
- Boles RE, Roberts MC. Supervising children during parental distractions. *J Pediatr Psychol*. 2008;33(8):833-41.
- Brixey SN, Guse CE. Knowledge and behaviors of physicians and caregivers about appropriate child passenger restraint use. *J Community Health*. 2009;34(6):547-52.
- Brixey S, Guse CE, Ngui E. Free child passenger restraints for patients in an urban pediatric medical home: Effects on caregiver behaviour. *WMJ*. 2009;108(7):352-8.
- Chen X, Yang J, Peek-Asa C, Chen K, Liu X, Li L. Hospital-based program to increase child safety restraint use among birthing mothers in China. *PLoS One*. 2014;9(8):e105100. doi: 10.1371/journal.pone.0105100.
- Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. Policy Statement – Child Passenger Safety. *Pediatrics*. 2011;127(4):788-93.
- Durbin DR. Child Passenger Safety. Technical Report of Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. *Pediatrics*. 2011;127(4):e1050-66.
- Ingram JC, Deave T, Towner E, Errington G, Kay B, Kendrick D. Identifying facilitators and barriers for home injury prevention interventions for pre-school children: a systematic review of the quantitative literature. *Health Educ Res*. 2012;27(2):258-68.
- Johnston BD, Britt J, D'Ambrosio L, Mueller BA, Rivara FP. A preschool program for safety and injury prevention delivered by home visitors. *Inj Prev*. 2000;6:305-9.
- Kakefuda I, Yamanaka T, Stallones L, Motomora Y, Nishida Y. Child restraint seat use behavior and attitude among Japanese mothers. *Accid Anal Prev*. 2008;40:1234-43.
- Kendrick D, Mulvaney C, Watson M. Does targeting injury prevention towards families in disadvantaged area reduce inequalities in safety practices? *Health Educ Res*. 2009;24(1):32-41.
- Kendrick D, Young B, Mason-Jones AJ, Ilyas N, Achana FA, Cooper NJ et al. Home safety education and provision of safety equipment for injury prevention (Review). *Cochrane Database Syst Rev*. 2012; 12(9):CD005014. doi: 10.1002/14651858.CD005014.pub3.
- King WJ, LeBlanc JC, Barrowman NJ, Klasse TP, Bernard-Bonnin AC, Robitaille Y et al. Long term effects of a home visit to prevent childhood injury: three year follow up of a randomized trial. *Inj Prev*. 2005;11:106-9.
- Kool B, Ryan R, Radice K, Segedin E, Nuthall G, Shepherd M et al. A child restraint for every child on every trip. *N Z Med J*. 2014;127(1388):61-5.

Koulouglioti C, Cole R, Kitzman H. The role of children's routines of daily living, supervision, and maternal fatigue in preschool children's injury risk. *Res Nurs Health*. 2009;32:517–29.

LeBlanc JC, Pless IB, King WJ, Bawden H, Bernard–Bonin A–C, Klassen T et al. Home safety measures and the risk of unintentional injury among young children: a multicenter case–control study. *CMAJ*. 2006;175(8):883–7.

Macy ML, Cunningham RM, Resnicow K, Freed GL. Disparities in age–appropriate child passenger restraint use among children aged 1 to 12 years. *Pediatrics*. 2014;133:262–71.

Mihevc Ponikvar B, Tomšič S, Drglin Z, Rok Simon M, Mesarič E, Dravec S. Strokovne podlage za posodobitev programa preventivnega zdravstvenega varstva nosečnic, otročnic, novorojenčkov in dojenčkov na domu ter podlage za nadaljnji razvoj preventivnih programov za zmanjševanje neenakosti v zdravju: zaključno raziskovalno poročilo pilota "Kakovostno starševstvo za zdrav začetek". Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016. Dostopno 23. 9. 2016 na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/strokovne_podlage_za_posodobitev_programa_preventivnega_varstva_nosecnic_otrocnic_novorojenckov_in_dojenckov_na_domu.pdf

Morrongiello BA, Klemencic N, Corbett M. Interactions between child behavior patterns and parent supervision: Implications for children's risk of unintentional injury. *Child Dev*. 2008;79(3):627–38.

Morrongiello BA, Kiriakou S. Mothers' home–safety practices for preventing six types of childhood injuries: What do they do, and why? *J Pediatr Psychol*. 2004;29(4):285–97.

Morrongiello BA, Walpole B, McArthur BA. Brief report: Young children's risk of unintentional injury: a comparison of mothers' and fathers' supervision beliefs and reported practices. *J Pediatr Psychol*. 2009;34(10):1063–8.

Muller VM, Burke RV, Arbogast H, Ruiz PC, Nunez NM, San Mateo KR et al. Evaluation of a child passenger safety class in increasing parental knowledge. *Accid Anal Prev*. 2014;63:37–40.

Mulvaney C, Kendrick D. Engagement in safety practices to prevent home injuries in preschool children among white and non–white ethnic minority families. *Inj Prev*. 2004;10(6):375–8.

Mulvaney C, Watson M, Hamilton T, Errington G. Delivery of a national home safety equipment scheme in England: a survey of local scheme leaders. *Perspect Public Health*. 2013;133(6):314–9.

Nansel TR, Weaver NL, Jacobsen HA, Glasheen C, Kreuter MW. Preventing unintentional pediatric injuries: a tailored intervention for parents and providers. *Health Educ Res*. 2008;23(4):656–69.

Nichols BG, Visotcky A, Aberger M, Braun NM, Shah R, Tarima S et al. Pediatric exposure to choking hazards is associated with parental knowledge of choking hazards. *Int J Pediatr Otorhinolaryngol*. 2012;76:169–73.

Phelan KJ, Khoury J, Xu Y, Liddy S, Homung R, Lanphear BP. A randomized, controlled trial of home injury hazard reduction: The HOME injury study. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2011;165(4):339–45.

Purc–Stephenson RJ, Ren J, Snowdon AW. An exploratory study of parents' use and knowledge of car safety seats in Beijing, China. *Int J Inj Contr Saf Promot*. 2010;17(4):231–8.

Quinlan KP, Holden J, Kresnow M. Providing car seat checks with well–child visits at an urban health center: a pilot study. *Inj Prev*. 2007;13:352–4.

Rok Simon M. Poskrbimo za varnost otrok. 1. mesec. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019. Dostopno 13. 1. 2020 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/10/Poskrbimo-za-varnost-otrok-1-mesec.pdf>

Rok Simon M. Poskrbimo za varnost otrok. 3. mesec. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019. Dostopno 13. 1. 2020 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/10/Poskrbimo-za-varnost-otrok-3-mesec.pdf>

- Rok Simon M. Poskrbimo za varnost otrok. 6. mesec. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019. Dostopno 13. 1. 2020 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/10/Poskrbimo-za-varnost-otrok-6.-mesec.pdf>
- Rok Simon M. Poskrbimo za varnost otrok. 9. mesec. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019. Dostopno 13. 1. 2020 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/10/Poskrbimo-za-varnost-otrok-9.-mesec.pdf>
- Rok Simon M. Poskrbimo za varnost otrok. 12. mesec. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019. Dostopno 13. 1. 2020 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/10/Poskrbimo-za-varnost-otrok-12.-mesec.pdf>
- Rok Simon M. Poskrbimo za varnost otrok. 18. mesec. 1. del. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019. Dostopno 13. 1. 2020 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/10/Poskrbimo-za-varnost-otrok-18.-mesec.pdf>
- Rok Simon M. Poskrbimo za varnost otrok. 18. mesec. 2. del. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019. Dostopno 13. 1. 2020 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/10/Poskrbimo-za-varnost-otrok-18.-mesec-2.-del.pdf>
- Rok Simon M. Poskrbimo za varnost otrok. 3 leta. 1. del. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019. Dostopno 13. 1. 2020 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/10/Poskrbimo-za-varnost-otrok-3-leta.pdf>
- Rok Simon M. Poskrbimo za varnost otrok. 3 leta. 2. del. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019. Dostopno 13. 1. 2020 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/10/Poskrbimo-za-varnost-otrok-3-leta-2.-del.pdf>
- Rok Simon M. Poskrbimo za varnost otrok. 5 let. 1. del. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019. Dostopno 13. 1. 2020 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/10/Poskrbimo-za-varnost-otrok-5-let.pdf>
- Rok Simon M. Poskrbimo za varnost otrok. 5 let. 2. del. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019. Dostopno 13. 1. 2020 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/10/Poskrbimo-za-varnost-otrok-5-let-2.-del.pdf>
- Rok Simon M. Sezname za preverjanje varnosti doma. Poglejte in preverite, ali je vaš dom varen za dojenčka? Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018. Dostopno 5. 2. 2020 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/10/Seznami-za-preverjanje-varnosti-doma.pdf>
- Rok Simon M. Sezname za preverjanje varnosti doma. Ko začne otrok sedeti samostojno in se plaziti, dodatno preverite. Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018. Dostopno 5. 2. 2020 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/10/Seznami-za-preverjanje-varnosti-doma-otrok-zacne-sedeti-in-se-plaziti.pdf>
- Rok Simon M. Sezname za preverjanje varnosti doma. Ko začne otrok hoditi, dodatno preverite. Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018. Dostopno 5. 2. 2020 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/10/Seznami-za-preverjanje-varnosti-doma-otrok-zacne-hoditi.pdf>
- Rok Simon M. Epidemiologija poškodb otrok in mladostnikov v Sloveniji. Gradivo za podiplomski študij Javno zdravje otrok, mladostnic in mladostnikov, šolsko leto 2018/2019. Ljubljana: Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani, Katedra za pediatrijo, 2018.
- Rok Simon M. Vpliv izobrazbe staršev in izbranih socialno ekonomskih dejavnikov na izvajanje ukrepov za preprečevanje poškodb majhnih otrok. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, 2017.
- Sethi D, Towner E, Racioppi F. Overview: Child injuries in the WHO European region. In: Sethi D, Towner E, Vincenzen J, Segui – Gomez M, Raccioppi F, editors. European Report on Child Injury Prevention. Copenhagen: WHO European Office for Europe, 2008:1–6.
- Sih T, Bunnag C, Ballali S, Lauriello M, Bellusi L. Nuts and seeds A natural yet dangerous foreign body. Int J Pediatr Otorhinolaryngol. 2012;76 (Suppl 1):S49–52.

Stewart J, Benford P, Wynn P, Watson MC, Coupland C, Deave T et al. Modifiable risk factors for scald injury in children under 5 years of age: A Multi-centre case-control study. *Burns*. 2016;42:1831-43.

Swartz L, Glang A, Schwebel DC, GeigerWolfe G, Gau J, Schroeder S. Keeping baby safe: A randomized trial of a parent training program for infant and toddler motor vehicle injury prevention. *Accid Anal Prev*. 2013;60:35-41.

Tessier K. Effectiveness of hands-on education for correct child restraint use by parents. *Accid Anal Prev*. 2010;42:1041-7.

Theurer WM, Bhavsar AT. Prevention of unintentional childhood injury. *Am Fam Physician*. 2013;87(7):502-9.

Veleminsky M, Pruchova D, Vitošova A, Lavičkova M, Stransky P. The relationship between family socioeconomic condition and childhood injury frequency in selected locations in the Czech Republic. *Med Sci Monit*. 2012;18(3):PH19-27.

Woods AJ. The role of health professionals in childhood injury prevention: A systematic review of the literature. *Patient Educ Couns*. 2006;64(1-3):35-42.

Zakon o pravilih cestnega prometa (ZPrCP). Zakon o pravilih cestnega prometa. Ur. l. RS, št. 82/13 – uradno prečiščeno besedilo, 69/17 – popr., 68/16, 54/17, 3/18 – odl. US in 43/19 – ZVoz-1B). Dostopno 15.1.2020 na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5793>

Zonfrillo MR, Sauber-Schatz EK, Hoffman BD, Durbin DR. Pediatricians' self-reported knowledge, attitudes, and practices about child passenger safety. *J Pediatr*. 2014;165(5):1040-5.e1-2. doi: 10.1016/j.jpeds.2014.07.041.

Zou K, Wynn PM, Miller P, Hindmarch P, Majsak-Newman G, Young B et al. Preventing childhood scalds within the home: Overview of systematic review and a systematic review of primary studies. *Burns*. 2015;41:907-24.



2 UKREPI ZA BOLJŠO VARNOST OTROK



2.1 V prvih mesecih življenja

Padci

V Sloveniji je vsako leto 120 dojenčkov zdravljenih v bolnišnici zaradi padcev. Tudi če se dojenček trenutno še ne obrača sam, lahko pade s previjalne mize, vozička ipd., saj nas njegov hitri razvoj pogosto preseneti.

Ukrepi za preprečevanje padcev

- **Padec s previjalne mize**

Otroci se v tej starosti pogosto poškodujejo zaradi padcev s previjalne mize, postelje ali kavča, ko jih starši za hip pustijo brez nadzora. Zato je treba imeti otroka med previjanjem ves čas **pod nadzorom** in ga držati z roko, čeprav

se trenutno še ne obrača sam. Nekatere previjalne mize imajo **varnostni pas**, s katerim ga lahko pripravimo. Tudi če je pripet z varnostnim pasom, pa ga nikoli ne pustimo brez nadzora odrasle osebe. Zgodilo se je že, da je dojenček zaradi svojega gibanja v nekaj minutah zdrsnil izpod varnostnega pasu in padel s previjalne mize.



Vir fotografije: Shutterstock

Otroka lahko previjamo tudi na tleh na brisači in na tak način preprečimo padec z višine.

Že pred previjanjem si v bližino pripravimo vse, kar potrebujemo, vendar zunaj otrokovega dosega. Včasih se zgodi, da bi morali med previjanjem nujno za trenutek oditi iz sobe, da bi se oglasili na klicanje drugega otroka, hišni zvonec ipd. V takem primeru vzemimo dojenčka s seboj, vendar bodimo pazljivi, če je moker, ker nam lahko zdrсне iz rok, ko ga prenašamo.

Previjalna miza:

- ✓ naj ima široko podnožje, ki zagotavlja stabilnost;
- ✓ dvignjeni robovi na treh straneh preprečujejo padec otroka s previjalne mize;
- ✓ podloga naj bo dovolj velika, čvrsta in nederseča;
- ✓ naj omogoča, da si na doseg roke pripravimo vse, kar potrebujemo za previjanje, vendar zunaj otrokovega dosega;
- ✓ če je previjalna miza **izdelana doma**, preverimo, ali je skladna z zgoraj navedenimi varnostnimi zahtevami.

● Padec iz zibelke ali otroške posteljice

Dojenček naj vedno spi na hrbtu v zibelki ali svoji posteljici. Ne uporabljamo mehkih zaščitnih blazin na straneh zibelke ali posteljice in iz nje odstranimo vse velike igrače, saj se otrok lahko opre nanje in pade iz posteljice. Najpozneje takrat, ko se začne otrok dvigovati na roke in kolena ali je že star pet mesecev, **prenehamo uporabljati zibelko**, v posteljici pa prestavimo dno na najnižji položaj, tako da je globoka najmanj 50 cm.

Zibelka:

- ✓ naj ima ležišče dolgo največ 90 cm, z notranje strani pa naj bo globoka najmanj 30 cm, ko je vzmetnica v najnižjem položaju;
- ✓ ograja zibelke ima navpične letvice z razmikom od 4,5 do 6,0 cm;
- ✓ stranice nimajo okrasnih odprtih in štrlečih okraskov;
- ✓ vzmetnica se mora tesno prilegati okvirju zibelke po dolžini in po širini;
- ✓ zibalni sistem je narejen tako, da se lahko zaklene in onemogoči zibanje. Ne sme imeti pogona na elektriko, dovoljeno je samo ročno zibanje;
- ✓ zibelke, pri katerih se ziblje samo košara, morajo biti konstruirane tako, da se otrok pri gujanju ne more poškodovati;
- ✓ če so kolesa pri zibelki vgrajena na vseh štirih nogah, morajo imeti zavore vsa kolesa;
- ✓ če je zibelka **izdelana doma**, preverimo, ali je skladna z zgoraj navedenimi merami in varnostnimi zahtevami.

Otroška posteljica:

- ✓ z notranje strani naj bo globoka najmanj 50 cm, ko je vzmetnica v najnižjem položaju;
- ✓ dno posteljice je ravno in brez naklona;
- ✓ posteljna ograja ima navpične letvice z razmikom od 4,5 do 6,0 cm in je brez možnosti za dviganje in spuščanje;
- ✓ stranice posteljice nimajo okrasnih odprtih in štrlečih okraskov;
- ✓ vzmetnica se mora tesno prilegati posteljnemu okvirju po dolžini in po širini;
- ✓ ne priporoča se uporabe zložljive posteljice s stranicami iz napete mreže, ker njena konstrukcijska zasnova povečuje tveganje za poškodbe otroka;
- ✓ če je posteljica **izdelana doma**, preverimo, ali je skladna z zgoraj navedenimi merami in varnostnimi zahtevami.

● Padec iz vozička

Dokler otrok še ne sedi samostojno, ga vozimo v globokem tipu vozička, lahko pa tudi v športnem vozičku, pri katerem hrbtni del naslonjala spustimo v povsem ležeči položaj, tako da je dno vozička ravno in brez naklona. Večina poškodb, povezanih z otroškim vozičkom, je posledica padca iz vozička, ker otrok ni pripet z varnostnimi pasovi. Zato pripnemo otroka s **5-točkovnim sistemom varnostnih pasov** vsakič, ko je nameščen v vozičku, ker pasovi okrog pasu in med nogami preprečujejo, da bi zdrsnil z vozička na tla, ramenski pasovi pa preprečujejo, da bi se v vozičku odrival navzgor in padel ven. Ko ima voziček naslonjalo za hrbet spuščeno v ležeč položaj, lahko že dojenček, star komaj dva meseca, zaradi svojega gibanja zdrsne ven. Otrok v vozičku naj bo vedno **pod nadzorom odrasle osebe**.

Voziček se lahko skupaj z otrokom tudi prevrne, če je preobremenjen, zato ne obešamo težkih vrečk na ročaje.

Vsakih nekaj mesecev preverimo, ali je voziček še v dobrem stanju, še posebno pozorno pregledamo tiste dele, ki so pomembni za varnost, npr. kolesa, zavore, mehanizem za zlaganje vozička. Redno preverjamo, kako delujejo zavore na ravnem terenu in na klančini. Prepričamo se, ali zavore delujejo dobro tudi takrat, ko je v vozičku otrok.

Voziček

- ✓ globoki tip vozička naj ima ravno dno brez naklona, športni tip vozička pa hrbtni del naslonjala, ki se lahko povsem poleže, tako da je dno vozička ravno in brez naklona;
- ✓ ima 5-točkovni sistem varnostnih pasov, kar pomeni, da ima poleg pasu okrog bokov obvezno tudi pas za med noge in ramenske pasove;
- ✓ naslon za noge, ki mu lahko spreminjamo višino;
- ✓ varovalo, ki preprečuje, da bi se voziček zložil, medtem ko je v njem otrok;
- ✓ dobro delujoče zavore na dveh kolesih vozička, ki so enostavne za uporabo in povsem blokirajo kolesa;
- ✓ če ima voziček košaro za odlaganje stvari, mora biti ta zaradi stabilnosti nameščena nizko nad zadnjima kolesoma;
- ✓ pri **rabljenem vozičku** bomo morda morali dokupiti varnostne pasove; preverimo tudi, ali zavore dobro delujejo.

● Padec z otroškega ležalnika

Uporaba otroškega ležalnika se odsvetuje, ker ne vpliva ugodno na otrokov razvoj in poveča tveganje za poškodbe, ki so skoraj vedno poškodbe glave. Če se starši kljub temu odločijo za nakup otroškega ležalnika, ga lahko uporabljajo, dokler dojenček ne začne sedeti samostojno oziroma ne doseže v navodilih proizvajalca določene največje telesne teže ali starosti (običajno do starosti največ 6 mesecev oziroma teže 11 kg).

Največ poškodb se zgodi, ko ležalnik skupaj z otrokom pade z dvignjene površine. Zato nikoli ne postavljamo ležalnika na mizo, kuhinjski pult ali sedežno garnituro, ker se zaradi gibanja otroka v njem lahko premakne do roba in skupaj z otrokom pade na tla. Prav tako ležalnika ne uporabljamo na mehkih površinah, kot so postelja, kavč, vzglavnik, blazina, ker se ležalnik lahko prevrne, otrok pa se na mehki površini zaduši. Najbolje je, da otroški ležalnik uporabljamo le na tleh. Če imamo domače živali, jih zaprimo v drug prostor.

V ležalniku mora biti otrok pripet s **3- ali 5-točkovnim sistemom varnostnih pasov**. Uporaba ležalnika s 5-točkovnim sistemom varnostnih pasov je varnejša možnost, saj pasovi okrog pasu in med nogami preprečujejo, da bi otrok zdrsnil z ležalnika navzdol, ramenski pasovi pa preprečujejo, da bi se odrival navzgor in padel z njega.

Otrok naj bo v ležalniku vedno **pod nadzorom odrasle osebe**. Ležalnik uporabljamo le za kratek čas, npr. da odložimo otroka, če med nujnim opraviлом rabimo proste roke in nimamo druge možnosti, vendar **ne dlje kot za 30 minut**. Če otrok v ležalniku zaspi, spečega takoj premestimo v posteljico. Ležalnik s funkcijo tresenja (vibriranja) nikakor ni primeren za spanje, stresanje pa lahko pri dojenčku povzroči poškodbe možganov.

Otroški ležalnik:

- ✓ primeren naj bo za otrokovo starost, težo in velikost;
- ✓ naj ima 5-točkovni sistem varnostnih pasov;
- ✓ ogrodje je širše in daljše od sedeža, kar zagotavlja dobro stabilnost;
- ✓ na spodnji površini ogrodja so gumijaste blazinice, ki preprečujejo drsenje ležalnika po podlagi;
- ✓ ima snemljivo prevleko iz pralnega materiala, ki ne sme biti predebela in premehka zaradi nevarnosti zadušitve;
- ✓ če ima ležalnik nameščen tudi obroč z igračami, preverimo, da se igrače ne odtrgajo zlahka in niso sestavljene iz drobnih delov;
- ✓ pri **rabljenem otroškem ležalniku** bomo morda morali dokupiti varnostne pasove.

Stik z vročo hrano, tekočinami in ognjem

V Sloveniji je vsako leto 10 dojenčkov zdravljenih v bolnišnici zaradi opeklin, ki nastanejo v večini primerov zaradi stika z vročimi tekočinami. Koža majhnega otroka se opeče hitreje, globlje in pri nižjih temperaturah kot koža odraslega.

Ukrepi za preprečevanje opeklin

- **Opekline s hrano in vročimi tekočinami**

V prvem letu življenja otroci segajo po različnih predmetih v svoji neposredni okolici in se lahko poparijo že, ko sežejo po skodelici, iz katere odrasli pijejo vročo pijačo. Zato ne pijemo čaja, kave ali drugih vročih napitkov, kadar držimo otroka v naročju. Prav tako nikoli ne podajamo skodelice z vročo pijačo nad otrokovo glavo. Če imamo majhne otroke, se priporoča, da **ne uporabljamo namiznega prta**, kadar imamo na mizi vročo hrano ali pijačo.



Vir fotografije: Shutterstock

Dojenček lahko dobi oparine tudi med hranjenjem, zato vedno preverimo, da pijača ali jed, ki mu jo ponudimo, ni prevroča. Hrana ali tekočina, ki jo hladimo, naj bo zunaj dosega otrok, saj lahko vroča voda povzroči oparine še 30 min po tem, ko je zavrela.

Kopanje je lahko čas za prijetne trenutke in igro z otrokom. Lahko pa je tudi nevarno, če je voda prevroča. Navaditi se moramo, da vsakokrat preverimo temperaturo vode s toplomerom ali vsaj s svojo podlahtjo, preden damo otroka v kopalno kad.

- **Opekline z ognjem**

V stanovanju lahko pride tudi do požara. Da bi zmanjšali tveganje, **redno pregledujemo** grelne naprave, energetske vire in napeljavo, ki so pogosti povzročitelji požarov, če ne delujejo pravilno. Odkrite napake je treba čim prej odpraviti. V kuhinji ne puščamo vključene pečice ali grelnih plošč na štedilniku **brez nadzora odrasle osebe**, prav tako pogasimo tudi vse prižgane sveče v stanovanju. Premislimo, kam bomo postavili goreče sveče, saj morajo biti vsaj 30 cm oddaljene od vsega, kar bi lahko zagorelo.

Na začetek požara v stanovanju nas zgodaj opozori **javljalnik dima**, ki se sproži ob dimu, plamenu ali toploti, ki se sproščajo ob požaru. Javljalnike dima montiramo v vsako nadstropje večnadstropne hiše in vsako spalnico. To podvoji možnost, da se bomo ob sprožitvi zvočnega alarma javljalnika iz stavbe uspeli rešiti živi, če pride do požara ponoči.

Pri montaži javljalnikov, njihovi uporabi in vzdrževanju dosledno upoštevamo navodila proizvajalca. Delovanje javljalnikov preverimo vsak mesec, tako da pritisnemo testni gumb. Baterije v javljalniku zamenjamo po navodilih proizvajalca ali ko nas zvočni alarm opozori, da so prazne. Najbolje je, da uporabljamo javljalnike, ki imajo **baterije z 10-letno življenjsko dobo**. Tudi javljalniki imajo omejen rok uporabe, po kolikšnem času jih je treba nadomestiti z novimi, pa je navedeno v navodilih proizvajalca.

Javljalniki dima:

- ✓ naj se napajajo s hišno električno napeljavo in imajo možnost, da se preklopijo na baterijski pogon, kadar zmanjka elektrike;
- ✓ imajo možnost, da je med seboj povezanih več javljalnikov (npr. z brezžično povezavo), tako da se alarm sproži hkrati na vseh javljalnikih v stavbi;
- ✓ delujejo na osnovi kombinacije ionizirajočih in fotoelektričnih/optičnih senzorjev;
- ✓ vsebujejo baterije z 10-letno življenjsko dobo;
- ✓ imajo zvočno opozorilo, da je treba javljalik nadomestiti z novim;
- ✓ priložena so jasna navodila proizvajalca za montažo in varno uporabo.

V stanovanju je priporočljivo imeti tudi **ročni gasilni aparat**, s katerim lahko pogasimo začetne in majhne požare.

Na požar se pripravimo vnaprej. Narišemo enostaven načrt svojega doma, na katerem predvidimo vsaj dva izhoda v sili iz vsake sobe. V družini se dogovorimo, kdo od odraslih bo poskrbel za posameznega otroka in kje se bomo zbrali zunaj doma.

Kaj naredimo ob požaru?

- Če pride do požara, čim prej zapustimo stavbo.
- Plazimo se nizko, pod dimom. Preverimo vrata in če so vroča ali se pod njimi vali dim, uporabimo drug izhod.
- Na dogovorjenem mestu zunaj stavbe preverimo, ali smo zbrani vsi člani družine. Ko smo enkrat zunaj, tam tudi ostanemo!
- Šele ko smo zunaj na varnem, telefoniramo z mobilnega telefona ali od soseda v drugi stavbi na **številko za klic v sili 112**. Če koga pogrešamo, to takoj povemo gasilcem.



Vir fotografije: Pixabay

Zastrupitve

V Sloveniji je vsako leto 9 dojenčkov zdravljenih v bolnišnici zaradi zastrupitev, ki so tretji najpogostejši vzrok za hospitalizacijo dojenčkov zaradi nezgod. Pogoste so zastrupitve z ogljikovim monoksidom, ker so otroci zaradi večje potrebe tkiv po kisiku dovzetnejši za zastrupitev s tem plinom kot odrasli.

Ukrepi za preprečevanje zastrupitev

- **Zastrupitve z ogljikovim monoksidom**

V bivalnih prostorih lahko pride do nastajanja plina ogljikovega monoksida (CO), če se pokvari grelnik vode na plin, plinska peč ali pride do nepopolnega izgorevanja bencina, zemeljskega plina, kurilnega olja, premoga, drv ... **Javljalik CO** zgodaj zazna ogljikov monoksid in nas opozori nanj. Gre za smrtno nevaren plin, ki ga človek s svojimi čutili ne zazna niti pri zelo visokih koncentracijah, ker je popolnoma brez barve, vonja in okusa. Otroci so zaradi večje potrebe tkiv po kisiku še dovzetnejši za zastrupitev z ogljikovim monoksidom in se zastrupijo hitreje kot odrasli.



Vir fotografije: Deposiphotos

Če se sproži zvočni alarm javljalnika CO, ne poskušamo najti izvora nevarnega plina, temveč **takoj zapustimo dom** in gremo na svež zrak. Šele ko smo na varnem zunaj stavbe, telefoniramo z mobilnega telefona ali od soseda v drugi stavbi na številko za klic v sili 112. Zunaj stavbe ostanemo toliko časa, dokler ne prispe osebje reševalnih služb in nam pomaga.

Javljalnike CO je treba montirati v prostorih, kjer se nahaja kurilna ali gorilna naprava, in v vsakem nadstropju hiše na hodniku v bližini prostorov, kjer se dlje časa zadržujemo (spalnica, dnevna soba, kuhinja). Javljalnike CO montiramo skladno z navodili proizvajalca. Izogibamo se montaži na mestih, kjer bi bil javljalik prekrit s pohištvom ali tkaninami.

Javljalniki ogljikovega monoksida:

- ✓ naj imajo zvočni opozorilni alarm;
- ✓ imajo možnost, da je med seboj povezanih več javljalnikov (npr. z brezžično povezavo), tako da se alarm sproži hkrati na vseh javljalnikih v stavbi;
- ✓ se napajajo s hišno električno napeljavo in imajo možnost, da se preklopijo na baterijski pogon, kadar zmanjka elektrike;
- ✓ imajo zvočno opozorilo, da so baterije prazne in jih je treba zamenjati;
- ✓ imajo zvočno opozorilo, da je treba javljalik nadomestiti z novim, ker se je njegova življenjska doba iztekla;
- ✓ imajo priložena jasna navodila proizvajalca za montažo in varno uporabo.

Če javljalniki CO niso pravilno montirani ali vzdrževani, ne bodo pravilno delovali, stanovalcem pa bodo dajali lažen občutek varnosti. Zato njihovo delovanje preverimo vsak mesec tako, da pritisnemo testni gumb. Baterije v javljalniku zamenjamo skladno z navodili proizvajalca, oziroma ko se sproži opozorilo na javljalniku, da so prazne. Tudi javljalniki imajo omejen rok uporabe, zato jih moramo nadomestiti z novimi vsakih 5 let oziroma skladno z navodili proizvajalca.

Zadužitve in utopitve

V Sloveniji je vsako leto 5 dojenčkov zdravljenih v bolnišnici zaradi skorajšnje zadužitve, zabeleženi pa so tudi posamezni primeri skorajšnjih utopitev.

Ukrepi za preprečevanje zadužitev

- **Zadužitev v otroški posteljici**

Otrok, mlajši od 2 let, naj spi v svoji posteljici, ker lahko pride v postelji staršev do stisnjenja otrokovega prsnega koša med rob postelje in steno ali pohištvo, lahko pa se zaduši tudi z mehкими blazinami ali odejami. Prav tako dojenčka nikoli ne puščamo samega na vodni postelji brez **nadzora odrasle osebe**.

Do zadužitve lahko pride tudi v **otroški posteljici**. Iz posteljice odstranimo vzglavnik, polnjene odeje, mehke zaščitne blazine na stranicah posteljice in mehke igrače, ker se dojenček lahko z njimi zaduši. Na vzmetnici ne uporabljamo plastične prevleke, vzmetnico pa prekrijemo z bombažno rjuho, ki se tesno prilega. Vzmetnica se mora tesno prilegati posteljnemu okvirju po dolžini in po širini. Med vzmetnico in ograjo posteljice ne sme biti po širini skupaj več kot 4 cm široka špranja, enako tudi po dolžini, da se ne bi dojenčkova glava zagostila vanjo in bi se zadušil.

Ograja otroške posteljice mora imeti navpične letvice z razmikom, ki onemogoča, da bi otrok potisnil glavo skozi odprtino, saj bi se lahko zadavil. Ko se otrok začne dvigovati na roke in kolena ali je že star pet mesecev, postanejo nevarni tudi morebitne okrasne odprtine, v katere bi se lahko zagostila otrokova glava, in štrleči okraski na stranicah posteljice, ob katere bi se lahko zataknila otrokova oblačila in povzročila otrokovo zadavljenje.

Otroška posteljica:

- ✓ naj bo globoka najmanj 50 cm, ko je vzmetnica v najnižjem položaju;
- ✓ dno posteljice je brez naklona;
- ✓ posteljna ograja ima navpične letvice z razmikom od 4,5 do 6,0 cm in je brez možnosti dviganja in spuščanja;
- ✓ stranice posteljice nimajo okrasnih odprtin in štrlečih okraskov;
- ✓ vzmetnica se mora tesno prilegati posteljnemu okvirju po dolžini in po širini;
- ✓ ne priporoča se uporabe zlozljive posteljice s stranicami iz napete mreže, ker konstrukcijska zasnova tovrstne posteljice povečuje tveganje otroka za poškodbe;
- ✓ če je posteljica **izdelana doma**, preverimo, ali je skladna z zgoraj navedenimi merami in varnostnimi zahtevami.

- **Zadušitev v vozičku**

Dojenček se lahko zaduši v **športnem tipu vozička**, če ga pustimo spati v njem brez **nadzora odrasle osebe**. Kadar ima voziček v ležeč položaj spuščeno naslonjalo za hrbet, lahko že dojenček, star komaj dva meseca, zaradi svojega gibanja zdrсне skozi odprtino med sedalom vozička in naslonjalom za roke, pri čemer se mu glava v odprtini zatakne in se zadavi. Zato otroka pripnemo s **5-točkovnim sistemom varnostnih pasov** vsakič, ko je nameščen v vozičku. Otrok se lahko v vozičku zadavi tudi z nezapetimi ali delno zapetimi varnostnimi pasovi.

Dna vozička ne prekrivamo z dodatnimi debelimi odejami ali vzglavniki zaradi nevarnosti zadužitve.

Takoj ko pridemo z vozičkom domov, spečega dojenčka premestimo v posteljico.

- **Zadušitev z drobnimi predmeti in igračkami**

Pogosto se dojenčki zadušijo z drobnimi deli pokvarjenih igračk ali igračkami, ki niso primerne za njihovo starost. Za otroke, mlajše od 3 let, niso primerne **ropotuljice in druge igrače**, katerih premer je manjši od 3 cm ali se razstavijo na drobne dele.



Preden dojenčku damo ropotuljico, se prepričamo, da je ročaj ali drug del ropotuljice dovolj velik, da ne gre v otrokova usta in zapre dihalnih poti oziroma vhoda v žrelo. Največji doslej



Vir fotografije: Shutterstock

znani del ropotuljice, ki je povzročil zadužitev dojenčka, je bil velik kot žogica za golf. Hkrati preverimo tudi, da so ropotuljice in druge igrače brez drobnih delov, ki bi se lahko odtrgali, ker jih otrok lahko poje ali vdihne.

Preverimo, ali je piskajoča igrača, ropotuljica ali igrača za grizenje dovolj velika, tudi ko jo stisnemo. Otrok da stisnjeno igračo lažje v usta, ko stisk popusti, pa igrača zapolni njegovo ustno votlino in zapre žrelo, kar povzroči zadužitev. Medtem ko otrok spi, iz posteljice odstranimo ropotuljice, obroče za grizenje in druge igrače.

Starejše otroke poučimo, naj dojenčku ne ponujajo svojih igračk. Igrače, primerne za otroke, starejše od 3 let, so običajno majhne ali sestavljene iz drobnih delov, s katerimi se dojenček lahko zaduši.

- **Zadušitev s hrano**

Med hranjenjem dojenčka vedno držimo v naročju, da mu lahko hitro pomagamo, če bi se mu zaletelo. Če je razburjen in joka, ga ne silimo jesti.

Šele ko zna otrok samostojno sedeti in jesti trdo hrano, lahko začnemo uporabljati stolček za hranjenje. Starejše otroke poučimo, da dojenčku ne smejo dajati nobene hrane brez našega dovoljenja, še posebno ne **trdih bonbonov, oreščkov, grozdja, češnjevga paradižnika, koščkov trdega sadja ali zelenjave, pokovke, arašidov**.

- **Zadavljenje z vrvicami**

Posteljico, stajico in otroški voziček vedno postavimo tako, da so vrvice od zaves, žaluzij ali rolet, kabli otroškega alarma ipd. zunaj dosega dojenčka, in s tem zmanjšamo tveganje za zadavitev.

Igrače, ki imajo vrvice ali trakove, daljše od 22 cm, niso primerne za otroke, mlajše od 3 let, ker se otrok z njimi lahko zadavi. Igrače na vrvici, ki so razpete preko posteljice, stajice ali vozička odstranimo, takoj ko se začne dojenček dvigovati na roke in kolena ali je že star 5 mesecev.

Izberemo le **otroška oblačila** brez trakov ali vrvic in otroku ne obešamo **dude** na vrvico okrog vratu, ker se lahko zadavi. Kadar gremo od doma, raje uporabljamo dudo na kratkem širokem traku s sponko, ki jo pripnemo na otrokovo obleko. Bodimo pozorni, da je sponka dovolj velika in ima luknje za pretok zraka, ker se lahko otrok zaduši tudi z odtrgano sponko. Redno preverjamo, v kakšnem stanju je duda. Če opazimo, da je material mehkega dela dude (cucelja) spremenil strukturo, se stanjšal in začel trgati, moramo dudo zavreči. Če otrok začne dudo gristi, jo zamenjamo z obročem za grizenje.

Duda:

- ✓ naj ustreza otrokovi starosti;
- ✓ mehki del dude (cucelj) je okrogel;
- ✓ ščitnik dude je dovolj velik in trden, da ga otrok ne more povleči v usta skupaj z mehkim delom dude;
- ✓ ščitnik dude ima luknje za pretok zraka.

Ukrepi za preprečevanje utopitev

- **Utopitev v kopalni kadi**

Majhen otrok se lahko utopi že v nekaj centimetrov globoki vodi v nekaj sekundah, pri tem ne kriči na pomoč in ne dela hrupa. Zato naj bo dojenček v kopalni kadi, otroškem bazenčku ipd. vedno **pod nadzorom odrasle osebe** in ves čas na dosegu rok oziroma ga držimo za nadlaket. Včasih se zgodi, da bi morali med kopanjem otroka nujno za trenutek oditi iz kopalnice, da bi se oglasili na klicanje drugega otroka, hišni zvonec ipd. V takem primeru vzemimo dojenčka s seboj, vendar bodimo pazljivi, ker je moker in nam lahko zdrsne iz rok, ko ga prenašamo.

Dojenčka v kopalni kadi, otroškem bazenčku ... nikoli ne pustimo samega v družbi starejših otrok.

Uporaba kopalnega ležalnika se odsvetuje, ker poveča tveganje dojenčka za utopitev. Starši lahko zaradi lažnega občutka varnosti pri uporabi kopalnega ležalnika otroka za trenutek pustijo samega v kopalni kadi. V tem času se lahko skupaj s kopalnim ležalnikom prevrne ali z ležalnika zdrsne v vodo in se utopi. Kopalni ležalnik ni varnostni pripomoček in **ne more nadomestiti nadzora odrasle osebe**.



Vir fotografije: Shutterstock

Kopalni ležalniki imajo običajno gumijaste čepke, ki se prisesajo na dno kopalne kadi, ob pogosti uporabi pa postanejo sčasoma neučinkoviti in lahko nenadoma popustijo. Prav tako se gumijasti čepki ne prisesajo dobro in hitro popustijo, če ima dno kopalne kadi teksturo, tovarniško izdelano nedrsečo površino, je opraskano, okrušeno ali ponovno prebarvano.

Ko nameščamo otroka v kopalni ležalnik, je treba dosledno upoštevati tudi navodila proizvajalca o največji dovoljeni globini vode v kopalni kadi, da ne bi voda segla otroku čez usta.

Prometne nezgode

V Sloveniji so vsako leto 4 dojenčki zdravljeni v bolnišnici zaradi prometnih nezgod, v katerih so udeleženi predvsem kot potniki v avtomobilu. Uporaba otroškega varnostnega sedeža za 73 % zmanjša tveganje dojenčkov za težke poškodbe ali smrt v nezgodi.

Ukrepi za preprečevanje poškodb v prometu

- **Otrok v avtomobilu**

Staršem že pred rojstvom otroka svetujemo, naj bo prva vožnja otroka z avtomobilom iz porodnišnice domov varna, to je v **otroškem varnostnem sedežu skupine 0+ (lupinica)**, ki je namenjen za otroke od rojstva do starosti 8–10 mesecev oz. težke do 13 kg.

Otroški varnostni sedež skupine 0+:

- ✓ naj ustreza veljavnim evropskim varnostnim standardom: ECE 44/04 ali ECE R129 (i-Size);
- ✓ primeren je za otrokovo starost, težo in velikost;
- ✓ primeren je za namestitev v naš avtomobil: preverimo dolžino pasov v avtomobilu, uporabo s podstavkom (base), uporabo sistema ISOFIX;
- ✓ je enostaven za uporabo: preizkusimo, ali je pripenjanje otroka v sedež s 3-točkovnim sistemom varnostnih pasov preprosto;
- ✓ omogoča prilagajanje višine zgornjih trakov varnostnega pasu velikosti otroka;
- ✓ nudi dovolj bočne opore za glavo in telo;
- ✓ ima dodatne blazinice, ki jih po potrebi namestimo za oporo glavi in ritki;
- ✓ ročaj za prenašanje varnostnega sedeža se enostavno in varno zloži;
- ✓ snemljiva prevleka naj bo svetlejših barv, da se poleti ne segreje preveč.

Na kaj moramo biti dodatno pozorni pri rabljenem sedežu?

- ✓ Uporaba sedeža, starejšega od 5 let, **se odsvetuje**. Ogrodje večine sedežev je izdelano iz umetnih materialov, ki s staranjem izgubljajo prožnost in trdnost, spreminjajo pa se tudi zahteve varnostnih standardov;
- ✓ sedež, ki je bil udeležen v prometni nezgodi, ko je v njem sedel otrok, **ni več varen**. Zaradi delovanja kombinacije sil ob trku in teže otroka se spremeni struktura materialov v sedežu, kar oslabi njegovo zaščitno funkcijo.

Najvarneje je, če pritrdimo varnostni sedež na srednji sedež zadnje klopi avtomobila, vendar le če ima avtomobil tu vgrajen tritočkovni varnostni pas. Sicer pa varnostni sedež pritrdimo na levi ali desni sedež na zadnji klopi. Izjemoma se priporoča pritrditev varnostnega sedeža skupine 0+ spredaj na sovoznikovem sedežu, npr. kadar je otrok nemiren, v avtomobilu pa smo sami in nimamo spremljevalca, ki bi ga opazoval na zadnji klopi. Vendar je to varno le v primeru, če hkrati izklopimo vgrajeno **varnostno zračno blazino** na sovoznikovem sedežu. Pri namestitvi in pritrditvi otroškega sedeža v avtomobil dosledno upoštevamo navodila proizvajalca.



Vir fotografije: Shutterstock

Otroški varnostni sedež skupine 0+ mora biti v avtomobilu nameščen tako, da je dojenček v njem s hrbtom obrnjen v smer vožnje. Pravilen naklon hrbtišča sedeža je pod kotom približno 45°, tako da se otroku glavica ne zvrta naprej na prsni koš. Dolžino in višino trakov varnostnega pasu v varnostnem sedežu prilagodimo otroku. Pri tem morata biti odprtini, skozi kateri potekata naramna trakova pasu, v višini otrokovih ramen. Otroka v sedežu pripnemo s **3-točkovnim sistemom varnostnih pasov** in pazimo, da trakovi varnostnega pasu niso zviti in se tesno prilegajo otroku. Med pasom in otrokovo ključnico naj bo največ za prst prostora, zato v hladnih dneh otroku **slečemo vrhnja debela oblačila**, potem ga pripnemo z varnostnimi pasovi in pokrijemo z oblačilom. Če pustimo trakove varnostnega pasu pripete preveč ohlapno ali je otrok oblečen v debela oblačila, otrok med naglim zaviranjem ali trkom v sedežu preveč zaniha, kar lahko povzroči nepotrebne poškodbe.

Dojenčka, tudi na najkrajših vožnjah, v avtomobilu vedno vozimo nameščenega v otroški varnostni sedež in ga nikoli ne pustimo brez **nadzora odrasle osebe**. Vožnja novorojenčka (v prvem mesecu starosti) naj ne traja več kot 30 minut, pri starejšem dojenčku pa je priporočljivo, da traja 60 minut ali manj. Enake časovne omejitve uporabe varnostnega sedeža veljajo tudi v primeru, če ga uporabljamo v kombinaciji z otroškim vozičkom, skupni čas uporabe v avtomobilu in na vozičku pa ne sme presegati priporočenega. Otroški varnostni sedež ni namenjen dolgim sprehodom in uporabi doma. Takoj ko pridemo domov, otroka premestimo iz sedeža v posteljico.

Ko otroka nameščamo v avtomobil ali jemljemo ven, naj bo vozilo parkirano ob robu ceste, tako da stojimo **na površini za pešce**.

Otroški varnostni sedež skupine 0+ moramo zamenjati:

- ko je otrok težji od največje dovoljene teže za sedež skupine 0+;
- ali je vrh otrokove glave dosegel zgornji rob školjke sedeža;
- ali je bil sedež udeležen v prometni nezgodi.

Če se otrok z nogami dotika hrbtne delo avtomobilskega sedeža, to samo po sebi ne pomeni, da je sedež prerasel.

● **Prevoz nedonošenčkov in majhnih novorojenčkov**

Za prevoz nedonošenčkov in majhnih novorojenčkov je treba izbrati najprimernejši otroški varnostni sedež oz. prenosno košaro za dojenčke. O izbiri in uporabi varnostnega sedeža ali prenosne košare se posvetujemo z zdravnikom v porodnišnici, ki nam bo svetoval na osnovi ocene srčno-dihalne stabilnosti otroka v varnostnem sedežu.

Če bomo za prevoz novorojenčka uporabljali **otroški varnostni sedež**, ga moramo nastaviti v ležeči položaj. Z dodatnimi blazinicami ali zvitki iz bombažnih pleníc zaščitimo njegovo glavo pred bočnim nihanjem. Nekateri sedeži imajo precej globoko sedalo, zato na dno sedeža položimo eno ali dve bombažni plenici, da ima novorojenček čim bolj raven hrbet. Tudi ob vsako stran telesa pod kolce in ob medenici položimo po en zvitek iz plenice, da je dojenček bolj stabilen med vožnjo. S časom, ko otrok zraste, sedeža ni več treba oblagati.

Za prevoz novorojenčkov, ki imajo težave z dihanjem, oziroma nedonošenčkov do 3. do 4. meseca starosti lahko po posvetu z zdravnikom uporabljamo tudi **prenosno košaro**, čeprav nudi slabšo zaščito otroka ob morebitnem trku v primerjavi z varnostnim sedežem. Težje jo namreč ustrezno pritrdimo v avtomobil, ob trku pa na otrokovo telo delujejo prečne sile.

Literatura

Altkorn R, Chen X, Milkovich S, Stool D, Rider G, Bailey CM, Haas A, Riding KH, Pransky SM, Reilly JS. Fatal and non-fatal food injuries among children (aged 0-14 years). *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*. 2008;72:1041-6.

American Academy of Pediatrics. A guide to safety counseling in office practice. TIPP, The injury prevention program. Elk Grove Village (IL): American Academy of Pediatrics, 1994, revised 2013. Dostopno 14.8.2014 na: <http://www2.aap.org/family/TIPPGuide.pdf>

American Academy of Pediatrics. Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. Policy Statement – Child Passenger Safety. *Pediatrics*. 2011;127(4):788-93.

American Academy of Pediatrics. Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. Policy Statement - Prevention of Choking Among Children. *Pediatrics*. 2010;125(3):601-7.

American Academy of Pediatrics. Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. Technical Report - Child Passenger Safety. *Pediatrics*. 2011;127(4):1050-66.

Anon. A Parent's Guide to Kidsafe Homes. Seventh edition. Child Accident Prevention Foundation of Australia Kidsafe), 2016. Dostopno 3.12.2019 na: https://kidsafe.com.au/wp-content/uploads/2017/10/Kidsafe_Parents-Guide-to-Homes-NATIONAL.pdf

Bouncer-seat safety. *Consumer Reports News*: May 08, 2008. Dostopno 20.10.2019 na: <https://www.consumerreports.org/cro/news/2008/05/bouncer-seat-safety/index.htm>

Brvar M. Ogljikov monoksid - nevidni morilec. Sporočilo za javnost. Ljubljana: Klinični center Ljubljana, Center za klinično toksikologijo in farmakologijo. Dostopno 9.11.2019 na: https://www.kclj.si/dokumenti/0000047a-000003cb-spm_ogljikov_monoksid.pdf

Byard RW, Donald T. Infant bath seats, drowning and near-drowning. *J Pediatr Child Health*. 2004;40:305-7.

Cyr C, Canadian Paediatric Society, Injury Prevention Committee. Preventing choking and suffocation in children. Position Statement. *Paediatr Child Health*. 2012;17(2):91-2.

Denny SA, Quan L, Gilchrist J, McCallin T, Sheno R, Yusuf S, et.al. American Academy of Pediatrics. Prevention of Drowning. Policy Statement - Prevention of Drowning. *Pediatrics*. 2019;143(5): e20190850.

ECE R44.04. Regulation No 44 of the Economic Commission for Europe of the United Nations (UN/ECE) — Uniform provisions concerning the approval of restraining devices for child occupants of power driven vehicles ('child

restraint systems'). Official Journal of the European Union 16.12.2005, L 330/56. Dostopno 18.12.2019 na: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2005:330:0056:0157:EN:PDF>

European Child Safety Alliance. Childhood Drowning. Facts. Dostopno 1.3.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/factsheets/childhood-drowning.pdf>

European Child Safety Alliance. Childhood Choking, Strangulation and Suffocation. Facts. Dostopno 4.12.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/factsheets/choking-strangulation-suffocation.pdf>

European Child Safety Alliance. Childhood Falls. Facts. Dostopno 4.12.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/factsheets/childhood-falls.pdf>

European Child Safety Alliance. Childhood Road Safety. Facts. Dostopno 19.12.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/factsheets/childhood-road-safety.pdf>

European Child Safety Alliance. Keeping children safe at home. Burns and Scalds. Dostopno 20.8.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/tipsheets/burns-scalds.pdf>

European Child Safety Alliance. Keeping children safe at home: Choking, strangulation and suffocation. Tips. Dostopno 4.12.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/tipsheets/choking-strangulation-suffocation.pdf>

European Child Safety Alliance. Keeping children safe at home: Drowning. Tips. Dostopno 1.3.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/tipsheets/drowning.pdf> <>

European Child Safety Alliance. Keeping children safe at home: Falls. Tips. Dostopno 4.12.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/tipsheets/falls.pdf>

Gorenc Jazbec Š, Zavrl N. Otroška oprema: priporočila za izbor in rabo s stališča otrokovega razvoja. V: Drglin Z, Pucelj V, Mihevc Ponikvar B, Tomšič S, Renar I, Broder M, Dravec S (ured.). Priprava na porod in starševstvo. Gradiva za strokovnjake. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016, dopolnjeno 2018. Dostopno 15.8.2019 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/09/Gradiva-za-strokovnjake.pdf>

Ibrahim NC, Wood J, Margulies SS, Chistian CW. Influence of age and fall type on head injuries in infants and toddlers. *Int J Devl Neuroscience*. 2012; 30:201-6.

Kendrick D, Watson MC, Mulvaney CA, Smith SJ, Sutton AJ, Coupland CAC, Mason-Jones AJ. Preventing Childhood Falls at Home. Meta-Analysis and Meta-Regression. *Am J Prev Med*. 2008;35(4):370-9.

Kendrick D, Young B, Mason-Jones AJ, Ilyas N, Achana FA, Cooper NJ et al. Home safety education and provision of safety equipment for injury prevention (Review). *Cochrane Database Syst Rev*. 2012; 12(9): CD005014.

Khambalia A, Joshi P, Brussoni M, Raina P, Morrongiello B, Macarthur C. Risk factors for unintentional injuries due to falls in children aged 0-6 years: a systematic review. *Inj Prev*. 2006;12:378-85.

MacKay M, Vincenten J. Child Safety Report Card 2012: Europe Summary for 31 Countries. Birmingham: European Child Safety Alliance, Eurosafe, 2012. Dosegljivo 14. 3. 2019 na: <https://www.childsafetyeurope.org/publications/info/child-safety-report-cards-europe-summary-2012.pdf>

MacKay M, Vincenten J, Brussoni M, Towner L. Child Safety Good Practice Guide: Good investments in unintentional child injury prevention and safety promotion. Amsterdam: European Child Safety Alliance, Eurosafe, 2006. Dosegljivo 23. 3. 2019 na: [http://www.eurosafe.eu.com/csi/eurosafe2006.nsf/wwwAssets/2B233C1234C23BA2C125786500399993/\\$file/GoodPracticeGuide.pdf](http://www.eurosafe.eu.com/csi/eurosafe2006.nsf/wwwAssets/2B233C1234C23BA2C125786500399993/$file/GoodPracticeGuide.pdf)

Markl M, Žlender B, Zabukovec V, Oblak B. Red je vedno pas pripet, za večjo varnost otrok pri vožnji. Ljubljana: Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa, 2016. Dostopno 8.9.2019 na: <https://www.avp-rs.si/wp-content/uploads/2012/02/red-je-vedno-pas-pripet.pdf>

New European Safety Requirements for Child Bathing Articles, 2010. Sparkle; 474. Dostopno 24.3.2015 na: http://www.intertek.com/uploadedFiles/Intertek/Divisions/Consumer_Goods/Media/PDFs/Sparkles/2010/sparkle474.pdf

Phelan KJ, Khoury J, Xu Y, Liddy S, Homung R, Lanphear BP. A randomized, controlled trial of home injury hazard reduction: The HOME injury study. Arch Pediatr Adolesc Med. 2011; 165(4): 339–45.

Rok Simon M. Poskrbimo za varnost dojenčka v prvih mesecih. V: Irena Krotec, dr. Zalka Drglin, Barbara Mihevc Ponikvar, Maja Broder, Sara Kotar, Tjaša Pibernik (ured.). Pričakujemo dojenčka. Vodnik o nosečnosti, porodu in zgodnjem starševstvu. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019. Dostopno 15. 1. 2020 na: https://zdaj.net/wp-content/uploads/2020/01/Pricakujemo-dojencka_elektronska-razlicica.pdf

Rok Simon M (ured.). Poškodbe otrok in mladostnikov – problem tudi v Sloveniji? Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018. Dostopno 21.9.2019 na: <https://www.nijz.si/si/poskodbe-otrok-in-mladostnikov-problem-tudi-v-sloveniji-0>

Rok Simon M. Otroška oprema: izbira in varna uporaba. V: Drglin Z, Pucelj V, Mihevc Ponikvar B, Tomšič S, Renar I, Broder M, Dravec S (ured.). Priprava na porod in starševstvo. Gradiva za strokovnjake. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016, dopolnjeno 2018. Dostopno 15.8.2019 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/09/Gradiva-za-strokovnjake.pdf>

Rok Simon M. Preprečevanje poškodb - otrok od rojstva do starosti 6 mesecev. V: Drglin Z, Pucelj V, Mihevc Ponikvar B, Tomšič S, Renar I, Broder M, Dravec S (ured.). Priprava na porod in starševstvo. Gradiva za strokovnjake. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016, dopolnjeno 2018. Dostopno 15.8.2019 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/09/Gradiva-za-strokovnjake.pdf>

RoSPA. Carbon monoxide – the silent killer. Dostopno 29.1.2019 na: <http://www.rospa.com/home-safety/advice/carbon-monoxide-safety/>

RoSPA. Keeping Kids Safe. Bath time. Dostopno 26.3.2019 na: [https://www.rospa.com/Resources/Hubs/Keeping-Kids-Safe-\(1\)/Bath-time](https://www.rospa.com/Resources/Hubs/Keeping-Kids-Safe-(1)/Bath-time)

RoSPA. Toy Safety, 2014. Dostopno 17.10.2019 na: <http://www.rospa.com/home-safety/advice/product/toy-safety/>

Safe Kids Worldwide. Safety Tips. Baby. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.safekids.org/baby>

Sengolge M, Vincenten J. Child safety product guide: potentially dangerous products. Birmingham: European Child Safety Alliance, Eurosafe, 2013.

SIST EN 1400:2013+A2:2018. Izdelki za otroke - Dude za dojenčke in mlajše otroke - Varnostne zahteve in preskusne metode (z dopolnili do vključno A2). Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=10bffe4b-d0c8-43d6-a802-5db5642848c4>

SIST EN 12586:2008+A1:2011. Izdelki za otroke - Držalo dude - Varnostne zahteve in preskusne metode (vključno z dopolnilom A1). Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=32392ede-8aad-4673-8d1b-1873dd4f4164>

SIST EN 17072:2019. Izdelki za otroke - Kopalne kadi, podstavki in nesamostoječi kopalni pripomočki - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=50c73bc4-9fcb-4610-8b41-a7dc0e5d8081>

SIST EN 17022:2019. Izdelki za otroke - Kopalni pripomočki - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=f7138ac1-56c5-43a3-8459-695a60cb4cbe>

SIST EN 1888-1:2019. Izdelki za otroke - Otroški vozički - 1. del: Otroški vozički s sedežem in otroški vozički s košaro. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=c4bafdad-e188-4b90-84cb-5e5db67c24b5>

SIST EN 1466: 2015. Izdelki za otroke - Prenosne posteljice in podstavki - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=e6702a8c-9488-4fb7-83e7-1c34058ae374>

SIST EN 12221-1: 2008 + A1: 2013. Izdelki za otroke - Previjalne mize za domačo uporabo - 1. del: Varnostne zahteve (vključno z dopolnilom A1). Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=c329f589-62ed-44da-90ef-095d8a763864>

oSIST prEN 12790-1:2019. Izdelki za otroke - Sklopne zibelke - 1. del: Sklopne zibelke za otroke, ki še ne poskušajo sedeti. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=c9d55033-fb93-450f-a8db-6371c818ad32>

oSIST prEN 12790-2:2019. Izdelki za otroke - Sklopne zibelke - 2. del: Sklopne zibelke za otroke, ki še niso shodili. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=ddc18267-f776-49f2-840a-d408605166de>

SIST EN 50291-1:2018. Javljalniki plina - Električne naprave za odkrivanje ogljikovega monoksida v gospodinjstvih - 1. del: Preskusne metode in zahtevane lastnosti. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=5540e97f-3d31-4064-8e56-42c08c3e344f>

SIST EN 716-2:2017. Otroške postelje in zložljive posteljice za domačo uporabo - 2. del: Preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=207275b5-b8ac-4e45-a8da-d75271a82bb1>

SIST EN 716-1:2017+AC:2019. Pohištvo - Otroške postelje in zložljive posteljice za domačo uporabo - 1. del: Varnostne zahteve (vključno s popravkom AC). Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=c56b680f-9054-44b6-85ae-6fa0c8b83c5f>

SIST EN 597-1:2016. Pohištvo - Ugotavljanje vžigljivosti posteljnih vložkov in oblazinjenih podnožij - 1. del: Vir vžiga: tleča cigareta. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=2002208f-c288-44a9-99f2-10458dd225a5>

SIST EN 597-2:2016. Pohištvo - Ugotavljanje vžigljivosti posteljnih vložkov in oblazinjenih podnožij - 2. del: Vir vžiga: enakovreden plamenu vžigalice. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=cce3ef1b-cf81-48e6-b78b-2e6497edf8d9>

SIST EN 16890:2017. Pohištvo za otroke - Posteljni vložki za posteljice in zibelke - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=028089d2-ff9e-4623-8fda-61b53a151b3f>

SIST EN 1130:2020. Pohištvo za otroke - Zibelke - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=6a20e2b3-3ad6-4df0-b3e8-d8be93d3eb65>

SIST EN 54-7:2018. Sistemi za odkrivanje in javljanje požara ter alarmiranje - 7. del: Dimni javljalniki - Točkovni javljalniki na principu sipanja svetlobe, prepuščene svetlobe ali ionizacije. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=f1a55318-7ecc-47c2-a0a0-49e488e678bd>

SIST EN 14878:2007/AC:2009. Tekstilije - Gorljivost otroških nočnih oblačil – Specifikacija. Dostopno 3.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=1603791a-deeb-41d5-bc7a-d4b44bad2926>

SIST EN 16780:2018. Tekstilni izdelki za otroke - Varnostne zahteve in preskusne metode za ščitnike za otroško posteljico. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=4e130dd0-aa6a-4739-8df8-ef2a621dc142>

SIST EN 16781:2018. Tekstilni izdelki za otroke - Varnostne zahteve in preskusne metode za otroške spalne vreče, ki se uporabljajo v posteljici. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=86084703-11ab-4400-be1b-86855e6976c3>

SIST EN 71-1:2015+A1:2018. Varnost igrač - 1. del: Mehanske in fizikalne lastnosti (z dopolnili do vključno A3). Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=ff44142d-5bcd-468c-9a2b-35a9b573802f>

SIST EN 71-2:2011+A1:2014. Varnost igrač - 2. del: Vnetljivost (vključno z dopolnilom A1). Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=c9d55bd4-c379-4a1c-95c1-b6b3da8fbd84>

SIST EN 71-3:2019. Varnost igrač - 3. del: Migracija določenih elementov. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=c83f7c76-cbf2-476e-9b26-092c209b3129>

SIST-TP CEN/TR 16918:2016. Varnost igrač - Obnašanje otroka pri stiku igrače z usti. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=cfb18b1f-7616-4c96-a8eb-6a86ecde1469>

SIST-TP CEN/TR 17376:2019. Varnost otroških oblačil - Navodila za uporabo standarda EN 14682:2014 Vrvce in vezalke na otroških oblačilih – Specifikacije. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=58d6325d-9633-4018-be61-135dd9dc3fb4>

SIST EN 14682:2015. Varnost otroških oblačil - Vrvce in vezalke na otroških oblačilih – Specifikacije. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=e014fce3-c89d-4f31-b2f4-5eb3dba78b78>

Sklep komisije o varnostnih zahtevah, ki jim v skladu z Direktivo 2001/95/ES Evropskega parlamenta in Sveta morajo ustrezati Evropski standardi za kopalne obroče, kopalne pripomočke ter kopalne kadi in stojala za kadi za dojenčke in male otroke. Uradni list Evropske unije 2010/9/EU. Dostopno 27.3.2015 na: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32010D0009&from=SL>

UN R129. Regulation No 129 of the Economic Commission for Europe of the United Nations (UN/ECE) — Uniform provisions concerning the approval of enhanced Child Restraint Systems used on board of motor vehicles (ECRS). Official Journal of the European Union 29.3.2014, L 97/21. Dostopno 18.12.2019 na: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex%3A42014X0329%2802%29>

Uredba o varnosti igrač. Ur. l. RS, št. 34/11, 84/11 – popr., 102/12, 62/15, 12/17, 31/18 in 68/19. Dostopno 3.10.2019 na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=URED5326>

US Consumer Product Safety Commission. A safer generation of cribs. Dostopno 4.12.2019 na: https://www.cpsc.gov/s3fs-public/pdfs/blk_pdf_cribrules.pdf

US Consumer Product Safety Commission. Childproofing Your Home. 12 Safety Devices To Protect Your Children. Dostopno 16.10.2019 na: <https://www.cpsc.gov/safety-education/safety-guides/kids-and-babies/childproofing-your-home-12-safety-devices-protect>

US Consumer Product Safety Commission. Safe Sleep – Cribs and Infant Products Information Center. Dostopno 4.12.2019 na: <https://www.cpsc.gov/SafeSleep>

US Consumer Product Safety Organization. Safety Education. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.cpsc.gov/Safety-Education>

Zakon o pravilih cestnega prometa. Ur.l.RS, št. 82/13 – uradno prečiščeno besedilo, 69/17 – popr., 68/16, 54/17, 3/18 – odl. US in 43/19 – ZVoz-1B. Dostopno 18.12.2019 na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5793#>



Vir fotografije: Pixabay

2.2

Otrok začne samostojno sedeti, se plaziti in hoditi

Padci

V Sloveniji je vsako leto 460 otrok, starih 1–3 leta, zdravljenih v bolnišnici zaradi padcev. Otrok se v tej starosti začne samostojno gibati in raziskovati svoje okolje, premaguje različne ovire in se vzpenja na pohištvo, kar poveča tveganje za padce.

Ukrepi za preprečevanje padcev

- **Padec po stopnicah**

Ograjice za stopnice preprečujejo padec otroka po stopnicah, zato vedno namestimo eno ograjico na vrh in drugo na dno stopnic. Ograjico lahko namestimo tudi na vratih, da prepreči dostop otroka do prostorov, ki zanj niso

varni. Ograjice za stopnice prenehamo uporabljati okrog 2. leta otrokove starosti. Starejši otrok lahko ograjico prepleza ali jo prevrne in se poškoduje.

Ograjico, ki se namesti z mehanizmom na podtlak in brez vijačenja v steno, lahko uporabljamo le na dnu stopnic ali na vratih, na vrhu stopnic pa tovrstne ograjice ne smemo uporabljati, ker lahko popusti pod težo otroka, ki pade po stopnicah in se poškoduje. Na vrhu stopnic moramo uporabljati ograjico, ki se montira z vijačenjem v steno. Ograjice montiramo tako, da je njihov spodnji rob 2,5–5,0 cm nad tlemi, da otrok ne more zdrsniti v odprtino med ograjico in tlemi ter se zagozditi. Mehanizma za pričvrstitev in za zapiranje morata biti na zunanji strani ograjice, tako da otrok ne more stopiti nanju in splezati čez.



Vir fotografije: Shutterstock

Ograjice za stopnice:

- ✓ konstrukcija ograjice (mehanizmi za pričvrstitev, navpične letvice) preprečuje, da bi otrok splezal čeznjo;
- ✓ razmik med navpičnimi letvicami ne sme biti večji od 6,5 cm, da se otrokova glava ne zagozdi mednje in ne pride do zadavljenja;
- ✓ zgornji rob ograjice se ne konča z odprtinami v obliki črk VVVVVV, med letvicami pa ni odprtin v obliki kare ali diamanta, ker se otrokova glava lahko zagozdi vanje in pride do zadavljenja otroka;
- ✓ nekatere ograjice imajo na spodnjem robu distančnik, ki določa, kako visoko nad tlemi jo lahko montiramo;
- ✓ če je ograjica **izdelana doma**, preverimo, ali je skladna z zgoraj navedenimi merami in varnostnimi zahtevami.

Ko je otrok doma, preverimo, ali so vse ograjice zaprte. Hkrati preverimo tudi, ali so še vedno dobro pričvrščene in mehanizem za zapiranje deluje. Zgodilo se je že, da je ograjica popustila pod težo otroka, ki je posledično padel po stopnicah.

● Padec s hojco

Uporaba hojce se odsvetuje, ker ne vpliva ugodno na otrokov razvoj in poveča tveganje otroka za poškodbe, opekline, zastrupitve, utopitve. Če se starši kljub temu odločijo za njeno uporabo, naj bo otrok v hojci vedno pod **nadzorom odrasle osebe**. Otrok se s hojco giblje zelo hitro, zato so pogosti padci po stopnicah, trki s pohištvom ali steklenimi površinami. Da bi to preprečili, namestimo po eno **varnostno ograjico** na vrh in dno stopnic ter zapremo vsa vrata. Otroku v hojci onemogočimo tudi dostop do bazena ali drugih vodnih površin, ker lahko skupaj s hojco pade v vodo in se **utopi**.

Otrok je v hojci višji kot takrat, ko se plazi, zato lažje doseže električne kable gospodinskih aparatov, vrata pečice ali posode z vročimi tekočinami, ki jih prevrne nase in se **popari**. Prav tako otrok v hojci lažje doseže nepravilno

shranjena zdravila in gospodinjske kemikalije, strupene rastline, alkoholne pijače in cigarete ter se z njimi **zastrupi**.

- **Padec iz otroške posteljice**

Otroška posteljica mora biti dovolj globoka, da otrok ne more sam splezati ven. Najkasneje takrat, ko se začne dvigovati na kolena in postavljati na noge, prestavimo dno na najnižji položaj, tako da je posteljica **globoka najmanj 50 cm**. Na straneh posteljice ne uporabljamo mehkih zaščitnih blazin in odstranimo vse velike igrače, saj se otrok lahko povzpne nanje in pade ven.

Otroška posteljica:

- ✓ naj bo globoka najmanj 50 cm, ko je vzmetnica v najnižjem položaju;
- ✓ dno posteljice je ravno in brez naklona;
- ✓ posteljna ograja ima navpične letvice z razmikom od 4,5 do 6,0 cm in je brez možnosti za dviganje in spuščanje;
- ✓ stranice posteljice nimajo okrasnih odprtih in štrlečih okraskov;
- ✓ vzmetnica se mora tesno prilegati posteljnemu okvirju po dolžini in po širini;
- ✓ odsvetovana je uporaba zložljive posteljice s stranicami iz napete mreže, ker konstrukcijska zasnova tovrstne posteljice povečuje tveganje otroka za poškodbe;
- ✓ če je posteljica **izdelana doma**, preverimo, ali je izdelana skladno z zgoraj navedenimi merami in varnostnimi zahtevami.

Ko otrok zraste v višino 90 cm (med 2. in 3. letom starosti) je čas, da ga preselimo v večjo otroško posteljo. Pri tem ne pozabimo, da za otroke, mlajše od 6 let, spanje **na zgornji postelji pograda ni varno**. Majhni otroci se med spanjem precej premikajo po postelji in pogosto padejo z nje, z uporabo zgornje postelje pograda pa so povezana tudi druga tveganja, npr. otrok lahko pade z lestve ali se z glavo zagodzi v odprtino med prečkama lestve ali v odprtino med ograjico in vzmetnico ter se zadavi.

- **Padec s previjalne mize**

Otroci se v tej starosti pogosto poškodujejo zaradi padcev s previjalne mize, postelje ali kavča, ko jih starši pustijo brez nadzora. Zato je treba imeti otroka med previjanjem ves čas **pod nadzorom** in ga z roko držati. Nekatere previjalne mize imajo **varnostni pas**, s katerim lahko otroka pripnemo. Tudi v tem primeru ga nikoli ne pustimo brez nadzora odrasle osebe.

Otroka lahko previjamo tudi na tleh na brisači in na tak način preprečimo padec z višine.

Že pred previjanjem si v bližino pripravimo vse, kar potrebujemo, vendar zunaj otrokovega dosega. Včasih se zgodi, da bi morali med previjanjem nujno za trenutek oditi iz sobe, da bi se oglasili na klicanje drugega otroka, hišni zvonec ipd. V takem primeru vzemimo otroka s seboj, vendar bodimo pazljivi, če je moker, ker nam lahko zdrсне iz rok, ko ga prenašamo.

Previjalna miza:

- ✓ naj ima široko podnožje, ki zagotavlja stabilnost;
- ✓ dvignjeni robovi na treh straneh preprečujejo padec otroka s previjalne mize;
- ✓ naj ima dovolj veliko, čvrsto in ne drsečo podlogo;
- ✓ omogoča, da si na doseg roke, vendar zunaj otrokovega dosega, pripravimo vse, kar potrebujemo za previjanje;
- ✓ če je previjalna miza **izdelana doma**, preverimo, ali je izdelana skladno z zgoraj navedenimi varnostnimi zahtevami.

● Padec s stolčka za hranjenje

Stolček za hranjenje začnemo uporabljati šele takrat, ko otrok zna samostojno sedeti in jesti trdo hrano. Ko sedi samostojno, ne potrebuje dodatne opore, zato hrbtni del naslonjala stolčka vedno dvignemo v povsem pokončni položaj (kot 90°). Otrok ima stopala položena na naslon za noge, tako da so kolena pokrčena pod kotom 90°.

Večina poškodb otrok, povezanih s stolčkom za hranjenje, je posledica padcev, ker otrok ni bil pripet ali ni bil pravilno pripet z varnostnimi pasovi, in ni bil pod nadzorom odrasle osebe. Otroka zato vsakič, ko je nameščen v stolčku za hranjenje, priprimo s **5-točkovnim sistemom varnostnih pasov** in mu prilagodimo dolžino varnostnih pasov. Spodnji trije pasovi okrog pasu in med nogami preprečujejo, da bi zdrsnil s stolčka, ramenski pasovi pa preprečujejo, da bi v stolčku vstajal. Nameščena pomična mizica ne zagotavlja varnosti otroka v sedežu in ne nadomešča pripenjanja z varnostnimi pasovi.



Vir fotografije: Shutterstock

Stolček za hranjenje:

- ✓ naj ima 5-točkovni sistem varnostnih pasov;
- ✓ pripenjanje otroka v stolček je preprosto (preizkusimo!);
- ✓ ima sponko, ki se zapne, samo če hkrati pripnemo vse varnostne pasove na stolčku;
- ✓ na sedežu ima pokončen stebriček (v predelu med nogami), ki preprečuje, da bi otrok zdrsnil s stolčka, še preden ga uspemo pripeti z varnostnimi pasovi;
- ✓ ima naslon za noge pod kotom 90°;
- ✓ je težek (s kovinskim ali lesenim ogrodjem) in ima širok podstavek, kar zagotavlja dobro stabilnost;
- ✓ pokrovčki in čepi na ogrodju so pritrjeni, tako da jih otrok ne more odtrgati;
- ✓ zložljivi stolček ima varovalo, ki preprečuje, da bi se zložil medtem, ko v njem sedi otrok;
- ✓ izognimo se stolčku na kolesih, razen če ima zavore, ki so enostavne za uporabo in povsem blokirajo kolesa;
- ✓ če je stolček za hranjenje **izdelan doma**, preverimo, ali je izdelava skladna z zgoraj navedenimi merami in varnostnimi zahtevami.

Otroka nikoli ne pustimo v stolčku brez **nadzora odrasle osebe**, čeprav je pripet z varnostnimi pasovi. Vedno mu pomagajmo, da se usede, saj se stolček lahko prevrne, tudi če otrok skuša splezati nanj. Ne dovolimo, da bi starejši otrok plezal po stolčku, medtem ko v njem sedi malček, ker se stolček lahko prevrne. Stolček za hranjenje postavimo stran od vrat, mize, stene ali druge površine, saj se lahko otrok z nogami odrine od mize in se skupaj s stolčkom prevrne. Prav tako stolčka ne postavljajmo na neravno, mehko ali nestabilno podlago.

● Padec z vozička

Večina poškodb, povezanih z otroškim vozičkom, je posledica padca iz vozička, ker otrok ni pripet z varnostnimi pasovi. Zato pripnemo otroka s **5-točkovnim sistemom varnostnih pasov** vsakič, ko je nameščen v vozičku, ker pasovi okrog pasu in med nogami preprečujejo, da bi otrok zdrsnil z vozička na tla, ramenski pasovi pa preprečujejo, da bi otrok v vozičku vstajal in padel z njega. Otroku v vozičku naj bo vedno **pod nadzorom odrasle osebe**.

Voziček se lahko skupaj z otrokom tudi prevrne, če je preobremenjen, zato ne obešamo težkih vrečk na ročaje.

Vsaki nekaj mesecev preverimo, ali je voziček še v dobrem stanju, še posebno pozorno pregledamo tiste dele vozička, ki so pomembni za varnost, npr. kolesa, zavore, mehanizem za zlaganje vozička. Redno preverjamo, kako delujejo zavore na ravnem terenu in na klančini. Prepričamo se, ali zavore delujejo dobro tudi takrat, ko je v vozičku otrok.

Voziček:

- ✓ športni tip vozička naj ima tak hrbtni del naslonjala, ki se lahko povsem poleže, tako da je dno vozička ravno in brez naklona;
- ✓ ima 5-točkovni sistem varnostnih pasov, kar pomeni, da ima poleg pasu okrog bokov obvezno tudi pas za med noge in ramenske pasove;
- ✓ naslon za noge, ki mu lahko spreminjamo višino;
- ✓ varovalo, ki preprečuje, da bi se voziček zložil, medtem ko je v njem otrok;
- ✓ dobro delujoče zavore na dveh kolesih vozička, ki so enostavne za uporabo in povsem blokirajo kolesa;
- ✓ če ima voziček košaro za odlaganje stvari, mora biti zaradi stabilnosti vozička nameščena nizko nad zadnjima kolesoma;
- ✓ pri **rabljenem vozičku** bomo morda morali dokupiti varnostne pasove; preverimo tudi, ali zavore dobro delujejo.

● Padec z okna

Otrok se v tej starosti že sam vzpne na stol ali drug del pohištva in lahko pade skozi okno ali preko balkonske ograje. Zato prestavimo stole in ostalo pohištvo stran od oken in balkonskih ograj.

Na okna in balkonska vrata namestimo **varovala**, ki omogočajo, da se okna/balkonska vrata lahko odprejo samo za 8 do 10 cm, tako da otrok ne more potisniti glave skozi. Uporabljamo jih lahko do 4. leta otrokove starosti. Balkonska ograja naj ima pokončne letvice, razmik med njimi in druge odprtine na balkonski ograji pa naj bodo take velikosti, da otrok ne more zlesti skozi.

Ne dovolimo otrokom, da se sami igrajo v višjih nadstropjih na terasi ali balkonu. Otroka med bivanjem na balkonu ali terasi vedno **nadzorujemo**.

Majhen otrok ne sodi v **nedograjeno hišo** ali na **gradbišče** okoli nje. Pade lahko z nezavarovanega balkona, po nedokončanih stopnicah ali v zemeljski izkop ob hiši.



Vir fotografije: Shutterstock

● Padec s poganjalčkom

Otroci, stari 2 leti, se lahko že sami vozijo s **poganjalčkom**, saj se zlahka naučijo loviti ravnotežje in poganjati z nogami. Najbolje je, da se začnejo učiti vožnje s poganjalčkom na površinah, kot so parki, pešpoti in igrišča, kjer ni prometa. Voziti naj začnejo najprej na ravnem terenu, sčasoma pa bodo obvladali tudi vožnjo po rahlih vzpetinah. Čeprav je zaviranje z nogami intuitivno, pa jih večkrat opozorimo, naj vozi počasneje, če je to potrebno.

Poganjalček naj bo primeren za otrokovo starost in višino. Višino sedeža nastavimo tako, da lahko otrok udobno sedi in hkrati z obema nogama trdno stoji na tleh s celimi podplati, pri čemer ima kolena rahlo upognjena. Na tak način se lahko z nogami primerno odrine, zavira in lovi ravnotežje.

Poganjalček:

- ✓ naj ima udoben sedež;
- ✓ višina sedeža je enostavno nastavljiva;
- ✓ ima nastavljivo višino balance;
- ✓ balanca se lahko obrača v stran samo do določenega kota;
- ✓ okvir je lahek, trden in ergonomsko oblikovan;
- ✓ nima ostrih robov in štrlečih vijakov.

Na poganjalčku naj otrok vedno nosi **kolesarsko čelado**. Po močnem udarcu ob podlago čelada **izgubi zaščitno funkcijo**, zato jo je treba zamenjati. Več o izbiri in pravilni uporabi čelade lahko preberete na naslednjih straneh v poglavju »Prometne nezgode«. Otrok naj bo oblečen v oblačila svetlih barv, ki imajo odsevne elemente, da bo bolj viden, obute pa naj ima zaprte čevlje ali športne copate, da si ne poškoduje prstov.

● Padec na ravnem

Majhni otroci najpogosteje padejo na ravnem, ko se spotaknejo, zapletejo ali jim spodrsne, vendar poškodbe običajno niso resne. Izjema so padci, pri katerih otrok ob padcu zadene steklena vrata ali steklene površine pohištva, saj se lahko nevarno poreže s kosi razbitega stekla. Za večje steklene površine se zato priporoča uporaba **kaljenega stekla**, na manjše površine pa nalepimo posebno **plastično folijo**, ki preprečuje, da bi se razbito steklo razletelo na kose in porezalo otroka.

Otrok se lahko ob padcu poškoduje tudi zaradi udarca ob trde igrače, ki so raztresene po tleh, ali ob oster rob/vogal na pohištvu. Zato igrače sproti pospravljamo s površin, kjer največ hodimo, vogale radiatorjev in nizkega pohištva pa zaščitimo z **zaščitnimi vogalniki** iz silikona.

Prometne nezgode

V Sloveniji je vsako leto 29 otrok, starih 1–3 leta, zdravljenih v bolnišnici zaradi poškodb v prometnih nezgodah, v katerih so bili udeleženi predvsem kot potniki v avtomobilu, pešci in kolesarji. Prometne nezgode so tudi glavni vzrok za smrtne poškodbe v tej starosti.

Ukrepi za preprečevanje poškodb v prometu

• Otrok v avtomobilu

Ob hitrem zaviranju ali prometni nezgodi pravilna uporaba otroškega varnostnega sedeža zmanjša tveganje za smrt ali težke poškodbe otrok v starosti 1.–3. leta za 60 % do 76 %. Največ nezgod se zgodi blizu doma, zato se tudi na najkrajših vožnjah prepričamo, da so v avtomobilu vsi potniki pripeti z varnostnimi pasovi in da so otroci nameščeni v otroških avtomobilskih sedežih. Pri tem bodimo s svojim ravnanjem otroku zgled.



Vir fotografije: 123RF

Otroka nikoli ne držimo v naročju, tudi na najkrajših vožnjah ne, ker ga ob trku lahko vrže v vetrobransko steklo ali celo iz avtomobila. Zato otroka v starosti od okrog 8–10 mesecev do 3–4 let (oziroma težke 9–18 kg) v avtomobilu vedno vozimo nameščenega v **otroškem varnostnem sedežu skupine 1**. Otroka nikoli ne pustimo v otroškem varnostnem sedežu ali avtomobilu brez **nadzora odrasle osebe**.

Otroški varnostni sedež skupine 1:

- ✓ naj ustreza veljavnim evropskim varnostnim standardom: ECE 44/04 ali ECE R129 (i-Size);
- ✓ ustreza otrokovi starosti, teži in velikosti;
- ✓ primeren je za namestitev v naš avtomobil: preverimo dolžino pasov v avtomobilu, uporabo s podstavkom (base), uporabo sistema ISOFIX;
- ✓ je enostaven za uporabo: preizkusimo, ali je pripenjanje otroka v sedež s 5-točkovnim sistemom varnostnih pasov preprosto;
- ✓ omogoča prilagajanje višine zgornjih trakov varnostnega velikosti otroka;
- ✓ nudi dovolj bočne opore za glavo in telo;
- ✓ snemljiva prevleka naj bo svetlejših barv, da se poleti preveč ne segreje.

Na kaj moramo biti dodatno pozorni pri rabljenem sedežu?

- ✓ Uporaba sedeža, starejšega od 5 let, **se odsvetuje**. Ogrodje večine sedežev je izdelano iz umetnih materialov, ki s staranjem izgubljajo prožnost in trdnost, spreminjajo pa se tudi zahteve varnostnih standardov;
- ✓ sedež, ki je bil udeležen v prometni nezgodi, ko je v njem sedel otrok, **ni več varen**. Zaradi delovanja kombinacije sil ob trku in teže otroka se spremeni struktura materialov, kar oslabi njegovo zaščitno funkcijo.

Otroški varnostni sedež skupine 1 mora biti v avtomobilu nameščen tako, da otrok v njem gleda v smer vožnje. Če je sedež izdelan v skladu z novim standardom ECE R129 (i-Size), pa mora biti nameščen z uporabo sistema ISOFIX, tako da je dojenček v njem s hrbtom obrnjen v smer vožnje. Najvarneje je, če pritrdimo otroški sedež na srednji sedež zadnje klopi, vendar le če ima srednji sedež vgrajen tritočkovni varnostni pas. Sicer pa ga pritrdimo na levi ali desni sedež zadnje klopi. Pri namestitvi in pritrditvi otroškega sedeža v avtomobil dosledno upoštevamo navodila proizvajalca.

Otroka v varnostnem sedežu pripravimo s **5-točkovnim sistemom varnostnih pasov** in pazimo, da trakovi niso zviti in se otroku tesno prilegajo. Dolžino in višino trakov varnostnega pasu prilagodimo svojemu otroku, tako da sta odprtini, skozi kateri potekata naramna trakova pasu, v višini otrokovih ramen. Med pasom in otrokovo ključnico naj bo največ za prst prostora, zato v hladnih dneh otroku **slečemo vrhnja debela oblačila**, potem ga pripravimo z varnostnimi pasovi in pokrijemo z oblačilom. Če pustimo trakove varnostnega pasu pripete preveč ohlapno ali je otrok oblečen v debela oblačila, otrok med naglim zaviranjem ali trkom v sedežu preveč zaniha, kar lahko povzroči nepotrebne poškodbe.

Vsakič preverimo, da so avtomobilska vrata ob otrokovem sedežu **zaklenjena** in jih ni možno odpreti z notranje strani. Ko otroka nameščamo v avtomobil ali jemljemo ven, naj bo vozilo parkirano ob robu ceste, tako da stojimo **na površini za pešce**.

Otroški varnostni sedež skupine 1 moramo zamenjati:

- ko je otrok težji od največje dovoljene teže za sedež skupine 1;
- ali so otrokova ramena višje kot najvišji odprtini, skozi kateri potekata naramna trakova varnostnega pasu na sedežu;
- ali je bil sedež udeležen v prometni nezgodi.

Če se otrok z nogami dotika hrbtne dela avtomobilskega sedeža, to samo po sebi ne pomeni, da je sedež prerasel.

● **Otrok pešec**

Otroci se pogosto poškodujejo v prometu kot pešci. Ko z otrokom v vozičku prečkamo prometno ulico, moramo upoštevati, da je voziček vsaj en meter pred nami, in ko stojimo na robu pločnika, je voziček že za en meter na cesti. To je lahko še posebej nevarno, ko stopamo na prehod za pešce, če so ob robu ceste parkirani avtomobili. V takem primeru vozniki ne vidijo vozička izza parkiranih vozil. Otrok v vozičku mora biti na prometnih površinah ves čas pod **nadzorom odrasle osebe**.

Med hojo po pločniku otroka vedno držimo za roko. Otrok naj hodi **po notranji strani pločnika**, mi pa po sredini, tako da smo odrasli vedno med otrokom in cesto. Kjer ni pločnikov, hodimo **ob levi strani ceste**, ker tako lahko ves čas spremljamo nasproti vozeče avtomobile in se jim umaknemo. Otrok naj hodi čim dlje stran od roba ceste, mi pa smo vedno med otrokom in cesto. Če je rob ob cesti ozek, hodimo z otrokom drug za drugim, tako da držimo otroka za roko pred seboj.

Tudi če otroka **držimo za roko**, je nevarno, da se nam izmuzne in steče na cesto. Kadar moramo z otrokom hoditi po zelo prometnih ulicah, je zato priporočljiva uporaba **varnostnih naramnic za hojo**. Tako ga lažje nadziramo, on pa je varen in se počuti neodvisnega. Pri tem pazimo, da otrok hodi čim bolj **stran od roba voziča**. Varnostne naramnice za hojo lahko začnemo uporabljati šele takrat, ko otrok samostojno hodi, in so primerne približno do 3. leta starosti.

Otroka lahko začnemo učiti **osnovnih pravil varne hoje v prometu** med 2. in 3. letom starosti. Najuspešnejši način je, da ga učimo praktično z razlaganjem, medtem ko gremo na sprehod ali hodimo po ulici, in smo jim zgled.

Ne dovolimo, da bi se otrok igral na ulici, dovozu, neograjenem dvorišču ali na parkirišču. Prostor, kjer se igrajo otroci, mora biti oddaljen od prometne ceste ali privoza vsaj 60 metrov, drugače ga moramo ograditi. V garaži in na dvorišču moramo biti zelo previdni zlasti pri **vzratnem speljevanju**, ker lahko po nesreči povozimo otroka, ki ga iz avtomobila ne vidimo. Avtomobila nikoli ne puščamo prižganega in brez **nadzora**, kadar so v bližini otroci.

Nevarna so tudi **mehanska garažna vrata**, ki se dvigajo in spuščajo na električni pogon, zato izberemo taka z vgrajenim senzorjem, ki preprečuje, da bi se vrata spustila medtem, ko pod njimi stoji otrok, in ga stisnila pod seboj.

Nezgode so pogoste tudi na kmečkih dvoriščih, ko neprevidni voznik s traktorjem ali drugim kmetijskim strojem nehote povozil otroka. Otroci **ne sodijo na traktor** ali druge kmetijske stroje!

- **Otrok na kolesu**

Na kolesu je dovoljeno prevažati otroka, starega 1–8 let, če je na kolesu pritrjen poseben sedež (otroški kolesarski sedež) in je kolo dodatno opremljeno s **stopalkami za noge** oziroma so stopalke sestavni del kolesarskega sedeža. Stopalke preprečujejo, da bi otrok potisnil nogo med napere kolesa in tako povzročil poškodbo oziroma padec.

Otroški kolesarski sedež, ki se pritrdi na kolo spredaj, je primeren za otroke, težke do 15 kg. Na kolo mora biti nameščen tako, da ne ovira voznikove preglednosti in okretnosti. Kolesarski sedež, ki se pritrdi na kolo zadaj na okvir kolesa ali na prtljažnik, pa je primeren za otroke, težke do 22 kg. Med vožnjo na kolesu mora biti otrok v otroškem kolesarskem sedežu vedno pripet s **3-točkovnim sistemom varnostnih pasov** in nositi **kolesarsko čelado**.

Otroci ne sodijo na moped ali motorno kolo.



Vir fotografije: 123RF

Otroški kolesarski sedež:

- ✓ naj ustreza otrokovi starosti in teži;
- ✓ je primeren za pritrnitev na naše kolo;
- ✓ ima 3-točkovni sistem varnostnih pasov za pripenjanje otroka;
- ✓ omogoča prilagajanje višine zgornjih trakov varnostnega pasu velikosti otroka;
- ✓ vzglavnik ima dovolj prostora za čelado in nudi dovolj bočne opore;
- ✓ ima stopalke za noge, ki so nastavljive glede na velikost otroka.

Izberemo **kolesarsko čelado**, ki je primerna za otrokovo starost in velikost njegove glave. Najbolje je, če je svetle in lesketajoče se barve, da je kolesar bolje viden. Čelado namestimo na glavo tako, da sega globoko na otrokovo čelo, približno 3 cm (dva prsta) nad obrvi, zapeti paščki pa tvorijo črko V pod otrokovimi ušesi. Dolžino paščkov prilagodimo, tako da čelada dobro objame otrokovo glavo, otrok pa z lahkoto na široko odpre usta. Otroci radi posnemajo odrasle, zato bodimo zgled in na kolesu tudi mi vedno nosimo kolesarsko čelado.

1. Čelado namestimo otroku na glavo. Pogleda naj navzgor proti čelu. Če je čelada pravilno nameščena, bo videl spodnji rob čelade (dva prsta nad obrvmi).
2. Paščke zapnemo tako, da tvorijo črko »V« pod otrokovimi ušesi. Paščki naj bodo zapeti tesno, vendar otroka ne smejo tiščati.
3. Otrok naj odpre usta čim bolj na široko. Ali čelada dobro objame otrokovo glavo? Če jo ne, malo bolj zategnemo paščke, kljub temu pa.

Po močnem udarcu ob podlago je treba **čelado zamenjati**, ker izgubi nadaljnjo zaščitno funkcijo.

Kolesarska čelada:

- ✓ naj bo lahka;
- ✓ ima odprtine za prezračevanje;
- ✓ ima dodatne blazinice ali mehanizem za nastavitev prileganja čelade glavi;
- ✓ dolžina paščkov se prilagaja enostavno;
- ✓ sponka za zapenjanje in odpenjanje paščkov je enostavna za uporabo (preizkusimo!).

Utopitve

V Sloveniji so vsako leto trije otroci, stari 1–3 leta, zdravljeni v bolnišnici zaradi skorajšnje utopitve, v tej starosti pa so utopitve tudi drugi najpogostejši vzrok za smrtne poškodbe. Majhni otroci se utopijo ali skoraj utopijo največkrat v bazenu, vodi v naravi in kopalni kadi.

Ukrepi za preprečevanje utopitev

- Utopitev doma

Majhen otrok se lahko utopi že v nekaj centimetrov globoki vodi v nekaj sekundah, pri tem ne kriči na pomoč in ne dela hrupa. Zato naj bo otrok v kopalni kadi, otroškem bazenčku ipd. vedno **pod nadzorom odrasle osebe** in ves čas na dosegu rok oziroma ga držimo za nadlaket. Včasih se zgodi, da bi morali med kopanjem otroka nujno za trenutek oditi iz kopalnice, da bi se oglasili na klicanje drugega otroka, hišni zvonec ipd. V takem primeru vzamemo otroka s seboj, vendar bodimo pazljivi, ker je moker in nam lahko zdrsne iz rok, ko ga prenašamo.



Vir fotografije: Freepik

Dojenčka v kopalni kadi nikoli ne pustimo samega v družbi starejših otrok.

Otroku, ki se že dviguje na noge, lahko spodrsne in med kopanjem v kopalni kadi pade. Zato ga med kopanjem ne spustimo izpred oči niti za trenutek, v kopalno kad pa namestimo **podlogo iz materiala, ki ne drsi**. Vedra in druge posode, napolnjene z vodo, izpraznimo takoj, ko jih prenehamo uporabljati, in jih pospravimo zunaj dosega otrok. Straniščno školjko vedno pokrijemo s pokrovom, pokrov pa zapremo še s posebnim **varovalom za zapiranje pokrova**, ki ga lahko uporabljamo le toliko časa, dokler otrok varovala ne zmore odpreti sam.

Uporaba kopalnega stolčka **se odsvetuje**, ker poveča tveganje dojenčka za utopitev. Če se starši kljub temu odločijo za njegovo uporabo, ga smejo uporabljati šele, ko otrok zmore samostojno sedeti, in prenehajo z uporabo, ko se otrok začne postavljati v stoječi položaj. Uporaba kopalnega stolčka poveča tveganje za utopitev, saj lahko starši zaradi lažnega občutka varnosti otroka za trenutek pustijo samega v kadi. V tem času se lahko skupaj s kopalnim stolčkom prevrne ali s stolčka zdrsne v vodo in se utopi. Kopalni stolčki imajo običajno 3 ali 4 gumijaste čepke, ki se prisesajo na dno kopalne kadi, ob pogosti uporabi pa postanejo sčasoma neučinkoviti in lahko nenadoma popustijo. Zato naj ima stolček dodatni mehanizem za pritrditev, npr. držalo, s katerim ga pritrdimo na rob kopalne kadi, ki preprečuje, da bi se zaradi nagibanja otroka stolček skupaj z otrokom prevrnil. Kopalni stolček ni varnostni pripomoček in **ne more nadomestiti** nadzora odrasle osebe.

• Utopitev v bazenu in naravi

Ob bazenu, potoku, v toplicah, na obali jezera ali morja in ob drugih nezavarovanih vodnih površinah otroka nikoli ne puščamo samega brez **nadzora odrasle osebe**, prav tako tudi ne samega v družbi starejših otrok.

Napihljivi obroč, rokavčki ali jopič ne zagotavljajo varnosti, zato naj otroci pripomočke za plavanje uporabljajo le pod **nadzorom odrasle osebe**, ki zna plavati.



Vir fotografije: Pixabay

Če imamo domači bazen, ga z vseh štirih strani **obdamo z ograjo**, tako da bo popolnoma ločen od hiše in dvorišča. Ograja naj bo visoka najmanj 130 cm, ima naj samo pokončne letvice, presledek med njimi pa mora biti manjši od 10 cm. Vrata ograje se morajo samodejno zapirati in zaklepati z **avtomatsko ključavnico**, ki mora biti zunaj dosega otrok. Izkazalo se je, da prekrivanje bazena z zaščitno prevleko ni učinkovito ravnanje za preprečevanje utopitev najmlajših otrok, saj lahko otroci poskusijo hoditi po prevleki in pri tem ostanejo ujeti pod njo.

Če uporabljamo nadzemni sestavljeni bazen, dosledno upoštevamo navodila proizvajalca za varno uporabo. Vsak dan po koncu uporabe **pospravimo lestev/stopnice** za vstopanje v bazen zunaj dosega otrok.

Iz bazena odstranimo vse igrače, takoj ko jih nehamo uporabljati. Plavajoče igrače lahko pritegnejo otroka, da se steguje za njimi in pri tem pade v vodo.

• Na plovilu

Na čolnu otroku vedno nadenemo starosti primeren atestiran **rešilni jopič** ne glede na dolžino potovanja in velikost čolna. Nikoli ne uporabljamo napihljivih pripomočkov za plavanje (rokavčkov, obroča, jopiča) namesto rešilnega jopiča. Prav tako se na plovilu namesto rešilnega jopiča ne uporablja otroškega varnostnega sedeža za avtomobil, ker se sedež skupaj z otrokom takoj potopi.

Dojenčka lahko vozimo na plovilu šele takrat, ko je dovolj težak, da uporablja rešilni jopič.

Pri otroku, mlajšem od 5 let, preverimo, ali mu velikost rešilnega jopiča ustreza:

- otroku oblečemo jopič in zapnemo vse varnostne trakove;
- otrok naj dvigne stegnjeni roki nad glavo, mi pa primemo jopič za zgornji del odprtini za roke in ga nežno potegnemo navzgor;
- če jopič seže preko otrokove brade ali ušes, je prevelik ali pa so varnostni trakovi premalo zategnjeni.

Rešilni jopič:

- ✓ naj ustreza otrokovi teži;
- ✓ ima ovratnik, ki podpira glavo;
- ✓ ima dodatni varnostni trak, ki poteka med nogami.

Na enega otroka, ki ne zna plavati, naj bo na čolnu vsaj en odrasel plavalec.

Pred vožnjo preverimo lokalno vremensko napoved zaradi nevarnosti neviht ali močnih vetrov.

Udarec zaradi padlega pohištva ali televizije

V Sloveniji je vsako leto 20 otrok, starih 1–3 let, zdravljenih v bolnišnici zaradi udarca padlega pohištva ali televizije, kar je tudi tretji najpogostejši vzrok za smrtne poškodbe predšolskih otrok.

Ukrepi za preprečevanje poškodb zaradi padlega pohištva ali televizije

Otroci, še posebno v starosti 1-3 leta, velikokrat pohištva ne uporabljajo ne uporabljajo na predvideni način. Namesto tega plezajo po odprtih predalih na predalniku, omarah s policami in drugem pohištvu, da bi dosegli stvari, ki so pospravljene na višini. Če je na pohištvu tudi televizija, se lahko pohištvo skupaj s televizijo prevrne na otroka, pri čemer ga z vso težo udarita in/ali stisneta pod seboj. Posledica so največkrat poškodbe glave in notranjih organov zaradi udarca ali zadušitev zaradi stisnjenja otrokovega prsnega koša pod težkim predmetom.



Vir fotografije: Shutterstock

Poškodbe zaradi udarca padlega predmeta je mogoče učinkovito preprečiti z uporabo posebnih **stenskih nosilcev ali varnostnih trakov**, s katerimi na steno pričvrstimo predalnik, omaro s policami in drugo pohištvo. Na predale dodatno namestimo še **varnostne zatiče ali druga varovala za zapiranje**, tako da otrok predalov ne more odpreti. Če je odprtih več predalov hkrati, se namreč težišče predalnika premakne, zaradi česar se ta lažje prevrne. Običajno lahko varnostne zatiče in druga varovala za zapiranje varno uporabljamo le do približno 3. leta otrokove starosti oziroma dokler otrok ne zmore sam premakniti zatiča ali odpeti varovala.

Televizije so v današnjem času vse večje in težje, zato jih je prav tako treba pričvrstiti na steno z uporabo posebnih **stenskih nosilcev ali varnostnih trakov**. Enako velja tudi za ekran računalnika. Pri tem upoštevamo navodila proizvajalca.

Daljinskih upravljalnikov, hrane, igrač in drugih zanimivih predmetov ne shranjujemo na takih mestih na pohištvu, kjer pritegnejo pozornost otroka. Lahko bi jih skušal doseči in bi pri tem celo splezal na pohištvo.

Zastrupitve

V Sloveniji je vsako leto 47 otrok, starih 1–3 let, zdravljenih v bolnišnici zaradi zastrupitev, ki so drugi najpogostejši vzrok za hospitalizacijo predšolskih otrok zaradi nezgod. Zastrupitve majhnih otrok so resnejše kot pri odraslih, saj imajo otroci hitrejši metabolizem in manjšo zmožnost encimske nevtralizacije toksičnih snovi.

Ukrepi za preprečevanje zastrupitev

- **Zastrupitve z zdravili**

Nočne omarice, predali, torbice, denarnice in žepi površnika so neprimerna in nevarna mesta za shranjevanje zdravil. Zato vsa zdravila, tudi tista, ki jih lahko kupimo brez recepta, pospravimo v omarico, ki naj bo vedno **zaklenjena s ključem** ali opremljena z **varnostnim zatičem ali varovalom za zapiranje**, da je otroci ne morejo odpreti. Ključ pospravimo na varno, zunaj dosega otrok. Običajno lahko varnostni zatič ali varovalo za zapiranje varno uporabljamo le do približno 3. leta otrokove starosti oziroma dokler ne zmore sam premakniti zatiča ali odpeti varovala. Shranjevanje zdravil v nezaklenjeni omarici ali na policah visoko zunaj dosega otrok **ni varno**, saj se otrok lahko povzpne na stol ali drug kos pohištva in jih doseže.



Vir fotografije: Shutterstock

Kadar je mogoče, izberemo zdravila, ki so shranjena v embalaži s posebnim dvofaznim zapiranjem. Tovrstno embalažo odrasli odpremo tako, da zamašek hkrati potisnemo navzdol in zavrtimo, česar majhni otroci ne zmorejo. Vseeno pa tako embalažo z nekaj vztrajnosti in časa odpre 10–15 % majhnih otrok, zato je varna embalaža lahko le dodatni ukrep za omejitev dostopa otrok do zdravil, **ne more pa nadomestiti varnega shranjevanja** v zaklenjeni omarici.

Majhni otroci pogosto mislijo, da so zdravila bomboni in jih dajo v usta, zato otroku ne govorimo, da so zdravila sladkarije, čeprav ga tako hitreje prepričamo, da jih vzame.

Otroku dajemo zdravilo v dozi, kot jo je predpisal zdravnik ali je navedena v navodilih za uporabo pri zdravilih, ki jih lahko sami kupimo v lekarni. Pri doziranju uporabljamo dozirno žličko ali kapalko, ki je priložena zdravilu. Kadar daje zdravilo otroku sorodnik ali varuška, ji napišemo jasna navodila za dajanje zdravila (katero zdravilo, koliko in kdaj naj ga da otroku).

Če otroci preživijo veliko časa pri sorodnikih, poskrbimo, da bodo pri njih vsa zdravila, tudi tista, ki jih jemljejo vsak dan, varno pospravljena v omarici na ključ. V omarico je treba pospraviti tudi **tedenski dozator za tablete**.

- **Zastrupitve z gospodinjskimi kemikalijami**

Doma hranimo številne zdravju škodljive snovi v obliki čistil, detergentov, sredstev za pranje perila, belil, gnojil, pesticidov, kozmetičnih izdelkov in drugih kemikalij, ki se uporabljajo v gospodinjstvu. Natančno upoštevamo navodila proizvajalca za shranjevanje in uporabo. Pospravimo jih zunaj dosega otrok v predal ali omaro, ki se **zaklepa**

s **ključem** ali **zapira z varnostnim zatičem ali varovalom za zapiranje**. Običajno lahko varnostni zatič ali drugo varovalo varno uporabljamo le do približno 3. leta starosti otroka oziroma dokler otrok ne zmore sam premakniti zatiča ali odpeti varovala.

Ni prav, da jih shranjujemo pod pomivalnim koritom v kuhinji ali v kopalnici, kjer so otrokom prosto dostopni. Otroci ne znajo brati napisov in opozoril na embalaži, zato lahko snov zaužijejo in se zastrupijo. Med nevarnejše sodijo **kapsule detergenta za pranje perila**, ki hitro pritegnejo otrokovo pozornost, saj so majhne, živih barv in izgledajo kot sladkarije. Kapsule detergenta povzročajo težje zastrupitve otrok kot detergenti v obliki praška ali gela, celo ogrožajo življenje, ker vsebujejo zelo koncentrirane kemikalije.

Pri nakupu gospodinjskih kemikalij izberemo vedno tiste, ki so shranjene v **embalaži s posebnim dvofaznim zapiranjem**. Tovrstne plastenke odrasli odpremo tako, da zamašek hkrati potisnemo navzdol in zavrtimo, česar pa majhni otroci večinoma ne zmorejo. Kljub temu otrokom varno embalažo lahko odpre 10–15 % otrok, zato je otrokom varna ovojnina lahko le dodatni ukrep za omejitev dostopa otrok do nevarnih snovi in **ne more nadomestiti varnega shranjevanja**.

Največkrat se otrok zastrupi, ko odrasli čistimo in pustimo odprto plastenko s kemikalijo na tleh, mizi ali omarici, kjer je otroku lahko dosegljiva. Zato plastenke vedno zapiramo s pokrovčkom in jih pospravljamo zunaj dosega otrok, tudi med uporabo.

Gospodinjskih kemikalij nikoli **ne prelivamo iz originalne embalaže** v druge posode, na primer v steklenice, kjer je bil prej sok, ker lahko pride do usodnih zamenjav.

● **Zastrupitve z ogljikovim monoksidom**

V bivalnih prostorih lahko pride do nastajanja plina ogljikovega monoksida (CO), če se pokvari grelnik vode na plin, plinska peč ali pride do nepopolnega izgorevanja bencina, zemeljskega plina, kurilnega olja, premoga, drv ... **Javljalik CO** zgodaj zazna ogljikov monoksid, smrtno nevaren plin, ki ga človek s svojimi čutili ne zazna niti pri zelo visokih koncentracijah, ker je popolnoma brez barve, vonja in okusa, in nas nanj opozori. Otroci so zaradi večje potrebe tkiv po kisiku še dovzetnejši za zastrupitev z ogljikovim monoksidom in se zastrupijo hitreje kot odrasli.

Če se sproži zvočni alarm javljalnika CO, ne poskušamo najti izvora nevarnega plina, temveč **takoj zapustimo dom** in gremo na svež zrak. Šele ko smo na varnem zunaj stavbe, telefoniramo z mobilnega telefona ali od soseda v drugi stavbi na številko za klic v sili 112. Zunaj stavbe ostanemo toliko časa, dokler ne prispe osebje reševalnih služb in nam pomaga.

Javljalnike CO je treba montirati v prostorih, kjer se nahaja kurilna ali gorilna naprava, in v vsakem nadstropju hiše na hodniku v bližini prostorov, kjer se dlje časa zadržujemo (spalnica, dnevna soba, kuhinja). Montiramo jih skladno z navodili proizvajalca. Izogibamo se montaži na mestih, kjer bi bili zakriti za pohištvo ali prekriti s tkaninami.

Javljalniki ogljikovega monoksida:

- ✓ naj imajo zvočni opozorilni alarm;
- ✓ imajo možnost, da jih je med seboj povezanih več (npr. z brezžično povezavo), tako da se alarm sproži hkrati na vseh javljalniki v stavbi;
- ✓ se napajajo s hišno električno napeljavo in imajo možnost preklopa na baterijski pogon, kadar zmanjka elektrike;
- ✓ imajo zvočno opozorilo, da so baterije prazne in jih je treba zamenjati;
- ✓ imajo zvočno opozorilo, da je treba javljalik nadomestiti z novim, ker se je njegova življenjska doba iztekla;
- ✓ imajo priložena jasna navodila proizvajalca za montažo in varno uporabo.

Če javljalniki CO niso pravilno montirani ali vzdrževani, ne bodo pravilno delovali, stanovalcem pa bodo dajali lažen občutek varnosti. Zato delovanje javljalnikov na baterije preverimo vsak mesec, tako da pritisnemo testni gumb. Baterije v javljalniku zamenjamo skladno z navodili proizvajalca oziroma ko se sproži opozorilo, da so prazne. Tudi javljalniki imajo omejen rok uporabe, zato jih moramo nadomestiti z novimi vsakih 5 let oziroma skladno z navodili proizvajalca.

● Zastrupitve z gobami in rastlinami

Otrokom **ne dajemo jesti** jedi, ki so pripravljene iz gob, saj so v Sloveniji zastrupitve otrok z gobami zelo pogoste. Otroci se največkrat zastrupijo z gobami zaradi neustreznega in predolgega hranjenja nabranih gob ali jedi iz gob ali ker pojedjo surove gobe, ki jih najdejo v bližini doma.

Otrok lahko zaužije tudi dele strupenih sobnih rastlin (difenbahija, filodendron, božična zvezda, sobna kala ipd.), zato jih **odstranimo** iz stanovanja ali jih **nadomestimo** z rastlinami, ki niso strupene.

Zunaj doma so za majhne otroke posebno nevarne rastline, ki imajo vabljive rdeče-rumene plodove, npr. navadna tisa, češmin, bodika (božje drevce) ..., ker otroci mislijo, da so užitni in jih poskusijo. Prav tako so strupene številne lepo cvetoče rastline, npr. navadna šmarnica, teloh, narcisa, navadni jetrnik, vetrnice ipd. Zato z domačega vrta tovrstne rastline **odstranimo**, zunaj doma pa otroka ves čas **spremljamo pri igri** in ga nikoli ne pustimo brez **nadzora odrasle osebe**.

Stik z vročo hrano, tekočinami in ognjem

V Sloveniji je vsako leto 46 otrok, starih 1–3 let, zdravljenih v bolnišnici zaradi opeklin, ki nastanejo v večini primerov zaradi stika z vročimi tekočinami. Koža majhnega otroka se opeče hitreje, globlje in pri nižjih temperaturah kot koža odraslega.

Ukrepi za preprečevanje opeklin

- **Opekline z vročo hrano in tekočinami**

Če imamo majhne otroke, se **uporaba namiznega prta odsvetuje**, kadar imamo na mizi vročo hrano ali pijačo. Otrok lahko zgrabi za prt in ga skupaj s posodami, polnimi vroče hrane, potegne nase in se opari. Otrok se lahko opeče tudi med hranjenjem, zato vedno preverimo, da pijača ali jed, ki jo ponudimo otroku, ni prevroča. Hrana ali tekočina, ki jo hladimo, naj bo zunaj dosega otroka, saj lahko vroča voda povzroči oparino še 30 min po tem, ko je zavrela.

Otrok je v tem obdobju radoveden in zanimiva se mu zdi že skodelica, iz katere pijemo čaj ali kavo. Lahko seže po njej in se popari. Zato ne pijemo vročih napitkov, kadar držimo otroka v naročju, in ne podajamo skodelic z vročo pijačo nad otrokovo glavo. Če za gretje vode uporabljamo namizni grelnik, izberemo **brezžičnega**, ki ima kabel le na grelnem podstavku. Kabel pospravimo zunaj dosega otroka, da ga ne more povleči in nase zliti vroče vode. Po uporabi vroče vode, preostanek čim prej zlijemo iz grelnika.



Vir fotografije: Shutterstock

Majhnega otroka nikoli ne pustimo v kuhinji brez **nadzora odrasle osebe** in ne dovolimo, da bi se v kuhinji igral z žogo, saj lahko nase prevrne posodo z vročo hrano ali tekočino. V tej starosti nas začne otrok posnemati pri vsakdanjih opravilih, v kuhinji lahko seže po posodi z vročo hrano na štedilniku in jo prevrne nase. Zato med kuhanjem vedno uporabljamo **zadnje kuhalne plošče**, ročaje posod pa obrnemo proti zadnjemu delu štedilnika. V specializirani trgovini lahko kupimo tudi zaščitno **ograjico za štedilnik**, ki se namesti tako, da otrok ne more zliti nase vroče hrane iz posod na štedilniku. Otrok je najvarnejši, če ga, medtem ko kuhamo, namestimo v stajico v kuhinji. Če pa je doma še druga odrasla oseba, se lahko v tem času igra z otrokom v drugem prostoru.

Otrok se lahko opari tudi v kopalni kadi, zato vselej preverimo temperaturo vode v kadi s toplomerom ali vsaj s svojo podlahtjo in komolcem, preden damo otroka vanjo. Med kopanjem ga ves čas **nadzorujemo**, da se ne bi igral z vodovodnimi armaturami, odprl ventila za vročo vodo in se z njo oparil. Še boljše je, da na mešalni vodovodni armaturi uporabljamo **termostat za nastavitev temperature vode**, ki ga nastavimo na največ 50 stopinj Celzija.

- **Opekline z vročimi predmeti**

Opekline z vročimi predmeti so pri otrocih precej manj pogoste. Kljub temu naj bo otrok medtem, ko likamo, v drugem prostoru pod **nadzorom odrasle osebe**. Otrok se lahko nevarno opeče in/ali poškoduje, če med igro potegne nase vroč likalnik, ki stoji na mizi. Prav tako se lahko opeče, če likalnik uporabljamo na nizkih površinah ali ga nenadzorovanega pustimo ohlajati na otrokom dostopnih površinah, saj lahko ohlajanje traja tudi 90 minut.

Otroci se opečejo tudi ob stiku z vročo pečjo ali drugimi grelnimi telesi, zato peč, pečico, vroče radiatorje in cevi **prekrijemo z brisačami** ali **postavimo prednje kose pohištva**. Otroka že zgodaj naučimo, da se jih ne sme dotikati. Pred kamin vedno postavimo **zaščitno ograjo**.

● Opekline z ognjem

V stanovanju lahko pride tudi do požara. Da bi zmanjšali tveganje, **redno pregledujemo** grelne naprave, energetske vire in napeljavo, ki so pogosti povzročitelji požarov, če ne delujejo pravilno. Odkrite napake je treba čim prej odpraviti. V kuhinji ne puščamo vključene pečice ali grelnih plošč na štedilniku **brez nadzora odrasle osebe**, prav tako pogasimo tudi vse prižgane sveče v stanovanju. Premislimo, kam bomo postavili goreče sveče, saj morajo biti vsaj 30 cm oddaljene od vsega, kar bi lahko zagorelo.

Hrana ali tekočina, ki jo hladimo, naj bo zunaj dosega otrok, saj lahko vroča voda povzroči oparine še 30 min po tem, ko je zavrela.

Žigalice in vžigalnike pospravimo **zunaj dosega otrok**. Do požara lahko pride tudi, če otrok na vročo peč položi lahko vnetljive predmete.

Na začetek požara v stanovanju nas zgodaj opozori **javljalnik dima**, ki se sproži ob dimu, plamenu ali toploti, ki se sproščajo ob požaru. Javljalnike dima montiramo v vsako nadstropje večnadstropne hiše in v vsako spalnico. To podvoji možnosti, da se bomo ob sprožitvi zvočnega alarma javljalnika iz stavbe uspeli rešiti živi, če pride do požara ponoči.

Pri montaži javljalnikov, njihovi uporabi in vzdrževanju dosledno upoštevamo navodila proizvajalca. Delovanje javljalnikov preverimo vsak mesec, tako da pritisnemo testni gumb. Baterije v javljalniku zamenjamo po navodilih proizvajalca ali ko nas zvočni alarm opozori, da so prazne. Najbolje je, da uporabljamo javljalnike, ki imajo **baterije z 10-letno življenjsko dobo**. Tudi javljalniki imajo omejen rok uporabe, po kolikšnem času jih je treba nadomestiti z novimi, pa je navedeno v navodilih proizvajalca.

Javljalniki dima:

- ✓ naj se napajajo s hišno električno napeljavo in imajo možnost, da se preklopijo na baterijski pogon, kadar zmanjka elektrike;
- ✓ imajo možnost, da je med seboj povezanih več javljalnikov (npr. z brezžično povezavo), tako da se alarm sproži hkrati na vseh javljalnikih v stavbi;
- ✓ delujejo na osnovi kombinacije ionizirajočih in fotoelektričnih/optičnih senzorjev;
- ✓ vsebujejo baterije z 10-letno življenjsko dobo;
- ✓ imajo zvočno opozorilo, da je treba javljalnik nadomestiti z novim;
- ✓ priložena so jasna navodila proizvajalca za montažo in varno uporabo.

V stanovanju je priporočljivo imeti tudi **ročni gasilni aparat**, s katerim lahko pogasimo začetne in majhne požare.

Na požar se pripravimo vnaprej. Narišemo enostaven načrt svojega doma, na katerem predvidimo vsaj dva izhoda v sili iz vsake sobe. V družini se dogovorimo, kdo od odraslih bo poskrbel za posameznega otroka in kje se bomo zbrali zunaj doma.

Kaj naredimo ob požaru?

- Če pride do požara, čim prej zapustimo stavbo.
- Plazimo se nizko, pod dimom. Preverimo vrata in če so vroča ali če se izpod njih vali dim, uporabimo drug izhod.
- Na dogovorjenem mestu zunaj stavbe preverimo, če so zbrani vsi člani družine. Ko smo enkrat zunaj, tam tudi ostanemo!
- Šele ko smo zunaj na varnem, telefoniramo z mobilnega telefona ali od soseda v drugi stavbi na **številko za klic v sili 112**. Če koga pogrešamo, to takoj povemo gasilcem.

Zadušitve

V Sloveniji je vsako leto 11 otrok, starih 1–3 let, zdravljenih v bolnišnici zaradi skorajšnjih zadušitev, najpogosteje s hrano in drobnimi predmeti.

Ukrepi za preprečevanje zadušitev

- **Zadušitev s hrano**

Oreški, koščki trdega sadja in surove zelenjave spadajo med zdravo, za otroke priporočljivo hrano, zato ne pomislimo, da so hkrati najnevarnejši za zadušitve. Otrokom do 3. leta starosti ne dajemo jesti **oreščkov, koščkov trdega sadja ali zelenjave, koščkov mesa ali sira** ..., katerih premer je manjši od 3 cm, pač pa je treba hrano nastrgati, stlačiti ali sesekljati. Nevarne za zadušitev so tudi jagode **grozdja in češnjev paradižnik**, zato jih vedno narežemo, predem jih ponudimo otroku. **Arašidov** nikoli ne ponudimo otrokom, mlajšim od 5 let, ker arašid zelo rad zdrsne v grlo, potuje po sapniku in obstane v pljučih.

Starejše otroke poučimo, da dojenčku/malčku ne smejo dajati nobene hrane brez našega dovoljenja.

Pri hranjenju po žlički je najbolje, da otrok sedi v našem naročju, da mu lahko hitro pomagamo, če se mu hrana zaleti in se začne dušiti. Šele ko otrok zmore samostojno sedeti in zna jesti trdo hrano, lahko začnemo uporabljati stolček za hranjenje. Otroka v stolčku za hranjenje vedno pripravimo s **5-točkovnim sistemom varnostnih pasov**. Spodnji trije pasovi okrog pasu in med nogami naj se čvrsto prilegajo telesu, ramenski pasovi pa naj bodo dovolj ohlapni, da se otrok lahko obrača, lovi ravnotežje in vzdržuje pokončni položaj, vendar preprečujejo, da bi na stolčku vstajal.

Otroka, ki je razburjen in joka, ne silimo jesti.

Ne dovolimo, da otrok teka okrog s polnimi usti hrane, temveč naj med jedjo vedno sedi v stolčku za mizo. Pri tem ga nikoli ne pustimo brez **nadzora odrasle osebe**, čeprav je pripet z varnostnimi pasovi. Odrasla oseba namreč lahko otroku takoj nudi **prvo pomoč**, če bi se začel dušiti.

- **Zadušitev z drobnimi predmeti in igračkami**

Iz dosega otrok, mlajših od 3 let, **odstranimo vse predmete, katerih premer je manjši od 3 cm**, na primer gumbice, frnikole, kovance, koralde in druge drobne predmete, ki lahko zaprejo dihalne poti. Nevarne so tudi male okrogle baterije, ki jih najdemo v daljinskih upravljalnikih, kalkulatorjih, voščilnicah, igračah in urah, ter igračke, pakirane skupaj s hrano, ki običajno niso primerne za otroke, mlajše od treh let. Omare in predale, kjer hranimo drobne predmete, **zaklenemo s ključem ali opremimo z varnostnim zatičem ali varovalom za zapiranje**, tako da jih otrok



Vir fotografije: Shutterstock

ne more sam odpreti. Običajno lahko varnostni zatič ali drugo varovalo varno uporabljamo le do približno 3. leta starosti otroka oziroma dokler otrok ne zmore sam premakniti zatiča ali odpeti varovala.



Otroci se lahko zadušijo tudi z drobnimi deli pokvarjenih igračk ali z igračami, ki niso primerne za njihovo starost, zato starejše otroke poučimo, da dojenčku/malčku ne ponujajo svojih igračk. Za otroke, mlajše od 3 let, namreč niso primerne ropotuljice in druge igrače, katerih premer je manjši od 3 cm in se razstavijo na drobne dele. Pri izbiri igrače si pomagamo z **oznako, ki opozarja**, da igrača ni primerna za otroke, mlajše od 3 let.

Preverimo, ali je piskajoča igrača, žogica ali igrača za grizenje dovolj velika, tudi ko jo stisnemo. Otrok da stisnjeno igračo lažje v usta, ko stisk popusti, pa zapolni dojenčkovo ustno votlino in zapre žrelo, kar povzroči zadušitev.

Nevarni za zadušitev otrok so tudi nenapihneni baloni iz lateksa ali delci balona, ko ta počni, zato otrokom do 8. leta starosti ne dovolimo, da bi sami napihovali balone brez **nadzora odrasle osebe** ali se igrali z nenapihnenimi baloni.



Vir fotografije: Freepik

Plastične vrečke, npr. od kupljenih igračk, nakupovalne vrečke, vrečke za smeti ipd., takoj shranimo zunaj dosega otrok.

• **Zadušitev/zadavljenje v otroški posteljici**

Otrok, mlajši od 2 let, naj vedno spi v svoji posteljici. V postelji staršev lahko zdrsne med rob postelje in steno ali pohištvo, kar povzroči stisnjenje njegovega prsnega koša in zadušitev, lahko se zaduši tudi z mehкими blazinami ali odejami.

Do zadušitve pa lahko pride tudi v otroški posteljici. Odstranimo vzglavnik, polnjene odeje, mehke zaščitne blazine na stranicah posteljice in mehke igrače, ker se dojenček lahko z njimi zaduši. Vzmetnice ne oblačimo v plastične prevleke, ampak jo prekrijemo z bombažno rjuho, ki se tesno prilega. Vzmetnica se mora tesno prilegati posteljnemu okvirju po dolžini in po širini, tako da med njima ni špranje, ki bi bila skupaj široka več kot 4 cm tako po dolžini kot tudi po širini postelje. To zmanjša tveganje, da bi se dojenčkova glava zagodila v špranji in bi se zadušil. Posteljna ograja mora imeti navpične letvice z razmikom od 4,5 do 6,0 cm, da otrok ne more potisniti glave skozi odprtino, ker se lahko zadavi. Ko se otrok začne dvigovati na kolena ali je že star 5 mesecev, postanejo nevarni tudi okrogli ali drugače oblikovani okraski na vogalih posteljice, saj se lahko otrokovo oblačilo zatakne ob okraske in povzroči zadavitev.

Uporaba zložljive otroške posteljice ali stajice s stranicami iz napete mreže **se odsvetuje**, ker konstrukcijska zasnova tovrstne posteljice/stajice povečuje tveganje za zadušitve. Prav tako dojenčka nikoli ne puščamo samega na vodni postelji brez **nadzora odrasle osebe**.

Uporaba pograda **ni primerna** za otroke, mlajše od 6 let, zaradi nevarnosti zadavitve. Varnostni standardi za pograd so namreč določeni na osnovi povprečnih meritev telesa šestletnih otrok. Razmiki med letvicami varnostne ograjice, okrog vzmetnice ter med ograjico in vzmetnico so taki, da za otroke, starejše od 6 let, ni nevarnosti za zadavitev, medtem ko za mlajše otroke ta nevarnost obstaja. Majhen otrok bi lahko zdrsnil

z zgornje postelje pograda, se z glavo zagodil v odprtini med zgornjo površino vzmetnice in varnostno ograjico ali med steno in okvirjem postelje ter se zadavil.

- **Zadavljenje v vozičku, stolčku za hranjenje, z vrvicami**

Majhen otrok se lahko zaduši tudi v športnem tipu vozička, če ga pustimo spati nepriprtega in brez **nadzora odrasle osebe**. Otroka v vozičku vedno pripravimo s **5-točkovnim sistemom varnostnih pasov**. Kadar ima voziček spuščeno naslonjalo za hrbet v ležeč položaj, lahko otrok zdrsne skozi odprtino med sedalom vozička in naslonjalom za roke, pri čemer se mu glava v odprtini zatakne in se zadavi. Takoj ko pridemo domov, spečega otroka premestimo iz vozička v posteljico.

Otroka v stolčku za hranjenje prav tako vedno pripravimo s **5-točkovnim sistemom varnostnih pasov** in ga nikoli ne pustimo v stolčku brez **nadzora odrasle osebe**, čeprav je pripet z varnostnimi pasovi. Zabeleženi so bili že smrtni primeri, ko je otrok zdrsnil skozi odprtino med sedalom in premično mizico stolčka za hranjenje, pri čemer se mu je glava v odprtini zataknila in se je zadavil. V teh primerih otrok ni bil pripet z varnostnimi pasovi ali pa je bil pripet le s pasovi okrog pasu, pas med nogami pa ni bil uporabljen.

Vrvice od zaves, žaluzij ali rolet skrajšamo, da jih otrok ne more doseči. Posteljico, stajico, stolček za hranjenje ali otroški voziček pa postavimo tako, da bodo **vrvice od zaves in senčil ter kabli otroškega alarma zunaj dosega otroka**, in tako zmanjšamo tveganje za zadavitev otroka.

Igrače, ki imajo vrvice ali trakove, daljše od 22 cm, niso primerne za otroke, mlajše od 3 let, ker se otrok z njimi lahko zadavi. Igrače z vrvicami ali zankami in **igrače na vrvici**, ki so razpete preko posteljice, stajice ali vozička odstranimo takoj, ko se začne dojenček dvigovati na roke in kolena ali je že star 5 mesecev.

Zaradi nevarnosti zadavitve izberemo le **otroška oblačila brez trakov ali vrvic** in otroku ne obešamo dude na vrvici okrog vratu. Vrvica se lahko zatakne ob del otroške opreme ali pohištva, npr. okrogli ročaj, in pride do zadavljenja.

Ugriz psa

V Sloveniji je vsako leto 6 otrok, starih 1–3 let, zdravljenih v bolnišnici zaradi ugriza psa. Otroka običajno ugrizne domači pes ali pes od prijateljev, do ugriza pa največkrat pride doma ali v okolici doma in javnih parkih.

Ukrepi za preprečevanje ugriza psa

- **Ugriz družinskega psa**

Pred nakupom družinskega psa se o izbiri pasme posvetujemo z veterinarjem. Psa že zgodaj navadimo na družbo drugih ljudi. Z njim se ne igramo nasilnih iger, kot sta »borba« ali »napad«, ker pes ne bo znal razlikovati med igro in resnično situacijo. Priporoča se, da damo psa v pasjo šolo, kjer se pes ustrezno socializira in postane ubogljiv, kar zmanjša verjetnost, da bi koga ugriznil. Ko ga peljemo na sprehod, naj bo vedno na povodcu, da lahko nadziramo njegovo gibanje.



Vir fotografije: Freepik

Otroka nikoli ne pustimo z družinskim psom brez **nadzora odrasle osebe**, čeprav menimo, da je pes prijazen in nenevaren. Do ugrizov največkrat pride spontano v času igre, ker majhni otroci še nimajo znanja in občutka, kako naj se obnašajo pri igri s psom.

Ravnanje otroka in psa ves čas budno spremljamo in upoštevamo **splošna pravila**, s katerimi zmanjšamo tveganje za ugriz:

- Otrok se igra s psom le takrat, ko ju nadzoruje odrasla oseba.
- Pobožati ga sme šele potem, ko ga je ta opazil in ovohal. Psa naj ne boža po glavi, temveč po srednjem delu hrbta ali prsnem košu.
- Psa ne sme pretesno stiskati, skakati nanj ali se valjati po njem, ga vleči za rep ali ušesa.
- Otrok naj se z obrazom ne približa preveč psu, saj ga ta v igri lahko opraska s kremplji.
- Psa ne smemo motiti, kadar spi, se hrani ali skrbi za mladičke.
- Ne smemo mu jemati igračke ali kosti, s katero se ukvarja.

- **Ugriz tujega/neznanega psa**

Zavedati se moramo, da nas lahko ugrizne pes katerekoli vrste, tudi če je majhen in videti prijazen. Tudi najprijaznejši in dobro vzgojeni pes lahko ugrizne, če se počuti ogroženega, je prestrašen, jezen ali lačen. Zato otroka nikoli ne pustimo s tujim psom brez **nadzora odrasle osebe** in upoštevamo pravila, s katerimi zmanjšamo tveganje za ugriz psa.

Ravnanje s psom, ki ima lastnika:

- Lastnika najprej vprašamo, če lahko psa pobožamo.
- Pobožati ga smemo šele potem, ko nas je pes opazil in ovohal. Psa ne božamo po glavi, temveč srednjem delu hrbta ali prsnem košu.

- b) Ravnanje otroka in psa ves čas budno spremljamo in upoštevamo **splošna pravila**, s katerimi zmanjšamo tveganje za ugriz psa.

Ravnanje z neznanim psom ali psom, ki je brez lastnika:

- a) Neznaneemu psu ali psu, ki je brez lastnika, se ne približujemo. Prav tako pred psom ne bežimo, ne delamo panike in ne kričimo.
- b) Če nam pride nasproti neznan pes ali pes, ki je brez lastnika, pred njim ne bežimo, ne delamo panike in ne kričimo.
- c) Namesto tega skupaj z otrokom obstanemo nepremično kot »drevo«, dokler pes ne odide. Psa ne gledamo v oči in ga ne ogovarjamo.
- d) Če hoče pes otroka ugrizniti, ga zavarujemo tako, da takoj potisnemo jakno, torbo ali karkoli drugega med otroka in psa.

● **Ukrepanje ob ugrizu psa**

Otroku nudimo prvo pomoč (mesto ugriza izperemo z vodo in umijemo z milom, posušimo in sterilno prekrijemo).

Če je le mogoče, pridobimo podatke o lastniku (ime, naslov) in psu (številka mikročipa, pasma, ime, zadnje cepljenje proti steklini). Če v času napada lastnik psa ni prisoten ali ni pripravljen podati svojih podatkov, za pomoč prosimo policijo na telefonski številki 112.

Potrebna sta pregled otroka pri zdravniku in napotitev v antirabično ambulanto na Območni enoti Nacionalnega inštituta za javno zdravje. S seboj vzamemo otrokovo izkaznico o cepljenju.

Stik z električnim tokom

Otroci ne vedo, da je stik z električnim tokom zanje lahko usoden. V Sloveniji sta vsako leto 1–2 otroka, stara 1–3 leta, zdravljena v bolnišnici zaradi izpostavljenosti električnemu toku.

Ukrepi za preprečevanje poškodb z električnim tokom

Doma vse električne vtičnice in električne podaljške z več vtičnicami zavarujemo z namenskimi **ščitniki za električne vtičnice**. Najbolj se priporočajo ščitniki, ki jih v vtičnice privijamo, tako da jih otroci ne morejo sami odstraniti. Izberemo take, ki so prijazni za uporabo in omogočajo, da lahko vtičnice nemoteno uporabljamo. Ščitnike za električne vtičnice lahko uporabljamo le do približno 3. leta otrokove starosti oziroma dokler otrok ne more ščitnika sam odstraniti ali obiti.



Uporaba nočnih lučk in ščitnikov za električne vtičnice, ki svetijo ali so v obliki igračk, **se odsvetuje**, ker privlačijo otroke in s tem povečajo njihovo tveganje za poškodbe z električnim tokom.

Izključimo vse električne gospodinjske naprave, tudi sušilnik za lase in brivnik, ki jih trenutno ne uporabljamo, in jih pospravimo zunaj dosega otrok v omaro. Televizijo pričvrstimo na steno, računalnik in stereo naprave pa namestimo tako, da otroci ne morejo doseči zadnje strani naprav, električnih kablov ali podaljškov. Odstranimo vse naprave in gospodinjske aparate, ki imajo stare ali poškodovane električne kable.

Za prekrivanje otrok, mlajših od 2 leti, in tistih, ki močijo posteljo, **ne uporabljamo** električnih grelnih blazin.

Električni tok, voda in otroci so nevarna kombinacija, zato **v kopalnici ne hranimo in ne uporabljamo** električnih aparatov.

Literatura

Altkorn R, Chen X, Milkovich S, Stool D, Rider G, Bailey CM, Haas A, Riding KH, Pransky SM, Reilly JS. Fatal and non-fatal food injuries among children (aged 0-14 years). *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*. 2008;72:1041-6.

American Academy of Pediatrics. A guide to safety counseling in office practice. TIPP, The injury prevention program. Elk Grove Village (IL): American Academy of Pediatrics, 1994, revised 2013. Dostopno 14.8.2014 na: <http://www2.aap.org/family/TIPPGuide.pdf>

American Academy of Pediatrics. Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. Policy Statement – Child Passenger Safety. *Pediatrics*. 2011;127(4):788-93.

American Academy of Pediatrics. Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. Policy Statement - Prevention of Choking Among Children. *Pediatrics*. 2010;125(3):601-7.

American Academy of Pediatrics. Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. Technical Report - Child Passenger Safety. *Pediatrics*. 2011;127(4):1050-66.

American Academy of Pediatrics. Dog Bite Prevention Tips. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/all-around/Pages/Dog-Bite-Prevention-Tips.aspx>

American Academy of Pediatrics. Home Safety: Here's How. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Home-Safety-Heres-How.aspx>

American Academy of Pediatrics. Tips for Choosing the Right Pet for Your Family. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Before-Choosing-a-Pet.aspx>

American Society for the Prevention of Cruelty to Animals. Dog Bite Prevention. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.aspc.org/pet-care/dog-care/dog-bite-prevention>

Anon. A Parent's Guide to Kidsafe Homes. Seventh edition. Child Accident Prevention Foundation of Australia Kidsafe), 2016. Dostopno 3.12.2019 na: https://kidsafe.com.au/wp-content/uploads/2017/10/Kidsafe_Parents-Guide-to-Homes-NATIONAL.pdf

Brvar M. Ogljikov monoksid - nevidni morilec. Sporočilo za javnost. Ljubljana: Klinični center Ljubljana, Center za klinično toksikologijo in farmakologijo. Dostopno 9.11.2019 na: https://www.kclj.si/dokumenti/0000047a-000003cb-spm_ogljikov_monoksid.pdf

Byard RW, Donald T. Infant bath seats, drowning and near-drowning. *J Pediatr Child Health*. 2004;40:305-7.

Centers for Disease Control and Prevention. Injury, Violence & Safety. Preventing Dog Bites. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.cdc.gov/features/dog-bite-prevention/index.html>

Chipp E, Pape S. Iron burns: a problem in adults as well as children. *Ann Burns Fire Disasters*. 2013;26(4):171–4.

Cyr C, Canadian Paediatric Society, Injury Prevention Committee. Preventing choking and suffocation in children. Position Statement. *Paediatr Child Health*. 2012;17(2):91-2.

Denny SA, Quan L, Gilchrist J, McCallin T, Shenoi R, Yusuf S, et.al. American Academy of Pediatrics. Prevention of Drowning. Policy Statement - Prevention of Drowning. *Pediatrics*. 2019;143(5): e20190850.

ECE R44.04. Regulation No 44 of the Economic Commission for Europe of the United Nations (UN/ECE) — Uniformprovisions concerning the approval of restraining devices for child occupants of power driven vehicles ('child

restraint systems'). Official Journal of the European Union 16.12.2005, L 330/56. Dostopno 18.12.2019 na: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2005:330:0056:0157:EN:PDF>

European Child Safety Alliance. Childhood Drowning. Facts. Dostopno 1.3.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/factsheets/childhood-drowning.pdf>

European Child Safety Alliance. Childhood Choking, Strangulation and Suffocation. Facts. Dostopno 4.12.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/factsheets/choking-strangulation-suffocation.pdf>

European Child Safety Alliance. Childhood Falls. Facts. Dostopno 4.12.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/factsheets/childhood-falls.pdf>

European Child Safety Alliance. Childhood Road Safety. Facts. Dostopno 19.12.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/factsheets/childhood-road-safety.pdf>

European Child Safety Alliance. Keeping children safe at home. Burns and Scalds. Dostopno 20.8.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/tipsheets/burns-scalds.pdf>

European Child Safety Alliance. Keeping children safe at home: Choking, strangulation and suffocation. Tips. Dostopno 4.12.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/tipsheets/choking-strangulation-suffocation.pdf>

European Child Safety Alliance. Keeping children safe at home: Drowning. Tips. Dostopno 1.3.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/tipsheets/drowning.pdf> <>

European Child Safety Alliance. Keeping children safe at home: Falls. Tips. Dostopno 4.12.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/tipsheets/falls.pdf>

European child safety alliance. Position statement on the danger of tap water scalds. Dostopno 34. 10. 2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/positionstatements/info/tap-water-scalds-position-statement.pdf>

European Child Safety Alliance and ANEC joint position statement: Baby walkers. Amsterdam: European Child Safety Alliance, 2010. Dostopno 29.8.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/positionstatements/info/baby-walkers-position-statement.pdf>

Gorenc Jazbec Š, Zavrl N. Otroška oprema: priporočila za izbor in rabo s stališča otrokovega razvoja. V: Drglin Z, Pucelj V, Mihevc Ponikvar B, Tomšič S, Renar I, Broder M, Dravec S (ured.). Priprava na porod in starševstvo. Gradiva za strokovnjake. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016, dopolnjeno 2018. Dostopno 15.8.2019 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/09/Gradiva-za-strokovnjake.pdf>

Ibrahim NC, Wood J, Margulies SS, Chistian CW. Influence of age and fall type on head injuries in infants and toddlers. Int J Devl Neuroscience. 2012; 30:201-6.

Istre GR, McCoy MA, Stowe M, Davies K, Zane D, Anderson RJ, Wiebe R. Childhood injuries due to falls from apartment balconies and windows. Inj Prev. 2003;9:349-52.

Kendrick D, Watson MC, Mulvaney CA, Smith SJ, Sutton AJ, Coupland CAC, Mason-Jones AJ. Preventing Childhood Falls at Home. Meta-Analysis and Meta-Regression. Am J Prev Med. 2008;35(4):370-9.

Kendrick D, Young B, Mason-Jones AJ, Ilyas N, Achana FA, Cooper NJ et al. Home safety education and provision of safety equipment for injury prevention (Review). Cochrane Database Syst Rev. 2012;12(9): CD005014.

Khambalia A, Joshi P, Brussoni M, Raina P, Morrongiello B, Macarthur C. Risk factors for unintentional injuries due to falls in children aged 0-6 years: a systematic review. Inj Prev. 2006;12:378-85.

MacKay M, Vincenten J. Child Safety Report Card 2012: Europe Summary for 31 Countries. Birmingham: European Child Safety Alliance, Eurosafe, 2012. Dosegljivo 14. 9. 2019 na: <https://www.childsafetyeurope.org/publications/info/child-safety-report-cards-europe-summary-2012.pdf>

MacKay M, Vincenten J, Brussoni M, Towner L. Child Safety Good Practice Guide: Good investments in unintentional child injury prevention and safety promotion. Amsterdam: European Child Safety Alliance, Eurosafe, 2006. Dosegljivo 23. 11. 2019 na: [http://www.eurosafe.eu.com/csi/eurosafe2006.nsf/wwwAssets/2B233C1234C23BA2C125786500399993/\\$file/GoodPracticeGuide.pdf](http://www.eurosafe.eu.com/csi/eurosafe2006.nsf/wwwAssets/2B233C1234C23BA2C125786500399993/$file/GoodPracticeGuide.pdf)

Markl M, Žlender B, Zabukovec V, Oblak B. Red je vedno pas pripet, za večjo varnost otrok pri vožnji. Ljubljana: Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa, 2016. Dostopno 8.9.2019 na: <https://www.avp-rs.si/wp-content/uploads/2012/02/red-je-vedno-pas-pripet.pdf>

New European Safety Requirements for Child Bathing Articles, 2010. Sparkle; 474. Dostopno 24.3.2015 na: http://www.intertek.com/uploadedFiles/Intertek/Divisions/Consumer_Goods/Media/PDFs/Sparkles/2010/sparkle474.pdf

Perčič S, Šarc L, Perharič L. Zastrupitve z gobami. Mushroom poisoning. eNBOZ. 2014;9:1–16.

Phelan KJ, Khoury J, Xu Y, Liddy S, Homung R, Lanphear BP. A randomized, controlled trial of home injury hazard reduction: The HOME injury study. Arch Pediatr Adolesc Med. 2011;165(4):339–45.

Queensland Government. Safe sleep. Bunk beds. Dostopno 32.20.2019 na: <https://www.qld.gov.au/law/your-rights/consumer-rights-complaints-and-scams/product-safety-for-consumers/safety-advice-and-warnings/safe-sleep/bunk-beds>

Rok Simon M (ured.). Poškodbe otrok in mladostnikov – problem tudi v Sloveniji? Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018. Dostopno 21.9.2019 na: <https://www.nijz.si/sl/poskodbe-otrok-in-mladostnikov-problem-tudi-v-sloveniji-0>

Rok Simon M. Otroška oprema: izbira in varna uporaba. V: Drglin Z, Pucelj V, Mihevc Ponikvar B, Tomšič S, Renar I, Broder M, Dravec S (ured.). Priprava na porod in starševstvo. Gradiva za strokovnjake. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016, dopolnjeno 2018. Dostopno 15.8.2019 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/09/Gradiva-za-strokovnjake.pdf>

Rok Simon M, Plevnik Vodusek V, Lužnik Bufon T, Grilc E, Brcar P, Vidmar I, Perharič L, Pečar Čad S. Priporočila za ukrepanje v vrtcu ob nujnih stanjih in nenadno nastalih bolezenskih znakih. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2012. Dostopno 12.3.2019 na: <https://www.nijz.si/sl/publikacije/priporocila-za-ukrepanje-v-vrtcu-ob-nujnih-stanjih-in-nenadno-nastalih-bolezenskih>

RoSPA. Carbon monoxide – the silent killer. Dostopno 29.1.2019 na: <http://www.rospa.com/home-safety/advice/carbon-monoxide-safety/>

RoSPA. Keeping Kids Safe. Bath time. Dostopno 26.3.2019 na: [https://www.rospa.com/Resources/Hubs/Keeping-Kids-Safe-\(1\)/Bath-time](https://www.rospa.com/Resources/Hubs/Keeping-Kids-Safe-(1)/Bath-time)

RoSPA. Toy Safety, 2014. Dostopno 17.10.2019 na: <http://www.rospa.com/home-safety/advice/product/toy-safety/>

Safe Kids Worldwide. Safety Tips. Baby. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.safekids.org/baby>

Safe Kids Worldwide. Safety Tips. Little kids. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.safekids.org/little-kids>

Schenk-Jaeger KM, Rauber-Lüthy C, Bodmer M, Kupferschmidt H, Kullak-Ublick GA, Ceschi A. Mushroom poisoning: a study on circumstances of exposure and patterns of toxicity. Eur J Intern Med. 2012;23(4):e85–91.

Sengolge M, Vincenten J. Child safety product guide: potentially dangerous products. Birmingham: European Child Safety Alliance, Eurosafe, 2013.

Sidell DR, Kim IA, Coker TR, Moreno C, Shapiro NL. Food choking hazards in children. International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology. 2013;77:1940-6.

SIST EN 862:2017. Embalaža - Embalaža, varna za otroke - Zahteve in preskusni postopki za embalažo, ki je ni mogoče večkrat zapreti in ni za farmacevtske proizvode. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=04b74a34-0083-4719-89c9-eb6ca4a60429>

SIST EN ISO 8317:2016. Embalaža, varna za otroke - Zahteve in preskusni postopki za embalažo, ki jo je mogoče večkrat zapreti (ISO 8317:2015). Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=4459e0d4-9f9f-49c3-8d70-4ca67a4d372f>

SIST EN 1273: 2005. Izdelki za otroke – Hojce - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=21d59609-60cc-4056-9809-9df53243249a>

SIST EN 17072:2019. Izdelki za otroke - Kopalne kadi, podstavki in nesamostoječi kopalni pripomočki - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=50c73bc4-9fcb-4610-8b41-a7dc0e5d8081>

SIST EN 17022:2019. Izdelki za otroke - Kopalni pripomočki - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=f7138ac1-56c5-43a3-8459-695a60cb4cbe>

oSIST prEN 13210-1:2019. Izdelki za otroke - 1. del: Otroški pasovi in vajeti - Varnostne zahteve in preskusne metode.

Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=b4bd18ff-a55c-429a-8121-f09fbc04e3ef>

oSIST prEN 13210-2:2019. Izdelki za otroke - 2. del: Otroški pasovi, ki so del nahrbtnika, in vajeti - Varnostne zahteve in preskusne metode.

Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=f28be94c-1f2e-4250-8cfd-d05484f579cd>

oSIST prEN 14344:2018. Izdelki za otroke - Otroški sedeži za kolesa - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=726d4e63-1152-4696-808c-872b25bb280f>

SIST EN 1888-1:2019. Izdelki za otroke - Otroški vozički - 1. del: Otroški vozički s sedežem in otroški vozički s košaro.

Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=c4bafdab-e188-4b90-84cb-5e5db67c24b5>

IST EN 1888-2:2019. Izdelki za otroke - Otroški vozički - 2. del: Otroški vozički s sedežem za otroke, težke nad 15 kg do 22 kg.

Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=3507bd0e-52b4-492e-b879-3c6e660b9a7b>

SIST EN 1466: 2015. Izdelki za otroke - Prenosne posteljice in podstavki - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=e6702a8c-9488-4fb7-83e7-1c34058ae374>

SIST EN 12221-1: 2008 + A1: 2013. Izdelki za otroke - Previjalne mize za domačo uporabo - 1. del: Varnostne zahteve

(vključno z dopolnilom A1). Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=c329f589-62ed-44da-90ef-095d8a763864>

oSIST prEN 1930:2019. Izdelki za otroke - Varnostne pregrade - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=5642aa5c-2145-42ff-ac00-6d4e4f6d82ef>

SIST EN 16948:2017. Izdelki za zaščito otrok - Zapirala za omare in predale, ki jih potrošniki namestijo za varnost otrok - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=f494d77a-db97-444f-a6d9-7dcc65c597a2>

SIST EN 16281:2013. Izdelki za zaščito otrok - Zapirala za okna in balkonska vrata, ki jih potrošniki namestijo za varnost otrok - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=f74a82ee-a60e-4e39-a0bb-1d2265ea784c>

SIST EN 50291-1:2018. Javljalniki plina - Električne naprave za odkrivanje ogljikovega monoksida v gospodinjstvih - 1. del: Preskusne metode in zahtevane lastnosti. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=5540e97f-3d31-4064-8e56-42c08c3e344f>

SIST EN 13120:2009 + A1:2014. Notranja senčila – Zahtevane lastnosti, vključno z varnostjo:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=19182b47-c58c-4141-8323-736e7351da33>.

SIST EN 13120:2009 + A1:2014/AC:2015. Notranja senčila – Zahtevane lastnosti, vključno z varnostjo:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=d891b07f-bf43-4398-876c-99eed65d5958>.

SIST EN 16433:2014. Notranja senčila – Zaščita pred nevarnostjo zadušitve – Preskusne metode:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=7cea9cf1-8d61-4afe-811c-c6907520c67d>.

SIST EN 16434:2014. Notranja senčila – Zaščita pred nevarnostjo zadušitve – Zahteve in preskusne metode za varnostne naprave:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=13654b5f-16d6-431e-89b0-24f114166331>.

SIST EN ISO 12402-1:2005. Osebni plavalni pripomočki – 1. del: Rešilni jopiči za morske ladje – Varnostne zahteve (ISO 12402-1:2005). Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=88e99d6c-1dd8-430d-b7a5-23580961ca13>

SIST EN 716-2:2017. Otroške postelje in zložljive posteljske za domačo uporabo - 2. del: Preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=207275b5-b8ac-4e45-a8da-d75271a82bb1>

SIST EN 14988:2017. Otroški visoki stoli - Zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=73214b3d-18ae-40cc-9ee0-9448095b65c4>

SIST EN 716-1:2017+AC:2019. Pohištvo - Otroške postelje in zložljive posteljske za domačo uporabo - 1. del: Varnostne zahteve (vključno s popravkom AC). Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=c56b680f-9054-44b6-85ae-6fa0c8b83c5f>

SIST EN 747-1:2012+A1:2015. Pohištvo - Pogradi in visoke postelje - 1. del: Zahteve za varnost, trdnost in trajnost. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=fcbfd30b-66b7-4111-b2bb-c1c91f49429f>

SIST EN 747-2:2012+A1:2015. Pohištvo - Pogradi in visoke postelje - 2. del: Preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=1250934f-be96-4413-a442-aface42d1573>

SIST EN 597-1:2016. Pohištvo - Ugotavljanje vžigljivosti posteljnih vložkov in oblazinjenih podnožij - 1. del: Vir vžiga: tleča cigareta. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=2002208f-c288-44a9-99f2-10458dd225a5>

SIST EN 597-2:2016. Pohištvo - Ugotavljanje vžigljivosti posteljnih vložkov in oblazinjenih podnožij - 2. del: Vir vžiga: enakovreden plamenu vžigalice. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=cce3ef1b-cf81-48e6-b78b-2e6497edf8d9>

SIST EN 16890:2017. Pohištvo za otroke - Posteljni vložki za posteljske in zibelke - Varnostne zahteve in preskusne metode.

Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=028089d2-ff9e-4623-8fda-61b53a151b3f>

SIST EN 1287:2017. Sanitarne armature - Nizkotlačni termostatski mešalni ventili - Splošne tehnične zahteve. Dostopno

18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=27c07787-aaf4-4ef6-94cb-e31ea24ab863>

SIST EN 54-7:2018. Sistemi za odkrivanje in javljanje požara ter alarmiranje - 7. del: Dimni javljalniki - Točkovni javljalniki na principu sipanja svetlobe, prepuščene svetlobe ali ionizacije. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=f1a55318-7ecc-47c2-a0a0-49e488e678bd>

SIST EN 15752-1:2014. Steklo v gradbeništvu – Samolepljiva polimerna folija – 1. del: Definicije in zahteve. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=c740f264-180c-46b8-bb0b-f0d095355e6c>.

SIST EN 14878:2007/AC:2009. Tekstilije - Gorljivost otroških nočnih oblačil – Specifikacija. Dostopno 3.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=1603791a-deeb-41d5-bc7a-d4b44bad2926>

SIST EN 16781:2018. Tekstilni izdelki za otroke - Varnostne zahteve in preskusne metode za otroške spalne vreče, ki se uporabljajo v posteljici. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=86084703-11ab-4400-be1b-86855e6976c3>

SIST EN 16780:2018. Tekstilni izdelki za otroke - Varnostne zahteve in preskusne metode za ščitnike za otroško posteljico.

Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=4e130dd0-aa6a-4739-8df8-ef2a621dc142>

SIST EN 71-1:2015+A1:2018. Varnost igrač - 1. del: Mehanske in fizikalne lastnosti (z dopolnili do vključno A3). Dostopno

18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=ff44142d-5bcd-468c-9a2b-35a9b573802f>

SIST EN 71-2:2011+A1:2014. Varnost igrač - 2. del: Vnetljivost (vključno z dopolnilom A1). Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=c9d55bd4-c379-4a1c-95c1-b6b3da8fbd84>

SIST EN 71-3:2019. Varnost igrač - 3. del: Migracija določenih elementov. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=c83f7c76-cbf2-476e-9b26-092c209b3129>

SIST EN 71-7:2014+A2:2018. Varnost igrač - 7. del: Prstne barve - Zahteve in preskusne metode (vključno z dopolnilom A2).

Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=af680c18-1e86-4002-afb3-2b06c357359c>

SIST-TP CEN/TR 16918:2016. Varnost igrač - Obnašanje otroka pri stiku igrače z usti. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=cfb18b1f-7616-4c96-a8eb-6a86ecde1469>

SIST-TP CEN/TR 17376:2019. Varnost otroških oblačil - Navodila za uporabo standarda EN 14682:2014 Vrvce in vezalke na otroških oblačilih – Specifikacije. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=58d6325d-9633-4018-be61-135dd9dc3fb4>

SIST EN 14682:2015. Varnost otroških oblačil - Vrvce in vezalke na otroških oblačilih – Specifikacije. Dostopno 18.12.2019

na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=e014fce3-c89d-4f31-b2f4-5eb3dba78b78>

SIST EN 1080:2013. Varovalne čelade za mlajše otroke. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=7d607a5a-76bd-41fa-8d63-4eecff5dd591>

Schmertmann M, Williamson A, Black D, Wilson L. Risk factors for unintentional poisoning in children aged 1-3 years in NSW Australia: a case-control study. BMC Pediatrics. 2013;13:88-102.

Sklep komisije o varnostnih zahtevah, ki jim v skladu z Direktivo 2001/95/ES Evropskega parlamenta in Sveta morajo ustrezati Evropski standardi za kopalne obroče, kopalne pripomočke ter kopalne kadi in stojala za kadi za dojenčke in male otroke. Uradni list Evropske unije 2010/9/EU. Dostopno 27.3.2015 na: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32010D0009&from=SL>

Stevenson MR, Rimajova M, Edgecombe D, Vickery K. Childhood Drowning: Barriers Surrounding Private Swimming Pools. Pediatrics. 2003;111(2):115-9.

Šedlbauer M. O odgovornem lastništvu psa. Ljubljana: Veterinarska uprava Republike Slovenije, 2010. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.yumpu.com/xx/document/read/48273171/o-odgovornem-lastnistvu-psa-veterinarska-uprava-republike>

Testa R, Morra B, Connal D, Lingua D, Passali GC, Passali D. Choking injuries and food products containing inedibles: a survey on mothers' perception in the United Kingdom. *Acta Otorhinolaryngol Ital.* 2010;30:100-2.

UN R129. Regulation No 129 of the Economic Commission for Europe of the United Nations (UN/ECE) — Uniform provisions concerning the approval of enhanced Child Restraint Systems used on board of motor vehicles (ECRS). *Official Journal of the European Union* 29.3.2014, L 97/21. Dostopno 18.12.2019 na: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex%3A42014X0329%2802%29>

Uredba o varnosti igrač. Ur. l. RS, št. 34/11, 84/11 – popr., 102/12, 62/15, 12/17, 31/18 in 68/19. Dostopno 3.10.2019 na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=URED5326>

US Consumer Product Safety Commission. A safer generation of cribs. Dostopno 4.12.2019 na: https://www.cpsc.gov/s3fs-public/pdfs/blk_pdf_cribrules.pdf

US Consumer Product Safety Commission. Childproofing Your Home. 12 Safety Devices To Protect Your Children. Dostopno 16.10.2019 na: <https://www.cpsc.gov/safety-education/safety-guides/kids-and-babies/childproofing-your-home-12-safety-devices-protect>

US Consumer Product Safety Commission. Safe Sleep – Cribs and Infant Products Information Center. Dostopno 4.12.2019 na: <https://www.cpsc.gov/SafeSleep>

US Consumer Product Safety Organization. Safety Education. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.cpsc.gov/Safety-Education>

Young B, Wynn PM, He Z, Kendrick D. Preventing childhood falls within the home: Overview of systematic reviews and a systematic review of primary studies. *Acc Anal Prev.* 2013;60:158-71.

Zakon o pravilih cestnega prometa. Ur.l.RS, št. 82/13 – uradno prečiščeno besedilo, 69/17 – popr., 68/16, 54/17, 3/18 – odl. US in 43/19 – ZVoz-1B. Dostopno 18.12.2019 na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5793#>



Vir fotografije: Shutterstock

2.3 Po tretjem letu starosti

Padci

V Sloveniji je vsako leto 280 otrok, starih 4–5 let, zdravljenih v bolnišnici zaradi padcev, padci pa so tudi drugi najpogostejši vzrok za smrtne poškodbe v tej starosti. Otroci se intenzivno gibljejo in raziskujejo svoje okolje, premagujejo različne ovire in se vzpenjajo na pohištvo, kar vse poveča tveganje za nastanek padcev.

Ukrepi za preprečevanje padcev doma

- **Padec po stopnicah**

Predšolskim otrokom ne dovolimo, da se igrajo na stopnišču, ker je nevarnost za padec po stopnicah velika. Da bi zmanjšali tveganje za padce, poskrbimo, da bodo stopnice **dobro osvetljene**. Eno stikalo za prižiganje luči naj bo na vrhu, drugo pa na dnu stopnic, da lahko otrok prižge luč, preden stopi na stopnice.

Stopnice naj bodo izdelane iz **nedrsečih materialov**, robovi pa označeni s svetlo barvo, da se dobro vidijo pri hoji navzgor in navzdol. Stopnic ne prekrivamo s preprogo in na njih ne puščamo igrač, čevljev, torb in drugih predmetov, da se kdo obnje ne spotakne.

Pri hoji po stopnicah majhnega otroka vedno držimo za roko, z drugo pa naj se sam drži za **držalo stopniščne ograje**, ki mora segati od prve do zadnje stopnice. Najbolje je, če je nameščeno po eno držalo na vsaki strani stopnic, če to ni mogoče, pa vsaj na desni strani, ko stopamo po stopnicah navzdol.



Vir fotografije: Shutterstock

● Padec z okna in balkona

Otrok se v tej starosti z lahkoto vzpne na stol ali drug del pohištva in pade skozi okno ali preko balkonske ograje. Zato prestavimo stole in ostalo pohištvo stran od oken in balkonskih ograj. Na okna in balkonska vrata namestimo **varovala**, ki omogočajo, da se okna/balkonska vrata lahko odprejo samo za 8–10 cm, zaradi česar otrok ne more potisniti glave skozi. Uporabljamo jih lahko do 4. leta starosti otroka.

Otroka naj med bivanjem na terasi ali balkonu v nadstropju vedno **nadzoruje odrasla oseba**. Balkonske ograje je treba pregledovati in razrahljane prečke popraviti. Prečke na ograji morajo biti navpične, razmik med njimi pa tak, da otrok ne more potisniti glave skozi.

Majhen otrok ne sodi v **nedograjeno hišo** ali na gradbišče okoli nje! Pade lahko z neograjenega balkona, po nedokončanih stopnicah ali v zemeljski izkop ob hiši.

● Padec s pograda

Otroci, mlajši od 6 let, naj spijo na **spodnji postelji** pograda, ker se med spanjem precej premikajo po postelji in pogosto padejo z nje. Z uporabo zgornje postelje pograda so povezana tudi druga tveganja, npr. otrok lahko pade z lestve ali se z glavo zagodzi v odprtini med varnostno ograjico in vzmetnico ter se zadavi. Varnostni standardi za pograd so namreč določeni na osnovi povprečnih meritev telesa šestletnih otrok, zato so razmiki med letvicami varnostne ograjice, okrog vzmetnice ter med ograjico in vzmetnico taki, da za otroke, starejše od 6 let, ni nevarnosti za zadavljenje, medtem ko za mlajše otroke ta nevarnost obstaja.

Majhni otroci naj bodo v sobi s pogradom le **pod nadzorom odrasle osebe**, ker pogosto skušajo splezati na pograd in padejo z lestve. Če je lestev na pogradu snemljiva, jo lahko čez dan tudi odstranimo, da ne bi otroci plezali po njej.

● Padec na trampolinu

Za predšolske otroke se uporaba trampolina **odsvetuje**. Otroci do 5. leta starosti se na trampolinu pogosteje težko poškodujejo (zlomi, poškodbe glave) kot starejši otroci, ker še niso dovolj telesno razviti, da bi ustrezno obvladovali svoje skakanje. Večina poškodb otrok se zgodi, ko je na trampolinu več oseb, pri čemer imajo najmanjši kar 14-krat večje tveganje za težke poškodbe od težjih otrok. Poleg tega se 30–50 % poškodb otrok na trampolinu zgodi v času, ko so pod nadzorom odrasle osebe, novi varnostni standardi in varnostna oprema, npr. zaščitna mreža, pa doslej niso pomembno zmanjšali stopnje poškodb.



Vir fotografije: Pixabay

Če se starši kljub temu odločijo za uporabo trampolina doma, lahko na njem skače **naenkrat le en otrok**, ki mora biti ves čas pod **nadzorom odrasle osebe**. Vendar samo prisotnost staršev ni dovolj. Starši morajo poznati glavna varnostna pravila in jih ves čas aktivno uveljavljati.

Otroka poučimo, kako naj na varen način zapusti trampolin: najprej naj preneha skakati, nato naredi nekaj korakov do roba trampolina, se usede na rob in z njega počasi zdrсне na tla. Otroku **ne dovolimo**, da bi s trampolina skakal. Prav tako ne dovolimo, da bi na trampolinu izvajal zahtevne skoke, kot so premeti ali prevali v zraku, ker lahko pristane na glavo in si pri tem zlomi vrat ali hrbtenico, kar lahko povzroči poškodbo hrbtenjače in paralizo.

Trampolin:

- ✓ naj bo primeren za otrokovo starost in težo: majhni (mini) trampolini so primerni za otroke do 25 kg, srednji trampolini pa za otroke, težke do 50 kg;
- ✓ je dovolj trden in stabilen;
- ✓ noge trampolina so zaščitene proti zdrsu;
- ✓ ima **zaščitno blazinasto obrobo** v drugi barvi, ki prekrije vzmeti, odprtine ob robu ogrodja in ogrodje trampolina ter preprečuje uščipljenje prstov z vzmetmi in zdrs otroka v odprtine med njimi;
- ✓ opremljen je z **zaščitno mrežo**, ki preprečuje padce s trampolina;
- ✓ nima lestve, da se majhni otroci brez naše vednosti ne morejo povzpeti nanj;
- ✓ vse odprtine so izdelane tako, da se prsti, vrat, glava in stopala ne morejo ujeti ali zatakni vanje.

Trampolin namestimo na ravno podlago, ki dobro absorbira energijo, npr. 30 cm debelo podlago iz lesenih sekancev, drobljenega lubja ali peska. Pred uporabo preverimo, ali so noge trampolina dobro pričvrščene v tla. Pri namestitvi in uporabi trampolina dosledno upoštevamo navodila proizvajalca. Za nekatere trampoline, npr. za vkopane (vgrajene v tla), se zahteva, da se v procesu namestitve izkoplje v tla jama, pri čemer je okvir trampolina nad nivojem tal ali izravnán s tlemi.

Pri namestitvi trampolina pazimo, da 2,5 m okrog trampolina ni vrtnega pohištva, ograje, dreves, betonskih robnikov. Trampolin naj bo postavljen tako, da ga otroci ne morejo uporabljati brez naše vednosti in nadzora.

- **Padec na ravnem**

Majhni otroci najpogosteje padejo na ravnem, ko se spotaknejo, zapletejo ali jim spodrsne, vendar poškodbe običajno niso resne. Izjema so padci, pri katerih otrok ob padcu zadene steklena vrata ali steklene površine pohištva, saj se lahko nevarno poreže s kosi razbitega stekla. Za večje steklene površine se zato priporoča uporaba **kaljenega stekla**, na manjše površine pa nalepimo posebno **plastično folijo**, ki preprečuje, da bi se razbito steklo razletelo na kose, in porezalo otroka.

Otrok se lahko ob padcu poškoduje tudi zaradi udarca ob trde igrače, ki so raztresene po tleh, ali ob oster rob/vogal na pohištvu. Zato igrače sproti pospravljamo s površin, kjer največ hodimo, vogale radiatorjev in nizkega pohištva pa zaščitimo z **zaščitnimi vogalniki** iz silikona.

Otroku lahko spodrsne tudi med kopanjem in pade v kopalni kadi. Zato ga med kopanjem ne pustimo brez **nadzora odrasle osebe** niti za trenutek, v kopalno kad pa namestimo **podlogo iz materiala, ki ne drsi**.

Ukrepi za preprečevanje padcev zunaj doma

- **Padec na otroškem igrišču**

Otroka na igrišču nikoli ne pustimo samega brez **nadzora odrasle osebe**, temveč ga ves čas spremljamo pri igri na vseh igralih. Tako ga lahko opozorimo, kako naj pravilno in varno uporablja posamezno igralo, ob morebitni poškodbi pa mu lahko takoj pomagamo in nudimo prvo pomoč.

Na igrišču otroke usmerimo na tista igrala, ki so primerna za njihovo starost in stopnjo razvoja. Predšolski otroci naj se igrajo le na nižjih igralih, na katerih se lahko vzpenjo **do višine največ 1,5 metra**. Če opazimo, da otrok ne more doseči igrala in sam splezati nanj, je to znak, da je igralo zanj prezahtevno. Igrala ne smejo biti poškodovana ali imeti izpostavljenih ostrih elementov, ob katere bi se otroci lahko zbadli, urezali ali bi se vanje zataknila obleka ali vrvice.



Vir fotografije: Pixaby

Pod igrali mora biti **mehka in dovolj debela podlaga**, da ublaži silo udarca ob padcu in tako prepreči nastanek ali zmanjša težo poškodb. Primerna je najmanj 30 cm debela podlaga iz lesenih sekancev, drobljenega lubja ali peska, prav tako tudi podlaga iz atestirane gume. Podlage, kot so beton, asfalt, trava, steptana zemlja ali pesek, niso varne, tveganje za poškodbe otrok pa je veliko. Igrišče mora biti ograjeno z **ograjom**, ki je visoka najmanj 1,2 metra in po kateri otroci ne morejo plezati, vrata ograje pa se morajo **avtomatsko zapirati**. Na igrišču ne sme biti stoječe vode, lukenj, izboklin ali korenin, ob katere bi se lahko otrok spotaknil.

Otroka poučimo o pravilih **varnega vedenja** na igrišču. Na gugalnici se vedno gugamo sede, ob sestopu guganje upočasnimo in ne hodimo preblizu gugalnic, ki so v gibanju. Na plezalih pri plezanju uporabljamo obe roki in plezamo le po suhem plezalu, ker nam na mokrih prečkah lahko spodrsne. Po toboganu se spustimo vedno z nogami naprej in nikoli ne plezamo po drsni površini navzgor. Ob igralih ne puščamo nahrbtnikov, koles ipd., da se kdo ne spotakne ali skoči nanje in se poškoduje.

Preden peljemo otroka na igrišče, pregledamo njegova **oblačila**. Otrok ne sme imeti na sebi oblačil z vrvicami, ogrlic, torbice ali šala, ker se lahko zataknejo v dele igrala v trenutku, ko se otrok spusti po toboganu ali skoči s plezala, in povzročijo zadavljenje. Otrok naj odloži tudi kolesarsko čelado, kolebnico ali povodec za psa, preden spleza na igralo.

● **Padec s poganjalčkom**

Z otrokom se najprej dogovorimo o pravilih vožnje s kolesom in rolanja v bližnji okolici doma. Ne dovolimo, da bi se vozil s kolesom ali rolal po ulici, dovozu, neograjenem dvorišču ali parkirišču. Prostor, kjer se igrajo otroci, mora biti oddaljen od prometne ceste ali privoza vsaj 60 m, drugače ga moramo ograditi. Otrok na poganjalčku, kolesu ali rolerjih naj bo ves čas pod **nadzorom odrasle osebe**.

Otroci, stari 2 leti, se že lahko vozijo s **poganjalčkom**, saj se zlahka naučijo loviti ravnotežje in poganjati z nogami. Najbolje je, da se otrok začne učiti vožnje s poganjalčkom na površinah, kot so parki, pešpoti in igrišča, kjer ni prometa. Voziti naj začne najprej na ravnem terenu, sčasoma pa bo obvladal tudi vožnjo po rahlih vzpetinah. Čeprav je zaviranje z nogami intuitivno, pa ga večkrat opozorimo, naj vozi počasneje, če je to potrebno.

Poganjalček:

- ✓ naj ima udoben sedež;
- ✓ višina sedeža je enostavno nastavljiva;
- ✓ ima nastavljivo višino balance;
- ✓ balanca se lahko obrača vstran samo do določenega kota;
- ✓ nima ostrih robov in štrlečih vijakov;
- ✓ okvir je lahek, trden in ergonomsko oblikovan.

Poganjalček naj bo primeren za otrokovo starost in velikost. Višino sedeža nastavimo tako, da lahko otrok udobno sedi in hkrati z obema nogama trdno stoji na tleh s celimi podplati, pri čemer ima kolena rahlo upognjena. Na tak način se lahko z nogami primerno odrine, zavira in lovi ravnotežje.

Na poganjalčku naj otrok vedno nosi **kolesarsko čelado**. Po močnem udarcu ob podlago je treba **čelado zamenjati**, ker izgubi nadaljnjo zaščitno funkcijo. Več o izbiri in pravilni uporabi čelade lahko preberete na naslednjih straneh v poglavju »Prometne nezgode«. Oblečen naj bo v oblačila svetlih barv, ki imajo odsevne elemente, da bo bolje viden, obute pa naj ima zaprte čevlje ali športne copate, da si ne poškoduje prstov

- **Padec z dvokolesom brez stranskih kolesčkov**

V starosti 4–5 let se otrok že zmore voziti z dvokolesom brez stranskih kolesčkov, vendar naj se vozi v spremstvu odrasle osebe s kolesom le na pešpoti, območju za pešce ali drugih površinah, kjer ni prometa. Da bi lažje obvladoval potrebne spretnosti, naj vozi

le dvokolo, ki je primerno za njegovo starost in velikost. Višina sedeža v najnižjem položaju mora biti taka, da pri sedenju otrok hkrati z obema iztegnjenima nogama trdno stoji na tleh s celimi podplati. To mu omogoča, da se enostavno ustavi in ponovno zažene kolo, ne da bi padel. Glede na otrokovo višino izberemo primerno veliko kolo s čim večjo razdaljo med obema osema, kar zagotavlja večjo stabilnost kolesa med vožnjo. Kolo mora imeti vso potrebno opremo, predvsem **zavore in zvonec**. Zavore naj bodo nožne. Po 4. letu starosti ima večina otrok že dovolj razvito koordinacijo vida in gibov rok, da lahko uporabljajo tudi ročne zavore. Pri tem mora biti razdalja med ročko zavore in držalom balance majhna, da otrok z lahkoto prime zavoro in jo aktivira.



Vir fotografije: Shutterstock

Otrok naj med vožnjo s kolesom vedno nosi pripeto zaščitno **kolesarsko čelado**. Po močnem udarcu ob podlago je treba **čelado zamenjati**, ker izgubi nadaljnjo zaščitno funkcijo. Več o izbiri in pravilni uporabi čelade lahko preberete na naslednjih straneh v poglavju »Prometne nezgode«.

Dvokolo brez stranskih kolesčkov:

- ✓ naj bo primerno za starost in velikost otroka;
- ✓ naj bo težko manj kot 40 % otrokove telesne teže;
- ✓ razdalja med sprednjo in zadnjo osjo kolesa naj bo čim večja;
- ✓ ima udoben sedež;
- ✓ višina sedeža je enostavno nastavljiva;
- ✓ ima nastavljivo višino balance;
- ✓ balanca se lahko obrača vstran samo do določenega kota;
- ✓ ima nožne zavore;
- ✓ okvir je trden in ergonomsko oblikovan.

- **Padec pri rolanju in kotalkanju**

Otrok naj pri rolanju/kotalkanju vedno uporablja vso zaščitno opremo: **čelado, ščitnike za zapestja, komolce in kolena**. Otroci radi posnemajo odrasle, zato bodimo zgled in tudi mi vedno uporabljajmo vso zaščitno opremo. Po močnem udarcu ob podlago je treba **čelado zamenjati**, ker izgubi nadaljnjo zaščitno funkcijo. Več o izbiri in pravilni uporabi čelade lahko preberete na naslednjih straneh v poglavju »Prometne nezgode«.



Vir fotografije: Shutterstock

Otrok naj se dobro nauči **osnov rolanja/kotalkanja**, saj je pomembno, da se poleg poganjanja naprej, nauči tudi zaviti, se izogniti oviri, upočasniti vožnjo, se ustaviti ipd. Na rolerjih/kotalkah naj se vozi le tako hitro, da se bo ob oviri lahko pravočasno ustavil. Znati mora tudi **pravilno pasti**, ker je tako tveganje za poškodbe manjše. Naj vadi, da bo ob izgubi ravnotežja počepnil in tako zmanjšal višino padca, oziroma da se bo zakotalil na tla, namesto da bi se skušal ujeti na roke.

Otroci naj rolajo/kotalkajo v **spremstvu odrasle osebe** le na igrišču ali drugih površinah, kjer ni prometa in veliko pešcev. Tla naj bodo ravna, gladka, brez kamnov in lukenj.

Izberemo rolerje/kotalke, ki ustrezajo otrokovi telesni teži in njegovemu znanju rolanja/kotalkanja, oblečen pa naj bo v oblačila z dolgimi rokavi in dolge hlače.

Prometne nezgode

V Sloveniji je vsako leto 32 otrok, starih 4–5 let, zdravljenih v bolnišnici zaradi poškodb v prometnih nezgodah, v katerih so udeleženi predvsem kot kolesarji, pešci in potniki v avtomobilu. Prometne nezgode so tudi glavni vzrok za smrtne poškodbe v tej starosti.

Ukrepi za preprečevanje poškodb v prometu

- **Otrok na kolesu**

Na kolesu je dovoljeno prevažati otroka vse do 8. leta starosti, če je na kolesu pritrjen poseben sedež za otroka (otroški kolesarski sedež) in je kolo dodatno opremljeno s **stopalkami za noge** oziroma so stopalke sestavni del kolesarskega sedeža. Stopalke preprečujejo, da bi otrok potisnil nogo med napere kolesa in tako povzročil poškodbo oziroma padec.

Otroški kolesarski sedež, ki se pritrdi na kolo spredaj, je primeren za otroke, težke do 15 kg. Na kolo mora biti nameščen tako, da ne ovira voznika kolesa in ne zmanjšuje njegove preglednosti in okretnosti. Kolesarski sedež, ki se pritrdi na kolo zadaj na okvir kolesa ali na prtljažnik, pa je primeren za otroke, težke do 22 kg. Med vožnjo na kolesu mora biti otrok v otroškem kolesarskem sedežu vedno pripet s **3-točkovnim sistemom varnostnih pasov** in nositi **kolesarsko čelado**.

Otroci ne sodijo na moped ali motorno kolo.

Otroški kolesarski sedež:

- ✓ je primeren za otrokov starost in težo;
- ✓ je primeren za pritrditev na naše kolo;
- ✓ ima 3-točkovni sistem varnostnih pasov za pripenjanje otroka;
- ✓ omogoča prilagajanje višine zgornjih trakov varnostnega pasu glede na velikost otroka;
- ✓ vzglavnik ima dovolj prostora za čelado in nudi dovolj bočne opore;
- ✓ ima stopalke za noge, ki so nastavljive po velikosti otroka.

Izberemo **kolesarsko čelado**, ki je primerna za otrokovo starost in velikost njegove glave. Najbolje je, če je svetle in lesketajoče se barve, da je kolesar bolje viden. Čelado namestimo na glavo tako, da sega globoko na otrokovo čelo, približno 3 cm (dva prsta) nad obrvi, zapeti paščki pa tvorijo črko V pod otrokovimi ušesi. Dolžino paščkov prilagodimo, tako da čelada dobro objame otrokovo glavo, otrok pa z lahkoto na široko odpre usta. Otroci radi posnemajo odrasle, zato bodimo zgled in na kolesu tudi mi vedno nosimo kolesarsko čelado.

Po močnem udarcu ob podlago je treba **čelado zamenjati**, ker izgubi nadaljnjo zaščitno funkcijo.

Kolesarska čelada:

- ✓ naj bo lahka;
- ✓ ima odprtine za prezračevanje;
- ✓ ima dodatne blazinice ali mehanizem za nastavitev prilaganja čelade na glavi;
- ✓ dolžina paščkov se prilagaja enostavno;
- ✓ sponka za odpenjanje in zapenjanje paščkov je enostavna za uporabo (preizkusimo!).

● Otrok pešec

S starejšim predšolskim otrokom se najprej dogovorimo o pravilih varnega vedenja doma in v bližnji okolici. Ne dovolimo, da bi se igral na ulici, dovozu, neograjenem dvorišču ali parkirišču. Prostor, kjer se igrajo otroci, mora biti oddaljen od prometne ceste ali privoza vsaj 60 m, drugače ga moramo ograditi.

Otroka, mlajšega od 10 let, v prometu vedno spremljamo. **Pravil varne hoje v prometu** ga začnemo učiti že med 2. in 3. letom starosti. Najuspešnejše je praktično učenje z razlaganjem medtem, ko gremo na sprehod ali hodimo po ulici, in smo mu zgled. Posebej ga opozorimo na avtomobile, ki zavijajo ali vozijo vzvratno. Pri hoji po pločniku ali ob robu ceste **otroka vedno držimo za roko**. Otrok naj hodi po notranji strani pločnika, mi pa po sredini. Med hojo smo odrasli vedno med otrokom in cesto. Kjer ni pločnikov, hodimo ob levi strani ceste, ker tako lahko ves čas spremljamo nasproti vozeče avtomobile in se jim umaknemo. Otrok naj hodi čim dlje stran od roba ceste, mi pa smo vedno med otrokom in cesto. Če je rob ob cesti ozek, hodimo drug za drugim tako, da držimo otroka pred seboj.



Vir fotografije: Freepik

Prečkanje ceste je zelo zahtevna naloga, ki je otroci, mlajši od 10 let, ne zmorejo sami. Osvojili jo bodo postopno z opazovanjem in vajo. Otroka začnimo čim prej učiti **pravil varnega prečkanja ceste** in vadimo po naslednjih fazah:

1. Izberemo najvarnejše mesto za prečkanje ceste. Če v bližini ni podhoda ali mostička čez cesto, prečkamo cesto na označenem prehodu za pešce – zebri.
2. Vedno se ustavimo korak od roba pločnika ali od roba ceste.
3. Poslušamo in opazujemo promet, ki prihaja z leve, desne in spet z leve.
4. Cesto prečkamo, le če z obeh strani ne prihaja nobeno vozilo ali takrat, ko voznik ustavi in nam jasno pokaže, da lahko prečkamo cesto.
5. Na cesto stopimo, šele ko se vozilo ustavi oziroma se ustavijo vozila z obeh smeri, če je promet zelo gost. Prečkamo jo z običajno hitrostjo in ne v teku.
6. Na polovici ceste moramo pogledati desno in preveriti, ali se z druge strani približujejo vozila. Če niso dovolj oddaljena, počakamo, da se ustavijo, in šele nato nadaljujemo pot.
7. Med prečkanjem ceste nikoli ne gremo ali tečemo nazaj.

Postopoma prepustimo otroku, da nas vodi. Pohvalimo ga za vse, kar pravilno naredi pri učenju varne hoje v prometu. **Spremnstvo** je potrebno toliko časa, dokler otrok ne glede na svojo starost dokaže, da razume nevarnosti v prometu in je sposoben varnega ravnanja. Včasih je treba spremljati tudi starejšega otroka, npr. pri prečkanju ceste z gostim prometom ali dvopasovnice.

Otroka oblačimo v obleke **svetlih barv** in z našitimi **odsevnimi trakovi**. V mraku in ob slabi vidljivosti naj nosi **kresničko**, pripeto na vidnem mestu na desni strani, ki je obrnjena proti vozišču, tako da prosto niha in odseva svetlobo, če jo osvetlijo avtomobilski žarometi.

V garaži in na dvorišču moramo biti zelo previdni zlasti pri **vzratnem speljevanju**, ker lahko po nesreči povozimo otroka, ki ga iz avtomobila ne vidimo. Avtomobila nikoli ne puščamo prižganega in brez **nadzora**, kadar so v bližini otroci. Nevarna so tudi **mehanska garažna vrata**, ki se dvigajo in spuščajo na električni pogon, zato izberemo taka z vgrajenim senzorjem, ki preprečuje, da bi se vrata spustila medtem, ko pod njimi stoji otrok, in ga stisnila pod seboj.

Nezgode so pogoste tudi na kmečkih dvoriščih, ko neprevidni voznik s traktorjem ali drugim kmetijskim strojem nehote povozijo otroka. Otroci **ne sodijo na traktor** ali druge kmetijske stroje!

● **Otrok v avtomobilu**

Ob hitrem zaviranju ali prometni nezgodi pravilna uporaba otroškega varnostnega sedeža – jahača zmanjša tveganje za težke poškodbe otrok v starosti 4–8 let za 45 % v primerjavi z uporabo zgolj avtomobilskega varnostnega pasu brez jahača. Največ nezgod se zgodi blizu doma, zato se tudi na najkrajših vožnjah prepričamo, da so v avtomobilu vsi potniki pripeti z varnostnimi pasovi in da so otroci nameščeni v otroških avtomobilskih sedežih. Pri tem bodimo s svojim ravnanjem otroku zgled.

Med 3. in 4. letom starosti otrok doseže težo 18 kg in takrat je čas, da sedež skupine I zamenjamo z **otroškim varnostnim sedežem skupine 2 + 3 (jahač)**, ki je primernejši za otrokovo starost in težo. Otroci so najvarnejši na srednjem sedežu zadnje klopi avtomobila, vendar le če je tam vgrajen tritočkovni varnostni pas. Sicer pa mora biti varnostni sedež skupine 2 + 3 (jahač) v avtomobilu nameščen na levem ali desnem sedežu zadnje klopi in tako, da je otrok v njem obrnjen v smer vožnje. Jahača moramo v avtomobilu pripeti tudi takrat, ko otroka ni v sedežu, da ne bi v primeru trka poletel po avtu in poškodoval drugih potnikov.



Vir fotografije: Shutterstock

Otroški varnostni sedež skupine 2+3 (jahač):

- ✓ naj ustreza veljavnim evropskim varnostnim standardom: ECE 44/04 ali ECE R129 (i-Size);
- ✓ primeren je za otrokovo starost, težo in velikost;
- ✓ primeren je za namestitev v naš avtomobil: preverimo uporabo sistema ISOFIX;
- ✓ ima izrazito oblikovana roglja, pod katerima poteka spodnji trak 3-točkovnega avtomobilskega varnostnega pasu;
- ✓ ima premakljiv naslon za hrbet in glavo, ki se lahko spreminja po višini, ter vodilo za varnostni pas;
- ✓ ima dovolj bočne opore, ki zagotavlja varnost v primeru bočnega trka in čim manjše bočno nihanje glave in telesa tudi pri otroku, ki spi.

Na kaj moramo biti dodatno pozorni pri rabljenem sedežu?

- ✓ Uporaba sedeža, starejšega od 5 let, **se odsvetuje**. Ogrodje večine sedežev je izdelano iz umetnih materialov, ki s staranjem izgubljajo prožnost in trdnost, spreminjajo pa se tudi zahteve varnostnih standardov;
- ✓ sedež, ki je bil udeležen v prometni nezgodi, ko je v njem sedel otrok, **ni več varen**. Zaradi delovanja kombinacije sil ob trku in teže otroka se spremeni struktura materialov v sedežu, kar oslabi njegovo zaščitno funkcijo.

S pomočjo jahača otrok doseže enako višino v sedečem položaju, kot jo imajo odrasli, in zato lahko pravilno uporablja običajni **3-točkovni varnostni pas**, ki je že vgrajen v avtomobilu. Otrok mora biti v jahaču pravilno pripet. Pri tem mora zgornji trak 3-točkovnega varnostnega pasu potekati skozi vodilo na jahaču, po sredini otrokove rame in čez prsni koš, spodnji trak pasu pa preko otrokove medenice (ne preko trebuha) in pod obema rogljema jahača, kar zagotavlja, da ob trčenju jahač ne zdrsne izpod otroka. Otrok naj bo pripet z varnostnim pasom tako, da je pas poravnan in se tesno prilega otrokovemu telesu. V hladnih dneh otroku **slečemo vrhnja debela oblačila**, potem ga pripnemo z varnostnim pasom in pokrijemo z oblačilom. Če pustimo trakove varnostnega pasu pripete preveč ohlapno ali je otrok oblečen v debela oblačila, med naglim zaviranjem ali trkom v sedežu preveč zaniha, kar lahko povzroči nepotrebne poškodbe.

Otroka nikoli ne pustimo v otroškem avtomobilskem sedežu ali avtomobilu brez **nadzora odrasle osebe**. Vsakič preverimo, da so vrata ob otrokovem sedežu zaklenjena in jih ni možno odpreti z notranje strani. Ko želimo izstopiti iz avtomobila, ga ustavimo ob robu ceste, tako da otrok izstopi na površino za pešce in ne na cesto.

Brez jahača se otroci lahko vozijo v avtomobilu, šele ko dosežejo telesno višino 150 cm oziroma okrog 12. leta starosti. Takrat morajo uporabljati v avtomobilu vgrajen 3-točkovni varnostni pas.

Udarec zaradi padlega pohištva in televizije

V Sloveniji je vsako leto 10 otrok, starih 4–5 let, zdravljenih v bolnišnici zaradi udarca padlega pohištva ali televizije, kar je tudi tretji najpogostejši vzrok za smrtne poškodbe predšolskih otrok.

Ukrepi za preprečevanje poškodb zaradi padlega pohištva in TV

Predšolski otroci velikokrat pohištva ne uporabljajo na predvideni način. Namesto tega plezajo po odprtih predalih na predalniku, omarah s policami in drugem pohištvu, da bi dosegli stvari, ki so pospravljene na višini. Če je na pohištvu tudi televizija, se lahko pohištvo skupaj s televizijo prevrne na otroka, pri čemer ga z vso težo udari in/ali stisne pod seboj. Posledica so največkrat poškodbe glave in notranjih organov zaradi udarca ali zadušitev zaradi stisnenje otrokovega prsnega koša pod težkim predmetom.



Vir fotografije: Shutterstock

Poškodbe zaradi udarca padlega predmeta je mogoče učinkovito preprečiti z uporabo posebnih **stenskih nosilcev ali varnostnih trakov**, s katerimi na steno pričvrstimo predalnik, omaro s policami in drugo pohištvo. Na predale dodatno namestimo še **varnostne zatiče ali druga varovala za zapiranje**. Če je odprtih več predalov hkrati, se namreč težišče predalnika premakne, zaradi česar se ta lažje prevrne.

Televizije so v današnjem času vse večje in težje, zato jih je prav tako treba pričvrstiti na steno z uporabo posebnih **stenskih nosilcev ali varnostnih trakov**. Enako velja tudi za ekran računalnika. Pri tem upoštevamo navodila proizvajalca.

Daljinskih upravljalnikov, hrane, igrač in drugih zanimivih predmetov ne shranjujemo na takih mestih na pohištvu, kjer pritegnejo pozornost otroka, ker bi jih lahko skušal doseči in pri tem celo splezal na pohištvo.

Zastrupitve

V Sloveniji je vsako leto 10 otrok, starih 4–5 let, zdravljenih v bolnišnici zaradi zastrupitev, večinoma z zdravili in kemikalijami, ki so drugi najpogostejši vzrok za hospitalizacijo predšolskih otrok zaradi nezgod. Zastrupitve majhnih otrok so resnejše kot pri odraslih, saj imajo otroci hitrejši metabolizem, njihov organizem pa ima manjšo zmožnost encimske nevtralizacije toksičnih snovi.

Ukrepi za preprečevanje zastrupitev

- **Zastrupitve z zdravili**

Vsa zdravila, tudi tista, ki jih lahko kupimo brez recepta, pospravimo v omarico, ki naj bo vedno **zaklenjena s ključem**. Ključ pospravimo na varno mesto zunaj dosega otrok. Shranjevanje zdravil v nezaklenjeni omarici ali na policah visoko zunaj dosega otrok **ni varno**, saj se otrok lahko povzpne na stol ali drug kos pohištva in jih doseže.

Kadar je mogoče, izberemo zdravila, ki so shranjena v embalaži s posebnim dvofaznim zapiranjem. Tovrstno embalažo odrasli odpremo tako, da zamašek hkrati potisnemo navzdol in zavrtimo, česar majhni otroci ne zmorejo. Vseeno pa tako embalažo z nekaj vztrajnosti in časa odpre 10–15 % majhnih otrok, zato je varna embalaža lahko le dodatni ukrep za omejitev dostopa otrok do zdravil, **ne more pa nadomestiti varnega shranjevanja** v zaklenjeni omarici.

Majhni otroci pogosto mislijo, da so zdravila bomboni in jih dajo v usta. Zato otroku ne govorimo, da so zdravila sladkarije, čeprav ga tako hitreje prepričamo, da jih vzame.

Otroku dajemo zdravilo v dozi, kot jo je predpisal zdravnik, ali je navedena v navodilih za uporabo pri zdravilih, ki jih lahko sami kupimo v lekarni. Pri doziranju uporabljamo dozirno žličko ali kapalko, ki je priložena. Kadar daje zdravilo otroku sorodnik ali varuška, mu/ji napišemo jasna navodila za dajanje zdravila (katero zdravilo, koliko in kdaj ga da otroku).

Če otroci preživijo veliko časa pri sorodnikih, poskrbimo, da bodo pri njih vsa zdravila, tudi tista, ki jih jemljejo vsak dan, varno pospravljena v omarici na ključ. V omarico je treba pospraviti tudi **tedenski dozator za tablete**.



Vir fotografije: Shutterstock

- **Zastrupitve z gospodinjskimi kemikalijami**

Gospodinjske kemikalije in druge zdravju škodljive snovi (čistila, detergenti, sredstvo za pranje perila, belilo, gnojila, pesticidi, kozmetični izdelki, druge kemikalije), ki jih imamo v stanovanju, pospravimo zunaj dosega otrok v predal ali omaro, ki se **zaklepa s ključem**. Natančno upoštevamo navodila proizvajalca za shranjevanje in uporabo. Nikakor jih ne shranjujemo pod pomivalnim koritom v kuhinji ali v kopalnici, kjer so otrokom prosto dostopni. Otroci ne znajo brati napisov in opozoril na embalaži, zato lahko snov zaužijejo in se zastrupijo. Med nevarnejše sodijo **kapsule detergenta za pranje perila**. Te hitro pritegnejo otrokovo pozornost, ker so majhne, živih barv in izgledajo kot sladkarije. Kapsule detergenta povzročajo težje zastrupitve otrok kot detergenti v obliki praška ali gela, celo ogrožajo življenje, saj vsebujejo zelo koncentrirane kemikalije.

Poleg tega pri nakupu gospodinjskih kemikalij izberemo vedno tiste, ki so shranjene v **embalaži s posebnim dvofaznim zapiranjem**. Tovrstne plastenke odrasli odpremo, tako da zamašek hkrati potisnemo navzdol in zavrtimo, česar pa majhni otroci večinoma ne zmorejo. Vseeno pa tako embalažo z nekaj vztrajnosti in časa odpre 10–15 % majhnih otrok, zato je otrokom varna embalaža lahko le dodatni ukrep za omejitev dostopa otrok do nevarnih snovi, **ne more pa nadomestiti varnega shranjevanja** v zaklenjeni omari.

Največkrat se otrok zastrupi, ko odrasli čistimo in pustimo odprto plastenko s kemikalijo na tleh, mizi ali omarici, kjer je lahko dosegljiva. Zato plastenke med uporabo vedno zapremo s pokrovčkom in jih pospravimo zunaj dosega otrok.

Gospodinjskih kemikalij nikoli **ne prelivamo iz originalne embalaže** v druge posode, na primer v steklenice, kjer je bil prej sok, ker lahko pride do usodnih zamenjav.

- **Zastrupitve z gobami in rastlinami**

Otrokom **ne dajemo jesti** jedi, ki so pripravljene iz gob, saj so v Sloveniji zastrupitve otrok z gobami zelo pogoste. Otroci se največkrat zastrupijo z gobami zaradi neustreznega in predolgega hranjenja nabranih gob ali jedi iz gob ali ker pojedjo surove gobe, ki jih najdejo v bližini doma.

Otrok lahko zaužije tudi dele strupenih sobnih rastlin (difenbahija, filodendron, božična zvezda, sobna kala idr.), zato jih **odstranimo** iz stanovanja ali **nadomestimo** z rastlinami, ki niso strupene.

Zunaj doma so za majhne otroke posebno nevarne rastline, ki imajo vabljive rdeče-rumene plodove, npr. navadna tisa, češmin, bodika (božje drevce) ..., ker otroci mislijo, da so užitni in jih poskusijo. Prav tako so strupene številne lepo cvetoče rastline, npr. navadna šmarnica, teloh, narcisa, navadni jetrnik, vetrnice idr. Zato z domačega vrta tovrstne rastline **odstranimo**, zunaj doma pa otroka ves čas **spremljamo pri igri** in ga nikoli ne pustimo brez **nadzora odrasle osebe**.

• Zastrupitve z ogljikovim monoksidom

V bivalnih prostorih lahko pride do nastajanja plina ogljikovega monoksida (CO), če se pokvari grelnik vode na plin, plinska peč ali pride do nepopolnega izgorovanja bencina, zemeljskega plina, kurilnega olja, premoga, drv ... **Javljalik CO** zgodaj zazna in nas opozori na ogljikov monoksid, smrtno nevaren plin, ki ga človek s svojimi čutili ne zazna niti pri zelo visokih koncentracijah, ker je popolnoma brez barve, vonja in okusa. Otroci so zaradi večje potrebe tkiv po kisiku še dovzetnejši za zastrupitev z ogljikovim monoksidom in se zastrupijo hitreje kot odrasli.

Če se sproži zvočni alarm javljalnika CO, ne poskušamo najti izvora nevarnega plina, temveč **takoj zapustimo dom** in gremo na svež zrak. Šele ko smo na varnem zunaj stavbe, telefoniramo z mobilnega telefona ali od soseda v drugi stavbi na številko za klic v sili 112. Zunaj stavbe ostanemo toliko časa, dokler ne prispe osebje reševalnih služb in nam pomaga.

Javljalnike CO je treba montirati v prostorih, kjer se nahaja kurilna ali gorilna naprava, in v vsakem nadstropju hiše na hodniku v bližini prostorov, kjer se dlje časa zadržujemo (spalnice, dnevna soba, kuhinja). Montiramo jih skladno z navodili proizvajalca. Izogibamo se montaži na mestih, kjer bi bil javljalik skrit za pohištvom ali prekrit s tkaninami.

Javljalniki ogljikovega monoksida:

- ✓ naj imajo zvočni opozorilni alarm;
- ✓ imajo možnost, da je med seboj povezanih več javljalnikov (npr. z brezžično povezavo), tako da se alarm sproži hkrati na vseh javljalnikih v stavbi;
- ✓ se napajajo s hišno električno napeljavo in imajo možnost preklopa na baterijski pogon, kadar zmanjka elektrike;
- ✓ imajo zvočno opozorilo, da so baterije prazne in jih je treba zamenjati;
- ✓ imajo zvočno opozorilo, da je treba javljalik zamenjati z novim, ker se je njegova življenjska doba iztekla;
- ✓ imajo priložena jasna navodila proizvajalca za montažo in varno uporabo.

Če javljalniki CO niso pravilno montirani ali vzdrževani, ne bodo pravilno delovali, stanovalcem pa bodo dajali lažni občutek varnosti. Zato njihovo delovanje preverimo vsak mesec tako, da pritisnemo testni gumb. Baterije v javljalniku zamenjamo skladno z navodili proizvajalca oziroma ko se sproži opozorilo, da so prazne. Tudi javljalniki imajo omejen rok uporabe, zato jih moramo zamenjati vsakih 5 let oziroma skladno z navodili proizvajalca.

Stik z vročo hrano, tekočinami in ognjem

V Sloveniji je vsako leto 7 otrok, starih 4–5 let, zdravljenih v bolnišnici zaradi opeklin, ki nastanejo v večini primerov zaradi stika z vročimi tekočinami. Koža majhnega otroka se opeče hitreje, globlje in pri nižjih temperaturah kot koža odraslega.

Ukrepi za preprečevanje opeklin

- **Opekline z vročo hrano in tekočinami**

V tej starosti nas želi otrok posnemati pri vsakdanjih opravilih. V kuhinji lahko seže po posodi z vročo tekočino na štedilniku in jo prevrne nase. Zato med kuhanjem vedno uporabljamo **zadnje kuhalne plošče**, ročaje posod pa obrnemo proti zadnjemu delu štedilnika. V specializirani trgovini lahko kupimo tudi zaščitno **ograjico za štedilnik**, ki se namesti na štedilnik, tako da otrok ne more zlit nase vroče tekočine iz posod. Če je doma še druga odrasla oseba, pa je za otroka najvarneje, da se v tem času igra z njo v drugem prostoru.



Vir fotografije: Shutterstock

Otroka nikoli ne pustimo v kuhinji brez **nadzora odrasle osebe** in ne dovolimo, da bi se tam igral z žogo, saj lahko nase prevrne posodo z vročo hrano ali tekočino. Na mizi **ne uporabljamo namiznega prta**, kadar je na njej vroča hrana ali pijača, ker lahko otrok zgrabi za prt in ga skupaj s posodami, polnimi vroče hrane, potegne nase in se opari. Hrana ali tekočina, ki jo hladimo, naj bo zunaj dosega otrok, saj lahko vroča voda povzroči oparine še 30 min po tem, ko je zavrela.

Če za gretje vode uporabljamo namizni grelnik, izberemo **brezžičnega**, da ga otrok ne more povleči za kabel in nase zlit vroče vode. Po uporabi preostanek vroče vode takoj zlijemo iz grelnika.

Otrok se lahko opari tudi v kopalni kadi, zato vselej preverimo temperaturo vode s toplomerom ali vsaj s svojo podlahtjo in komolcem, preden damo otroka vanjo. Med kopanjem ga ves čas **nadzorujemo**, da se ne bi igral z vodovodnimi armaturami, odprl ventila za vročo vodo in se z njo oparil. Še boljše je, da na mešalni vodovodni armaturi uporabljamo **termostat za nastavitev temperature vode**, ki ga nastavimo na največ 50 stopinj Celzija.

- **Opekline z vročimi predmeti**

Opekline z vročimi predmeti so pri otrocih precej manj pogoste. Kljub temu naj bo otrok medtem, ko likamo, v drugem prostoru pod **nadzorom odrasle osebe**. Otrok se lahko nevarno opeče in/ali poškoduje, če med igro potegne nase vroč likalnik, ki stoji na mizi. Prav tako se lahko opeče, če likalnik uporabljamo na nizkih površinah, ali ga nenadzorovanega pustimo ohlajati na otrokom dostopnih površinah, saj lahko ohlajanje traja tudi 90 minut.

Otroci se lahko opečejo ob stiku z vročo pečjo ali drugimi grelnimi telesi, zato peč, pečico, vroče radiatorje in cevi **prekrijemo z brisačami** ali **postavimo prednje kose pohištva**. Otroka že zgodaj naučimo, da se jih ne sme dotikati. Pred kamin vedno postavimo **varnostno ograjo**.

• Opekline z ognjem

V stanovanju lahko pride tudi do požara. Da bi zmanjšali tveganje, **redno pregledujemo** grelne naprave, energetske vire in napeljavo, ki so pogosti povzročitelji požarov, če ne delujejo pravilno. Odkrite napake je treba čim prej odpraviti. V kuhinji ne puščamo vključene pečice ali grelnih plošč na štedilniku **brez nadzora odrasle osebe**, prav tako pogasimo tudi vse prižgane sveče v stanovanju. Premislimo, kam bomo postavili goreče sveče, saj morajo biti vsaj 30 cm oddaljene od vsega, kar bi lahko zagorelo.



Vir fotografije: Pixabay

Žigalice in vžigalnike pospravimo **zunaj dosega otrok**. Do požara lahko pride tudi, če otrok na vročo peč položi lahko vnetljive predmete.

Na začetek požara v stanovanju nas zgodaj opozori **javljalnik dima**, ki se sproži ob dimu, plamenu ali toploti, ki se sproščajo v požaru. Montiramo jih v vsako nadstropje večnadstropne hiše in v vsako spalnico. To podvoji možnosti, da se bomo ob sprožitvi zvočnega alarma javljalnika iz stavbe uspeli rešiti živi, če pride do požara ponoči.

Pri montaži, uporabi in vzdrževanju javljalnikov dosledno upoštevamo navodila proizvajalca. Njihovo delovanje preverimo vsak mesec tako, da pritisnemo na testni gumb. Baterije v javljalniku zamenjamo po navodilih proizvajalca ali ko nas zvočni alarm opozori, da so prazne. Najbolje je, da uporabljamo javljalnike, ki imajo **baterije z 10-letno življenjsko dobo**. Tudi javljalniki imajo omejen rok uporabe, po kolikšnem času jih je treba nadomestiti z novimi, pa je navedeno v navodilih proizvajalca.

Javljalniki dima:

- ✓ naj se napajajo s hišno električno napeljavo in imajo možnost, da se preklopijo na baterijski pogon, kadar zmanjka elektrike;
- ✓ imajo možnost, da je med seboj povezanih več javljalnikov (npr. z brezžično povezavo), tako da se alarm sproži hkrati na vseh javljalnikih v stavbi;
- ✓ delujejo na osnovi kombinacije ionizirajočih in fotoelektričnih/optičnih senzorjev;
- ✓ vsebujejo baterije z 10-letno življenjsko dobo;
- ✓ imajo zvočno opozorilo, da je treba javljalnik nadomestiti z novim;
- ✓ priložena so jasna navodila proizvajalca za montažo in varno uporabo.

V stanovanju je priporočljivo imeti tudi **ročni gasilni aparat**, s katerim lahko pogasimo začetne in majhne požare.

Na požar se pripravimo vnaprej. Narišemo enostaven načrt svojega doma, na katerem predvidimo vsaj dva izhoda v sili iz vsake sobe. V družini se dogovorimo, kdo od odraslih bo poskrbel za posameznega otroka in kje se bomo zbrali zunaj doma.

Kaj naredimo ob požaru?

- Če pride do požara, čim prej zapustimo stavbo.
- Plazimo se nizko, pod dimom. Preverimo vrata in če so vroča ali če se pod njimi vali dim, uporabimo drug izhod.
- Na dogovorjenem mestu zunaj stavbe preverimo, če so zbrani vsi člani družine. Ko smo enkrat zunaj, tam tudi ostanemo!
- Šele ko smo zunaj na varnem, telefoniramo z mobilnega telefona ali od soseda v drugi stavbi na **številko za klic v sili 112**. Če koga pogrešamo, to takoj povemo gasilcem.

Ugriz psa

V Sloveniji je vsako leto 5 otrok, starih 4–5 let, zdravljenih v bolnišnici zaradi ugriza psa. Otroka običajno ugrizne domači pes ali pes od prijateljev, do ugriza pa največkrat pride doma ali v okolici doma in v javnih parkih.

Ukrepi za preprečevanje ugriza psa

• Ugriz družinskega psa

Pred nakupom družinskega psa se o izbiri pasme posvetujemo z veterinarjem. Psa že zgodaj navadimo na družbo drugih ljudi. Z njim se ne igramo nasilnih iger, kot sta »borba« ali »napad«, ker ne bo znal razlikovati med igro in resnično situacijo. Priporoča se, da damo psa tudi v pasjo šolo, kjer se ustrezno socializira in postane ubogljiv, kar zmanjša verjetnost, da bo koga ugriznil. Ko peljemo psa na sprehod, naj bo vedno na povodcu, da lahko nadziramo njegovo gibanje.

Otroka nikoli ne pustimo z družinskim psom brez **nadzora odrasle osebe**, čeprav menimo, da je pes prijazen in nenevaren. Do ugrizov največkrat pride spontano v času igre, ker majhni otroci še nimajo znanja in občutka, kako naj se obnašajo pri igri s psom.

Ravnanje otroka in psa ves čas budno spremljamo in upoštevamo **splošna pravila**, s katerimi zmanjšamo tveganje za ugriz psa:

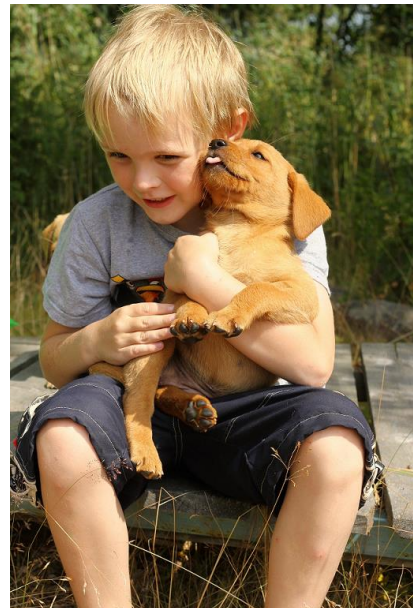
- Otrok se igra s psom le takrat, ko ju nadzoruje odrasla oseba.
- Pobožati ga sme šele potem, ko ga je ta opazil in ovahal. Psa naj ne ne boža po glavi, temveč po sprednjem delu hrbta ali prsnem košu.
- Psa ne sme pretesno stiskati, skakati nanj ali se valjati po njem, ga vleči za rep ali ušesa.
- Otrok naj se z obrazom ne približa preveč psu, saj ga ta v igri lahko opraska s kremplji.
- Psa ne smemo motiti, kadar spi, se hrani ali skrbi za mladičke.
- Ne smemo mu jemati igračke ali kosti, s katero se ukvarja.

• Ugriz tujega/neznanega psa

Zavedati se moramo, da nas lahko ugrizne pes katerekoli vrste, tudi če je majhen in izgleda prijazen. Tudi najprijaznejši in dobro vzgojen pes lahko ugrizne, če se počuti ogroženega, je prestrašen ali lačen. Zato otroka nikoli ne pustimo s tujim psom brez **nadzora odrasle osebe** in upoštevamo pravila, s katerimi zmanjšamo tveganje za ugriz psa.

Ravnanje s psom, ki ima lastnika:

- Lastnika najprej vprašamo, če lahko psa pobožamo.
- Pobožati ga smemo šele potem, ko nas je pes opazil in ovahal. Psa ne božamo po glavi, temveč po sprednjem delu hrbta ali prsnem košu.
- Ravnanje otroka in psa ves čas budno spremljamo in upoštevamo **splošna pravila**, s katerimi zmanjšamo tveganje za ugriz psa.



Vir fotografije: Pixabay

Ravnanje z neznanim psom ali psom, ki je brez lastnika:

- a) Neznaneemu psu ali psu, ki je brez lastnika, se ne približujemo. Prav tako pred psom ne bežimo, ne delamo panike in ne kričimo.
- b) Če nam pride nasproti neznan pes ali pes, ki je brez lastnika, pred njim ne bežimo, ne delamo panike in ne kričimo.
- c) Namesto tega skupaj z otrokom obstanemo nepremično kot »drevo«, dokler pes ne odide. Psa ne gledamo v oči in ga ne ogovarjamo.
- d) Če hoče pes otroka ugrizniti, ga zavarujemo, tako da takoj potisnemo jakno, torbo ali kaj drugega med otroka in psa.

- **Ukrepanje ob ugrizu psa**

Otroku nudimo prvo pomoč (mesto ugriza izperemo z vodo in umijemo z milom, posušimo in sterilno prekrijemo).

Če je le mogoče, pridobimo podatke o lastniku (ime, naslov) in psu (številka mikročipa, pasma, ime, zadnje cepljenje proti steklini). Če v času napada lastnik psa ni prisoten ali ni pripravljen podati svojih podatkov, za pomoč prosimo policijo na telefonsko številko 112.

Potrebna sta pregled otroka pri zdravniku in napotitev v antirabično ambulanto na Območni enoti Nacionalnega inštituta za javno zdravje. S seboj vzamemo otrokovo izkaznico o cepljenju.

Literatura

Alexander K, Eager D, Scarrott C, Sushinsky G. Effectiveness of pads and enclosures as safety interventions on consumer trampolines. *Inj Prev*. 2010;16(3):185-9. doi: 10.1136/ip.2009.025494.

American Academy of Pediatrics. A guide to safety counseling in office practice. TIPP, The injury prevention program. Elk Grove Village (IL): American Academy of Pediatrics, 1994, revised 2013. Dostopno 14.8.2014 na: <http://www2.aap.org/family/TIPPGuide.pdf>

American Academy of Pediatrics. Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. Policy Statement – Child Passenger Safety. *Pediatrics*. 2011;127(4):788-93.

American Academy of Pediatrics. Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. Technical Report - Child Passenger Safety. *Pediatrics*. 2011;127(4):1050-66.

American Academy of Pediatrics. Dog Bite Prevention Tips. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/all-around/Pages/Dog-Bite-Prevention-Tips.aspx>

American Academy of Pediatrics. Home Safety: Here's How. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Home-Safety-Heres-How.aspx>

American Academy of Pediatrics. Tips for Choosing the Right Pet for Your Family. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Before-Choosing-a-Pet.aspx>

American Society for the Prevention of Cruelty to Animals. Dog Bite Prevention. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.aspc.org/pet-care/dog-care/dog-bite-prevention>

Anon. A Parent's Guide to Kidsafe Homes. Seventh edition. Child Accident Prevention Foundation of Australia (Kidsafe), 2016. Dostopno 3.12.2019 na: https://kidsafe.com.au/wp-content/uploads/2017/10/Kidsafe_Parents-Guide-to-Homes-NATIONAL.pdf

Batič F, Kravanja N. Strupene rastline na igrišču vrtca. V: Krulec A, Majcen S, Zadavec E (ured.). Zbornik strokovnega posveta: Varnost v vrtcih. Ljubljana: Inštitut za sanitarno inženirstvo, 2007. Dostopno 22.9.2019 na: http://www.kemijskovaren.si/files/zbornik_strokovnega_posveta-varnost_v_vrtcih.pdf

Brvar M. Ogljikov monoksid - nevidni morilec. Sporočilo za javnost. Ljubljana: Klinični center Ljubljana, Center za klinično toksikologijo in farmakologijo. Dostopno 9.11.2019 na: https://www.kclj.si/dokumenti/0000047a-000003cb-spm_ogljikov_monoksid.pdf

Centers for Disease Control and Prevention. Injury, Violence & Safety. Preventing Dog Bites. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.cdc.gov/features/dog-bite-prevention/index.html>

Chipp E, Pape S. Iron burns: a problem in adults as well as children. *Ann Burns Fire Disasters*. 2013;26(4):171–4.

Council on Sports Medicine and Fitness, American Academy of Pediatrics, Briskin S, LaBotz M. Trampoline safety in childhood and adolescence. *Pediatrics*. 2012;130(4):774-9. doi: 10.1542/peds.2012-2082.

ECE R44.04. Regulation No 44 of the Economic Commission for Europe of the United Nations (UN/ECE) — Uniformprovisions concerning the approval of restraining devices for child occupants of power driven vehicles ('child restraint systems'). Official Journal of the European Union 16.12.2005, L 330/56. Dostopno 18.12.2019 na: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2005:330:0056:0157:EN:PDF>

European Child Safety Alliance. Childhood Falls. Facts. Dostopno 4.12.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/factsheets/childhood-falls.pdf>

European Child Safety Alliance. Childhood Road Safety. Facts. Dostopno 19.12.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/factsheets/childhood-road-safety.pdf>

European Child Safety Alliance. Keeping children safe at home. Burns and Scalds. Dostopno 20.8.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/tipsheets/burns-scalds.pdf>

European Child Safety Alliance. Keeping children safe at home: Falls. Tips. Dostopno 4.12.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/tipsheets/falls.pdf>

European child safety alliance. Position statement on the danger of tap water scalds. Dostopno 34. 10. 2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/positionstatements/info/tap-water-scalds-position-statement.pdf>

Hurson C, Browne K, Callender O, O'Donnell T, O'Neill A, Moore DP et al. Pediatric trampoline injuries. J Pediatr Orthop. 2007;27(7):729-32.

Istre GR, McCoy MA, Stowe M, Davies K, Zane D, Anderson RJ, Wiebe R. Childhood injuries due to falls from apartment balconies and windows. Inj Prev. 2003;9:349-52.

Kasmire KE, Rogers SC, Sturm JJ. Trampoline Park and Home Trampoline Injuries. Pediatrics. 2016;138(3). pii: e20161236. doi: 10.1542/peds.2016-1236.

Kendrick D, Watson MC, Mulvaney CA, Smith SJ, Sutton AJ, Coupland CAC, Mason-Jones AJ. Preventing Childhood Falls at Home. Meta-Analysis and Meta-Regression. Am J Prev Med. 2008;35(4):370-9.

Kendrick D, Young B, Mason-Jones AJ, Ilyas N, Achana FA, Cooper NJ et al. Home safety education and provision of safety equipment for injury prevention (Review). Cochrane Database Syst Rev. 2012;12(9): CD005014.

Khambalia A, Joshi P, Brussoni M, Raina P, Morrongiello B, Macarthur C. Risk factors for unintentional injuries due to falls in children aged 0-6 years: a systematic review. Inj Prev. 2006;12:378-85.

Linakis JG, Mello MJ, Machan J, Amanullah S, Palmisciano LM. Emergency department visits for pediatric trampoline-related injuries: an update. Acad Emerg Med. 2007;14(6):539-44.

MacKay M, Vincenten J. Child Safety Report Card 2012: Europe Summary for 31 Countries. Birmingham: European Child Safety Alliance, Eurosafe, 2012. Dosegljivo 14. 9. 2019 na: <https://www.childsafetyeurope.org/publications/info/child-safety-report-cards-europe-summary-2012.pdf>

MacKay M, Vincenten J, Brussoni M, Towner L. Child Safety Good Practice Guide: Good investments in unintentional child injury prevention and safety promotion. Amsterdam: European Child Safety Alliance, Eurosafe, 2006. Dosegljivo 23. 11. 2019 na: [http://www.eurosafe.eu.com/csi/eurosafe2006.nsf/wwwAssets/2B233C1234C23BA2C125786500399993/\\$file/GoodPracticeGuide.pdf](http://www.eurosafe.eu.com/csi/eurosafe2006.nsf/wwwAssets/2B233C1234C23BA2C125786500399993/$file/GoodPracticeGuide.pdf)

Markl M, Žlender B. Prvi koraki v svetu prometa. Prenovljena in dopolnjena izdaja. Ljubljana: Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa, 2016. Dostopno 18.1.2020 na: <https://www.avp-rs.si/wp-content/uploads/2012/02/prvi-koraki-v-svetu-prometa.pdf>

Markl M, Žlender B, Zabukovec V, Oblak B. Red je vedno pas pripet, za večjo varnost otrok pri vožnji. Ljubljana: Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa, 2016. Dostopno 8.9.2019 na: <https://www.avp-rs.si/wp-content/uploads/2012/02/red-je-vedno-pas-pripet.pdf>

Perčič S, Šarc L, Perharič L. Zastrupitve z gobami. Mushroom poisoning. eNBOZ. 2014;9:1–16.

Phelan KJ, Khoury J, Xu Y, Liddy S, Homung R, Lanphear BP. A randomized, controlled trial of home injury hazard reduction: The HOME injury study. Arch Pediatr Adolesc Med. 2011;165(4):339–45.

Queensland Government. Safe sleep. Bunk beds. Dostopno 32.20.2019 na: <https://www.qld.gov.au/law/your-rights/consumer-rights-complaints-and-scams/product-safety-for-consumers/safety-advice-and-warnings/safe-sleep/bunk-beds>

Rok Simon M (ured.). Poškodbe otrok in mladostnikov – problem tudi v Sloveniji? Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018. Dostopno 21.9.2019 na: <https://www.nijz.si/sl/poskodbe-otrok-in-mladostnikov-problem-tudi-v-sloveniji-0>

Rok Simon M, Plevnik Vodušek V, Lužnik Bufon T, Grilc E, Brcar P, Vidmar I, Perharič L, Pečar Čad S. Priporočila za ukrepanje v vrtcu ob nujnih stanjih in nenadno nastalih bolezenskih znakih. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2012. Dostopno 12.3.2019 na: <https://www.nijz.si/sl/publikacije/priporocila-za-ukrepanje-v-vrtcu-ob-nujnih-stanjih-in-nenadno-nastalih-bolezenskih>

RoSPA. Carbon monoxide – the silent killer. Dostopno 29.1.2019 na: <http://www.rospa.com/home-safety/advice/carbon-monoxide-safety/>

Safe Kids Worldwide. Safety Tips. Little kids. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.safekids.org/little-kids>

Schenk-Jaeger KM, Rauber-Lüthy C, Bodmer M, Kupferschmidt H, Kullak-Ublick GA, Ceschi A. Mushroom poisoning: a study on circumstances of exposure and patterns of toxicity. Eur J Intern Med. 2012;23(4):e85–91.

Sengolge M, Vincenten J. Child safety product guide: potentially dangerous products. Birmingham: European Child Safety Alliance, Eurosafe, 2013.

Shields BJ, Fernandez SA, Smith GA. Comparison of minitrampoline- and full-sized trampoline-related injuries in the United States, 1990-2002. Pediatrics. 2005;116(1):96-103.

SIST EN 862:2017. Embalaža - Embalaža, varna za otroke - Zahteve in preskusni postopki za embalažo, ki je ni mogoče večkrat zapreti in ni za farmacevtske proizvode. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=04b74a34-0083-4719-89c9-eb6ca4a60429>

SIST EN ISO 8317:2016. Embalaža, varna za otroke - Zahteve in preskusni postopki za embalažo, ki jo je mogoče večkrat zapreti (ISO 8317:2015). Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=4459e0d4-9f9f-49c3-8d70-4ca67a4d372f>

oSIST prEN 14344:2018. Izdelki za otroke - Otroški sedeži za kolesa - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=726d4e63-1152-4696-808c-872b25bb280f>

SIST EN 16281:2013. Izdelki za zaščito otrok - Zapirala za okna in balkonska vrata, ki jih potrošniki namestijo za varnost otrok - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=f74a82ee-a60e-4e39-a0bb-1d2265ea784c>

SIST EN 50291-1:2018. Javljalniki plina - Električne naprave za odkrivanje ogljikovega monoksida v gospodinjstvih - 1. del: Preskusne metode in zahtevane lastnosti. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=5540e97f-3d31-4064-8e56-42c08c3e344f>

SIST EN ISO 8098:2014. Kolesa - Varnostne zahteve za kolesa za mlajše otroke (ISO 8098:2014). Dostopno 18.1.2020 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=0a7171eb-a2c3-4f0d-8d1c-8a96017a0645>

SIST EN 1176-1:2018. Oprema in podloge otroških igrišč - 1. del: Splošne varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.1.2020 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=77f65615-6f25-4be5-8a1e-a839be61781c>

SIST EN 1176-2:2018. Oprema in podloge otroških igrišč - 2. del: Dodatne posebne varnostne zahteve in preskusne metode za viseče gugalnice. Dostopno 18.1.2020 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=282143ab-315e-4acd-9c97-141559d23b95>

SIST EN 1176-3:2018. Oprema in podloge otroških igrišč - 3. del: Dodatne posebne varnostne zahteve in preskusne metode za tobogane. Dostopno 18.1.2020 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=98898296-1186-4fb2-9e77-79e0ae0f2c82>

SIST EN 13899:2003. Oprema za športe na kolesčkih – Kotalke – Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.1.2020 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=e65ca189-5699-4504-840b-e3f0b475270b>

SIST EN 13843:2009. Oprema za športe na kolesčkih – Rolerji – Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.1.2020 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=ae798b7c-4a17-4308-8a2b-c78e6d973b13>

SIST EN 1177:2018+AC:2019. Podloge otroških igrišč, ki ublažijo udarce - Ugotavljanje kritične višine padca. Dostopno 18.1.2020 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=f92bbf03-8bc1-4c21-a8f8-3b2768b2bef9>

SIST EN 747-1:2012+A1:2015. Pohištvo - Pogradi in visoke postelje - 1. del: Zahteve za varnost, trdnost in trajnost. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=fcbfd30b-66b7-4111-b2bb-c1c91f49429f>

SIST EN 747-2:2012+A1:2015. Pohištvo - Pogradi in visoke postelje - 2. del: Preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=1250934f-be96-4413-a442-aface42d1573>

SIST EN 597-1:2016. Pohištvo - Ugotavljanje vžigljivosti posteljnih vložkov in oblazinjenih podnožij - 1. del: Vir vžiga: tleča cigareta. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=2002208f-c288-44a9-99f2-10458dd225a5>

SIST EN 597-2:2016. Pohištvo - Ugotavljanje vžigljivosti posteljnih vložkov in oblazinjenih podnožij - 2. del: Vir vžiga: enakovreden plamenu vžigalice. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=cce3ef1b-cf81-48e6-b78b-2e6497edf8d9>

SIST EN 1287:2017. Sanitarne armature - Nizkotlačni termostatski mešalni ventili - Splošne tehnične zahteve. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=27c07787-aaf4-4ef6-94cb-e31ea24ab863>

SIST EN 54-7:2018. Sistemi za odkrivanje in javljanje požara ter alarmiranje - 7. del: Dimni javljalniki - Točkovni javljalniki na principu sipanja svetlobe, prepučene svetlobe ali ionizacije. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=f1a55318-7ecc-47c2-a0a0-49e488e678bd>

SIST EN 15752-1:2014. Steklo v gradbeništvu – Samolepljiva polimerna folija – 1. del: Definicije in zahteve. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=c740f264-180c-46b8-bb0b-f0d095355e6c>.

SIST EN 71-14:2019. Varnost igrač - 14. del: Trampolini za domačo uporabo. Dostopno 18.1.2020 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=dedd3dce-d520-48d3-b70f-e0b32344247a>

SIST EN 14120:2003+A1:2007. Varovalna obleka - Ščitniki zapetja, dlani, kolena in komolca za uporabnike opreme za športe na kolesčkih - Zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=2ad3da71-a0ee-4baa-a1f0-a6a924a65494>

SIST-TP CEN/TR 17376:2019. Varnost otroških oblačil - Navodila za uporabo standarda EN 14682:2014 Vrvce in vezalke na otroških oblačilih – Specifikacije. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=58d6325d-9633-4018-be61-135dd9dc3fb4>

SIST EN 14682:2015. Varnost otroških oblačil - Vrvce in vezalke na otroških oblačilih – Specifikacije. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=e014fce3-c89d-4f31-b2f4-5eb3dba78b78>

SIST EN 14878:2007/AC:2009. Tekstilije - Gorljivost otroških nočnih oblačil – Specifikacija. Dostopno 3.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=1603791a-deeb-41d5-bc7a-d4b44bad2926>

SIST EN 1080:2013. Varovalne čelade za mlajše otroke. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=7d607a5a-76bd-41fa-8d63-4eecff5dd591>

Šedlbauer M. O odgovornem lastništvu psa. Ljubljana: Veterinarska uprava Republike Slovenije, 2010. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.yumpu.com/xx/document/read/48273171/o-odgovornem-lastnistvu-psa-veterinarska-uprava-republike->

Šmrković E. Evropska komisija harmonizirala standard za trampoline za domačo uporabo – EN 71-14:2018. Slovenski inštitut za standardizacijo. Dostopno 24.1.2020 na: <http://www.sist.si/evropska-komisija-harmonizirala-standard-za-trampoline-za-domaco-uporabo-en-71-142018.html>

UN R129. Regulation No 129 of the Economic Commission for Europe of the United Nations (UN/ECE) — Uniform provisions concerning the approval of enhanced Child Restraint Systems used on board of motor vehicles (ECRS). Official Journal of the European Union 29.3.2014, L 97/21. Dostopno 18.12.2019 na: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex%3A42014X0329%2802%29>

US Consumer Product Safety Organization. Safety Education. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.cpsc.gov/Safety-Education>

Wootton M, Harris D. Trampolining injuries presenting to a children's emergency department. Emerg Med J. 2009;26(10):728-31. doi: 10.1136/emj.2008.069344.

Young B, Wynn PM, He Z, Kendrick D. Preventing childhood falls within the home: Overview of systematic reviews and a systematic review of primary studies. Acc Anal Prev. 2013;60:158-71.

Zakon o pravilih cestnega prometa. Ur.l.RS, št. 82/13 – uradno prečiščeno besedilo, 69/17 – popr., 68/16, 54/17, 3/18 – odl. US in 43/19 – ZVoz-1B. Dostopno 18.12.2019 na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5793#>



Vir fotografije: Pixabay

3 SEZNAM PRIPOROČENE VARNOSTNE OPREME

Seznam priporočene varnostne opreme

Uporaba varnostne opreme je poleg nadzora otroka, projektiranja varnih bivalnih prostorov in proizvodov, izobraževanja in osveščanja staršev (in drugih odraslih), zakonodaje ter nadzora nad spoštovanjem standardov in izvajanjem predpisov, le eden od z dokazi podprtih učinkovitih ukrepov za preprečevanje poškodb in zastrupitev predšolskih otrok v posameznih razvojnih obdobjih.

Varnostna oprema		Starost (teža) otroka, pri kateri je uporaba varnostne opreme varna*	Prodajna cena**	
			od	do
Ob rojstvu	avtomobilski varnostni sedež skupine 0+	do okrog 9 mes. oz. do 13 kg teže	46 €	360 €
	avtomobilski varnostni sedež skupine 0+ (i-Size)	do okrog 9 mes. oz. do 13 kg teže	130 €	589 €
	javljalik dima	ni omejitve	6 €	90 €
	javljalik ogljikovega monoksida	ni omejitve	21 €	116 €
	kombinirani javljalik dima in ogljikovega monoksida	ni omejitve	28 €	47 €
Pri šestih mesecih	ograjica za stopnice (namestitev z vijačenjem)	do okrog 2. leta	30 €	133 €
	ograjica za stopnice (namestitev brez vijačenja)	do okrog 2. leta	27 €	130 €
	varovalo za zapiranje omar, predalnikov, stranišča	do okrog 3. leta	2 €	6 €
	ščitniki za električne vtičnice (privijačeni) (10 kosov)	ni omejitve	3 €	8 €
	vogalniki za zaščito pohištva (4 kosi)	ni omejitve	3 €	10 €
	nedrseča podloga za kad	ni omejitve	8 €	23 €
	folija za steklo	ni omejitve	33 €	33 €
	termostatska armatura za kad	ni omejitve	145 €	526 €
	termostatska armatura za umivalnik	ni omejitve	177 €	220 €
	ograja za kamin	do okrog 2. leta	80 €	155 €
Pri enem letu	avtomobilski varnostni sedež skupine 1	do 3.–4. leta oz. do teže 18 kg	73 €	550 €
	avtomobilski varnostni sedež skupine 1 (i-Size)	do 3.–4. leta oz. do teže 18 kg	162 €	700 €
	kolesarski sedež, nameščen zadaj	do 22 kg teže	30 €	154 €
	kolesarska čelada (obseg glave od 44 do 47 cm)	do okrog 2. leta	10 €	59 €
	naramnice za hojo	do okrog 3. leta	7 €	25 €
	stenski nosilec za televizor	ni omejitve	4 €	37 €
	varovalo za okna in balkonska vrata	do okrog 4. leta	3 €	24 €
	ograjica za štedilnik	do okrog 3. leta	34 €	65 €
	termostatska armatura za umivalnik	ni omejitve	177 €	220 €
	rešilni jopič (do telesne teže 20 kg)	do teže 20 kg	20 €	98 €
Pri treh letih	avtomobilski varnostni sedež skupine 2 + 3	do telesne višine 150 cm	40 €	329 €
	avtomobilski varnostni sedež skupine 2 + 3 (i-Size)	do telesne višine 150 cm	329 €	349 €
	kolesarska čelada (obseg glave od 46 do 51 cm)	do okrog 4. leta	10 €	76 €
	ščitniki za zapestja, komolce in kolena	ni omejitve	8 €	23 €
	senzor za avtomatska garažna vrata	ni omejitve	40 €	65 €

* Pri uporabi dosledno upoštevamo predvsem navodila proizvajalca

** Scagnetti N, Rok Simon M. Razpoložljivost in stroškovna dostopnost varovalne opreme za preprečevanje poškodb otrok. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020.

Ob rojstvu

otroka se priporoča uporabo javljalnika dima in ogljikovega monoksida, obvezna pa je uporaba avtomobilskega varnostnega sedeža skupine 0+.

Okrog 6. meseca starosti

začne otrok samostojno sedeti in se plaziti, zato za zagotavljanje njegove varnosti dodatno potrebujemo dve varnostni ograjici za stopnice (eno z namestitvijo z vijačenjem in drugo brez vijačenja), ograjo za kamin, termostatsko armaturo za kopalno kad, nedrsečo podlogo za kad, večnamenska varovala za zapiranje omar, predalov ipd., vogalnice za pohištvo, ščitnike za električne vtičnice in zaščitno folijo za steklo.

Okrog 1. leta starosti

začne otrok hoditi in raziskovati domače okolje, zato se dodatno priporoča uporabo varoval za okna in balkonska vrata, termostatske armature za umivalnik, ograjice za štedilnik, nosilca za televizor, varnostnih naramnic za hojo v prometu in rešilnega jopiča za na plovilo, obvezna pa je tudi uporaba avtomobilskega varnostnega sedeža skupine 1, kolesarskega sedeža in kolesarske čelade (obseg glave od 44 do 47 cm).

Po 3. letu starosti

se otrok intenzivno giblje in raziskuje svojo okolico, zato dodatno kupimo ščitnike za zapestja, komolce in kolena ter senzor za avtomatska garažna vrata, obvezna pa je tudi uporaba avtomobilskega varnostnega sedeža skupine 2 + 3 in kolesarske čelade (obseg glave od 46 do 51 cm).

Literatura

ECE R44.04. Regulation No 44 of the Economic Commission for Europe of the United Nations (UN/ECE) — Uniformprovisions concerning the approval of restraining devices for child occupants of power driven vehicles ('child restraint systems'). Official Journal of the European Union 16.12.2005, L 330/56. Dostopno 18.12.2019 na: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2005:330:0056:0157:EN:PDF>

MacKay M, Vincenten J. Child Safety Report Card 2012: Europe Summary for 31 Countries. Birmingham: European Child Safety Alliance, Eurosafe, 2012. Dosegljivo 14. 3. 2019 na: <https://www.childsafetyeurope.org/publications/info/child-safety-report-cards-europe-summary-2012.pdf>

MacKay M, Vincenten J, Brussoni M, Towner L. Child Safety Good Practice Guide: Good investments in unintentional child injury prevention and safety promotion. Amsterdam: European Child Safety Alliance, Eurosafe, 2006. Dosegljivo 23. 3. 2019 na: [http://www.eurosafe.eu.com/csi/eurosafe2006.nsf/wwwAssets/2B233C1234C23BA2C125786500399993/\\$file/GoodPracticeGuide.pdf](http://www.eurosafe.eu.com/csi/eurosafe2006.nsf/wwwAssets/2B233C1234C23BA2C125786500399993/$file/GoodPracticeGuide.pdf)

oSIST prEN 13210-1:2019. Izdelki za otroke - 1. del: Otroški pasovi in vajeti - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=b4bd18ff-a55c-429a-8121-f09fbc04e3ef>

oSIST prEN 14344:2018. Izdelki za otroke - Otroški sedeži za kolesa - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=726d4e63-1152-4696-808c-872b25bb280f>

Scagnetti N, Rok Simon M. Razpoložljivost in stroškovna dostopnost varovalne opreme za preprečevanje poškodb otrok. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020. Dosegljivo 5. 3. 2020 na: <https://zdaj.net/otrok/predsolski-otrok/razpolozljivost-in-stroskovna-dostopnost-varnostne-opreme/>

SIST EN 16948:2017. Izdelki za zaščito otrok - Zapirala za omare in predale, ki jih potrošniki namestijo za varnost otrok - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=f494d77a-db97-444f-a6d9-7dcc65c597a2>

SIST EN 16281:2013. Izdelki za zaščito otrok - Zapirala za okna in balkonska vrata, ki jih potrošniki namestijo za varnost otrok - Varnostne zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=f74a82ee-a60e-4e39-a0bb-1d2265ea784c>

SIST EN 50291-1:2018. Javljalniki plina - Električne naprave za odkrivanje ogljikovega monoksida v gospodinjstvih - 1. del: Preskusne metode in zahtevane lastnosti. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=5540e97f-3d31-4064-8e56-42c08c3e344f>

SIST EN ISO 12402-1:2005. Osebni plavalni pripomočki – 1. del: Rešilni jopiči za morske ladje – Varnostne zahteve (ISO 12402-1:2005). Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=88e99d6c-1dd8-430d-b7a5-23580961ca13>

SIST EN 1287:2017. Sanitarne armature - Nizkotlačni termostatski mešalni ventili - Splošne tehnične zahteve. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=27c07787-aaf4-4ef6-94cb-e31ea24ab863>

SIST EN 54-7:2018. Sistemi za odkrivanje in javljanje požara ter alarmiranje - 7. del: Dimni javljalniki - Točkovni javljalniki na principu sipanja svetlobe, prepuščene svetlobe ali ionizacije. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=f1a55318-7ecc-47c2-a0a0-49e488e678bd>

SIST EN 15752-1:2014. Steklo v gradbeništvu – Samolepljiva polimerna folija – 1. del: Definicije in zahteve. Dostopno 18.12.2019 na: <http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=c740f264-180c-46b8-bb0b-f0d095355e6c>.

SIST EN 1080:2013. Varovalne čelade za mlajše otroke. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=7d607a5a-76bd-41fa-8d63-4eecff5dd591>

SIST EN 14120:2003+A1:2007. Varovalna obleka - Ščitniki zapestja, dlani, kolena in komolca za uporabnike opreme za športe na kolesčkih - Zahteve in preskusne metode. Dostopno 18.12.2019 na:

<http://ecommerce.sist.si/catalog/project.aspx?id=2ad3da71-a0ee-4baa-a1f0-a6a924a65494>

UN R129. Regulation No 129 of the Economic Commission for Europe of the United Nations (UN/ECE) — Uniform provisions concerning the approval of enhanced Child Restraint Systems used on board of motor vehicles (ECRS). Official Journal of the European Union 29.3.2014, L 97/21. Dostopno 18.12.2019 na: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex%3A42014X0329%2802%29>



Vir fotografije: Pixaby

4

OTROK NA OBISKU
ALI V VARSTVU

Otrok na obisku

Domovi prijateljev in sorodnikov, še posebno če nimajo otrok, običajno niso prilagojeni, tako da bi zagotavljali varnost majhnih otrok na način, kot smo vajeni doma. Zato bi otroci na obisku lahko prišli v stik s številnimi nevarnostmi za poškodbe in zastrupitev.

Ukrepi za preprečevanje poškodb in zastrupitev

Na obisku otroka nikoli ne pustimo brez **nadzora odrasle osebe** in pozorno spremljamo, kaj dela. Tako ga lahko pravočasno opozorimo na morebitno nevarnost.

Ročne torbice so magnet za otroke, vendar pogosto skrivajo nevarne predmete, kot so zdravila, drobiž, vžigalniki. Odložimo jih na tako mesto, da jih otroci ne bodo mogli doseči.

Poglejmo, ali so morda zdravila, ki jih gostitelji jemljejo vsak dan, vitamini in druga zdravila, ki se kupijo brez recepta, na kuhinjskem pultu, klubski mizici ali na polici in bi jih otrok lahko dosegel. Vsa zdravila je treba pospraviti zunaj dosega otrok v omarico, ki se **zaklepa s ključem** ali je opremljena z varnostnim zatičem ali varovalom za zapiranje, da je otroci ne morejo odpreti.

Če imajo gostitelji na jedilni mizi **prt**, jih prosimo, naj ga pospravijo, skodelice z vročimi napitki pa postavimo stran od roba mize.

Na mizi ne puščamo kozarcev z **alkoholnimi pijačami** brez nadzora odrasle osebe.

Poskrbimo, da se majhni otroci ne bi igrali z **igračami** za starejše otroke, ker so pogosto sestavljene iz drobnih delov, s katerimi se radovedni malček lahko zaduši. Prav tako so nevarni **okrasni magnetki** na vratih hladilnika.

Gostitelje vprašamo, ali imajo bazen, ribnik, potok ali zajezitev na svoji posesti. Vsa vrata, ki vodijo k vodnim površinam, je treba **zakleniti**, kar velja tudi za vrata kopalnice, kjer se majhen otrok lahko utopi v stranišču ali vedru, napolnjenem z vodo.

Zakleniti je treba tudi vsa vrata, ki vodijo v klet, garažo, na dvorišče ali vrt, da ne bi majhen otrok dostopal v prostore, ki zanj niso varni, ali odtaval iz hiše ali stanovanja.

Poskrbimo, da se otroci ne igrajo blizu **gostiteljevega psa** in njegove posode s hrano. Tudi najprijaznejši in dobro vzgojen pes lahko ugrizne, če se počuti ogroženega, je prestrašen ali lačen.

Otrok v varstvu pri starih starših

Stari starši (ali drugi sorodniki) pogosto nudijo varstvo za našega otroka bodisi za nekaj ur ali celo za nekaj dni. Priporočila za zagotavljanje varnosti majhnih otrok so se precej spremenila od takrat, ko so imeli svoje otroke, zato se z njimi pogovorimo, kako naj ravnajo in prilagodijo svoj dom, da bo varnejši za vnuke.

Ukrepi za preprečevanje poškodb in zastrupitev

Splošni ukrepi

Ograjico za stopnice je treba montirati na vrhu in na dnu stopnic. Ograjica, ki se namesti z mehanizmom na podtlak in brez vijačenja v steno, se lahko uporablja le na dnu stopnic ali na vratih, na vrhu stopnic pa je varneje uporabiti ograjico, ki se montira z vijačenjem v steno.

Vogale radiatorjev, mizic in nizkega pohištva se zaščiti z **zaščitnimi vogalniki** iz silikona, da se otrok ob padcu ne bi poškodoval zaradi udarca ob oster rob/vogal na pohištvu.

Vrvice od zaves, žaluzij ali rolet se skrajša, da jih otrok ne more doseči. Posteljico, stajico, stolček za hranjenje ali otroški voziček je treba postaviti tako, da bodo vrvice od zaves in senčil ter kabli otroškega alarma zunaj dosega otroka.

Strupene sobne rastline (difenbahija, filodendron, božična zvezda, sobna kala ipd.) se odstrani iz stanovanja ali se jih nadomesti z rastlinami, ki niso strupene.

Javljalnike ogljikovega monoksida, ki je smrtno nevaren plin, se montira v prostorih, kjer se nahaja kurilna ali gorilna naprava, in v vsakem nadstropju hiše na hodniku v bližini prostorov, kjer se dlje časa zadržujemo (spalnice, dnevna soba, kuhinja).

Javljalnike dima se montira v vsako nadstropje večnadstropne hiše in v vsako spalnico, da zgodaj opozorijo na začetek požara v stanovanju.

Električne vtičnice in električne podaljške z več vtičnicami se zavaruje z namenskimi **ščitniki za električne vtičnice**.

Otroka se ne sme pustiti z **družinskim psom** samega, brez nadzora odrasle osebe, čeprav menimo, da je pes prijazen in nenevaren. Do ugrizov največkrat pride spontano v času igre, ker majhni otroci še nimajo znanja in občutka, kako naj se obnašajo med igro s psom.

Stari starši naj se udeležijo **tečajev prve pomoči**, kjer se bodo naučili tehnik, s katerimi lahko rešijo življenje svojemu vnuku.

Seznam telefonskih števil, ki jih bodo stari starši potrebovali v nujnih primerih, naj bo pripravljen poleg stacionarnega telefona in/ali vnešen v njihov mobilni telefon.



Vir fotografije: Pixabay

Spalnica

Otrok naj vedno spi v svoji postelji. Stari starši morda še vedno hranijo staro **otroško posteljico** za svoje vnuke, vendar jo je treba zamenjati z novo, saj zagotovo ne ustreza sodobnim varnostnim zahtevam in ni več primerna za uporabo. Varnostni standardi za otroško opremo so se v zadnjem desetletju močno spremenili, kar velja tudi za pohištvo.

Potrebovali bodo **previjalno mizo**, lahko pa otroka previjajo tudi na postelji ali na tleh na brisači. Ko se bo otrok začel obračati na trebuh in se plaziti, bosta pri menjavanju plenic verjetno potrebni dve osebi.

Vsa **zdravila**, tudi tista, ki jih lahko kupimo brez recepta, naj bodo pospravljena v omarici, ki je zaklenjena s ključem ali opremljena z varnostnim zatičem ali varovalom za zapiranje, da je otroci ne morejo odpreti. V omarico je treba pospraviti tudi **tedenski dozator za tablete**.

Kuhinja

Zdravju škodljive snovi, kot so čistila, detergenti in druge kemikalije, ki se uporabljajo v gospodinjstvu, je treba pospraviti zunaj dosega otrok v predal ali omaro, ki se zaklepa s ključem ali zapira z varnostnim zatičem ali varovalom za zapiranje.

Na predale, v katerih hranimo **drobne ali ostre predmete**, se namesti varnostne zatiče ali druga varovala za zapiranje, tako da otrok predalov ne more odpreti.



Vir fotografije: Pixabay

Z vrat hladilnika se odstrani **okrasne magnetke**, s katerimi bi se radovedni malček lahko zadušil.

Na jedilni mizi se ne priporoča uporabe **prta**, ker lahko otrok zgrabi za prt in ga skupaj s posodami, polnimi vroče hrane, potegne nase in se opari.

Med kuhanjem na štedilniku se uporabljajo le **zadnje kuhalne plošče**, ročaje posod pa se obrne proti zadnjemu delu štedilnika, tako da otrok ne more zlit nase vroče hrane. V specializirani trgovini se lahko kupi tudi zaščitno **ograjico za štedilnik**.

Kable **električnih gospodinjstvih aparatov je treba** pospraviti zunaj dosega otrok, aparate in naprave, ki se trenutno ne uporabljajo, pa pospraviti v omaro.

Kopalnica

Zdravju škodljive snovi, kot so čistila, detergenti, **kapsule detergenta** za pranje perila, kozmetični izdelki in druge kemikalije, ki se uporabljajo v gospodinjstvu, je treba pospraviti zunaj dosega otrok v predal ali omaro, ki se zaklepa s ključem ali zapira z varnostnim zatičem ali varovalom za zapiranje.

Straniščno školjko se pokrije s pokrovom, pokrov pa zapre še s posebnim varovalom za zapiranje, da zmanjšamo nevarnost za utopitev.

Majhen otrok naj bo v kopalni kadi vedno **pod nadzorom odrasle osebe** in ves čas na dosegu rok oziroma ga je treba držati za nadlaket.

Otroku, ki se že dviguje na noge, lahko med kopanjem spodrsne in se poškoduje, zato se v kopalno kad namesti **podlogo iz materiala, ki ne drsi**.

Dnevna soba

Televizijo, ekran računalnika, predalnike in omare s policami se pričvrsti na steno z uporabo posebnih stenskih nosilcev ali varnostnih trakov.

Na predale, v katerih hranimo **drobne ali otroku nevarne predmete**, se namesti varnostne zatiče ali druga varovala za zapiranje tako, da otrok predalov ne more odpreti.

Oprema za dojenčka

Otrok v **stolčku za hranjenje** ne sme biti nikoli brez nadzora odrasle osebe. Če je stolček za hranjenje izdelan doma, je treba preveriti, ali je skladen s priporočenimi merami in varnostnimi zahtevami.

Uporaba otroškega ležalnika se odsvetuje, ker ne vpliva ugodno na otrokov razvoj in poveča tveganje otroka za poškodbe. Otrok v ležalniku ne sme biti nikoli brez nadzora odrasle osebe, ležalnika pa se ne sme postavljati na mizo, kuhinjski pult ali sedežno garnituro, ker lahko skupaj z otrokom pade na tla.

Uporaba hojce se odsvetuje, ker ne vpliva ugodno na otrokov razvoj in poveča tveganje otroka za poškodbe, opekline, zastrupitve, utopitve.

Varnost igrač

Stari starši morda še vedno hranijo stare igrače za svoje vnuke. Varnostni standardi za igrače so se v zadnjem desetletju močno spremenili, zato je bolje, da kupijo **nove**.

Igrače naj bodo **primerne za otrokovo starost** in razvojne značilnosti. Za otroke, mlajše od 3 let, niso primerne igrače, katerih premer je manjši od 3 cm ali se razstavijo na drobne dele .

Otroci do 8. leta starosti ne smejo sami napihovati **balonov** brez nadzora odrasle osebe ali se igrati z nenapihnjenimi baloni.



Vir fotografije: Pixaby

Garaža, klet, domači vrt

V garaži in na dvorišču je treba biti zelo previden zlasti pri **vzratnem speljevanju**, ker lahko po nesreči povozimo otroka, ki ga iz avtomobila ni mogoče videti.

Preveri se delovanje **senzorja na mehanskih garažnih vratih**, ali preprečuje, da bi se vrata spustila medtem, ko pod njimi stoji otrok, in ga stisnila pod seboj.

Zakleniti je treba vsa vrata, ki vodijo v klet, garažo, na dvorišče ali vrt, da ne bi majhen otrok dostopal v prostore, ki niso varni za otroke, ali odtaval iz hiše ali stanovanja.

Strupene rastline je treba odstraniti z domačega vrta ali jih nadomestiti z rastlinami, ki niso strupene. Za majhne otroke so posebej nevarne rastline, ki imajo vabljive rdeče-rumene plodove, npr. navadna tisa, češmin, bodika (božje drevce) ipd., in lepo cvetoče rastline, npr. navadna šmarnica, teloh, narcisa, navadni jetrnik, vetrnice ipd.



Vir fotografije: Pixabay

V avtu in zunaj doma

Otrok v avtomobilu, na sprehodu, igrišču ali ob bazenu naj bo vedno **pod nadzorom odrasle osebe**.

V avtomobilu mora biti otrok nameščen v **otroški varnostni sedež**, ki je primeren za njegovo starost in velikost. Ne sme se ga držati v naročju, tudi pri najkrajših vožnjah ne, ker ga ob trku lahko vrže v vetrobransko steklo ali celo iz avtomobila.

Če na sprehodu uporabljajo otroški voziček, je treba otroka pripeti s **5-točkovnim sistemom varnostnih pasov**.

Otroka naj se igra na **otroškem igrišču**, na katerem se lahko na igralih vzpne le **do višine največ 1,5 metra**. Pod igrali mora biti mehka in dovolj debela podlaga (30 cm lesenih sekancev, drobljenega lubja ali peska, ali iz atestirane gume), da ublaži silo udarca ob padcu in tako prepreči nastanek ali zmanjša težo poškodb.

Če imajo pri starih starših poganjalčka, otroško kolo ali rolerje, je treba otroku kupiti tudi **kolesarsko čelado**, ki je primerna za njegovo starost in velikost glave, ter drugo priporočeno zaščitno opremo (**ščitnike za zapestja, komolce in kolena**).

Za predšolske otroke se **uporaba trampolina odsvetuje**, ker še niso dovolj telesno razviti, da bi ustrezno obvladovali svoje skakanje.

Če imajo stari starši **domači bazen**, naj bo otrok ob ali v njem vedno **pod nadzorom odrasle osebe**, ki zna plavati. Bazen je treba z vseh štirih strani **obdati z ograjo**, tako da bo popolnoma ločen od hiše in dvorišča. Če se uporablja nadzemni sestavljeni bazen, pa je treba vsak dan po koncu uporabe **pospraviti lestev/stopnice** za vstopanje v bazen zunaj dosega otrok.

Literatura

American Academy of Pediatrics. Childproofing Tips for Grandparents. Dostopno 5.2.2020 na:

<https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/A-Message-for-Grandparents-Keeping-Your-Grandchild-Safe-in-Your-Home.aspx>

American Academy of Pediatrics. Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. Policy Statement – Child Passenger Safety. Pediatrics. 2011;127(4):788-93.

American Academy of Pediatrics. Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. Policy Statement - Prevention of Choking Among Children. Pediatrics. 2010;125(3):601-7.

American Academy of Pediatrics. Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. Technical Report - Child Passenger Safety. Pediatrics. 2011;127(4):1050-66.

American Academy of Pediatrics. Tips for Grandparents Who Provide Child Care. Dostopno 5.2.2020 na:

<https://www.healthychildren.org/English/family-life/work-play/Pages/A-Message-for-Grandparents-Who-Provide-Childcare.aspx>

American Academy of Pediatrics. Dog Bite Prevention Tips. Dostopno 3.12.2019 na:

<https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/all-around/Pages/Dog-Bite-Prevention-Tips.aspx>

American Academy of Pediatrics. Home Safety: Here's How. Dostopno 3.12.2019 na:

<https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Home-Safety-Heres-How.aspx>

Anon. A Parent's Guide to Kidsafe Homes. Seventh edition. Child Accident Prevention Foundation of Australia (Kidsafe), 2016. Dostopno 3.12.2019 na: https://kidsafe.com.au/wp-content/uploads/2017/10/Kidsafe_Parents-Guide-to-Homes-NATIONAL.pdf

Batič F, Kravanja N. Strupene rastline na igrišču vrtca. V: Krulec A, Majcen S, Zadavec E. (ured.) Zbornik strokovnega posveta: Varnost v vrtcih. Ljubljana: Inštitut za sanitarno inženirstvo, 2007. Dostopno 8.12.2019 na:

http://www.kemijakovaren.si/files/zbornik_strokovnega_posveta-varnost_v_vrtcih.pdf

Centers for Disease Control and Prevention. Injury, Violence & Safety. Preventing Dog Bites. Dostopno 3.12.2019 na:

<https://www.cdc.gov/features/dog-bite-prevention/index.html>

Council on Sports Medicine and Fitness, American Academy of Pediatrics, Briskin S, LaBotz M. Trampoline safety in childhood and adolescence. Pediatrics. 2012;130(4):774-9. doi: 10.1542/peds.2012-2082.

Cyr C, Canadian Paediatric Society, Injury Prevention Committee. Preventing choking and suffocation in children. Position Statement. Paediatr Child Health. 2012;17(2):91-2.

Denny SA, Quan L, Gilchrist J, McCallin T, Sheno R, Yusuf S, et.al. American Academy of Pediatrics. Prevention of Drowning. Policy Statement - Prevention of Drowning. Pediatrics. 2019;143(5): e20190850.

European Child Safety Alliance. Childhood Choking, Strangulation and Suffocation. Facts. Dostopno 4.12.2019 na:

<http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/factsheets/choking-strangulation-suffocation.pdf>

European Child Safety Alliance. Keeping children safe at home. Burns and Scalds. Dostopno 20.8.2019 na:

<http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/tipsheets/burns-scalds.pdf>

European Child Safety Alliance. Keeping children safe at home: Choking, strangulation and suffocation. Tips. Dostopno

4.12.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/tipsheets/choking-strangulation-suffocation.pdf>

European Child Safety Alliance. Keeping children safe at home: Drowning. Tips. Dostopno 1.3.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/tipsheets/drowning.pdf> <>

European Child Safety Alliance. Keeping children safe at home: Falls. Tips. Dostopno 4.12.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/tipsheets/falls.pdf>

European child safety alliance. Position statement on the danger of tap water scalds. Dostopno 30. 10. 2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/positionstatements/info/tap-water-scalds-position-statement.pdf>

European Child Safety Alliance and ANEC joint position statement: Baby walkers. Amsterdam: European Child Safety Alliance, 2010. Dostopno 29.8.2019 na: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/positionstatements/info/baby-walkers-position-statement.pdf>

Ferguson R. What Every Grandparent Needs to Know. Dostopno 5.2.2020 na: <https://www.safekids.org/blog/what-every-grandparent-needs-know>

Ibrahim NC, Wood J, Margulies SS, Chistian CW. Influence of age and fall type on head injuries in infants and toddlers. Int J Devl Neuroscience. 2012; 30:201-6.

Kendrick D, Watson MC, Mulvaney CA, Smith SJ, Sutton AJ, Coupland CAC, Mason-Jones AJ. Preventing Childhood Falls at Home. Meta-Analysis and Meta-Regression. Am J Prev Med. 2008;35(4):370-9.

Markl M, Žlender B, Zabukovec V, Oblak B. Red je vedno pas pripet, za večjo varnost otrok pri vožnji. Ljubljana: Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa, 2016. Dostopno 8.9.2019 na: <https://www.avp-rs.si/wp-content/uploads/2012/02/red-je-vedno-pas-pripet.pdf>

Rok Simon M (ured.). Poškodbe otrok in mladostnikov – problem tudi v Sloveniji? Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018. Dostopno 21.9.2019 na: <https://www.nijz.si/sl/poskodbe-otrok-in-mladostnikov-problem-tudi-v-sloveniji-0>

Rok Simon M. Otroška oprema: izbira in varna uporaba. V: Drglin Z, Pucelj V, Mihevc Ponikvar B, Tomšič S, Renar I, Broder M, Dravec S (ured.). Priprava na porod in starševstvo. Gradiva za strokovnjake. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016, dopolnjeno 2018. Dostopno 15.8.2019 na: <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/09/Gradiva-za-strokovnjake.pdf>

Rosenberg M. Simple tips to keep kids safe at their grandparents' house. Consumer Reports News. 2011. Dostopno 5.2.2020 na: <https://www.consumerreports.org/cro/news/2011/03/simple-tips-to-keep-kids-safe-at-their-grandparents-house/index.htm>

RoSPA. Carbon monoxide – the silent killer. Dostopno 29.1.2019 na: <http://www.rospa.com/home-safety/advice/carbon-monoxide-safety/>

RoSPA. Keeping Kids Safe. Bath time. Dostopno 26.3.2019 na: [https://www.rospa.com/Resources/Hubs/Keeping-Kids-Safe-\(1\)/Bath-time](https://www.rospa.com/Resources/Hubs/Keeping-Kids-Safe-(1)/Bath-time)

RoSPA. Toy Safety, 2014. Dostopno 17.10.2019 na: <http://www.rospa.com/home-safety/advice/product/toy-safety/>

Sengolge M, Vincenten J. Child safety product guide: potentially dangerous products. Birmingham: European Child Safety Alliance, Eurosafe, 2013.

Schmertmann M, Williamson A, Black D, Wilson L. Risk factors for unintentional poisoning in children aged 1-3 years in NSW Australia: a case-control study. BMC Pediatrics. 2013;13:88-102.

Stevenson MR, Rimajova M, Edgecombe D, Vickery K. Childhood Drowning: Barriers Surrounding Private Swimming Pools. Pediatrics. 2003;111(2):115-9.

Šedlbauer M. O odgovornem lastništvu psa. Ljubljana: Veterinarska uprava Republike Slovenije, 2010. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.yumpu.com/xx/document/read/48273171/o-odgovornem-lastnistvu-psa-veterinarska-uprava-republike->

Testa R, Morra B, Connal D, Lingua D, Passali GC, Passali D. Choking injuries and food products containing inedibles: a survey on mothers' perception in the United Kingdom. Acta Otorhinolaryngol Ital. 2010;30:100-2.

US Consumer Product Safety Commission. Childproofing Your Home. 12 Safety Devices To Protect Your Children. Dostopno 16.10.2019 na: <https://www.cpsc.gov/safety-education/safety-guides/kids-and-babies/childproofing-your-home-12-safety-devices-protect>

US Consumer Product Safety Commission. Safe Sleep – Cribs and Infant Products Information Center. Dostopno 4.12.2019 na: <https://www.cpsc.gov/SafeSleep>

US Consumer Product Safety Organization. Safety Education. Dostopno 3.12.2019 na: <https://www.cpsc.gov/Safety-Education>

Young B, Wynn PM, He Z, Kendrick D. Preventing childhood falls within the home: Overview of systematic reviews and a systematic review of primary studies. Acc Anal Prev. 2013;60:158-71.



Vir fotografije: Pixaby

5
NUJNI UKREPI
OB NEZGODI

Pomembne telefonske številke

Nujna medicinska pomoč ____ **112** _____

Zobozdravstvena nujna medicinska pomoč _____

Gasilci ____ **112** _____

Policija ____ **113** _____

Telefonska številka otrokovih staršev _____

Telefonska številka sosedov _____

Domača telefonska številka _____

Domači naslov _____

Seznam telefonskih številk za nujne primere

Seznam telefonskih številk, ki jih bomo potrebovali v nujnih primerih, naj bo pripravljen poleg stacionarnega telefona in/ali vnešen v mobilni telefon. Telefonske številke redno preverjamo za primer, če bi prišlo do spremembe.

Prva pomoč

Udeležimo se **tečajev prve pomoči**, kjer se bomo naučili tehnik, s katerimi lahko rešimo življenje svojemu otroku.

Postopek ukrepanja ob nezgodi

1. Ostanemo mirni in ocenimo položaj. Prepričamo se, da nismo tudi sami v nevarnosti. Npr. previdni moramo biti ob poškodbah z elektriko, izhajanju plina, požaru, zastrupitvi s kemikalijami, prometni nezgodi.
2. Otroka spodbujamo in ga glasno vprašamo: Ali si v redu? **ČE SE OTROK ODZOVE** z odgovorom, jokom ali premikom, hudo poškodovanega otroka **NE** premikamo, razen če je treba zaradi njegove varnosti. Če je premikanje nujno, da preprečimo nastanek dodatnih poškodb, moramo to narediti skladno s pravili prve pomoči, ki veljajo za premikanje osebe s poškodbo vratu ali hrbtenice.
3. Nudimo ustrezno **prvo pomoč**, npr. ob krvavitvi ipd. Če je v bližini odrasla oseba, jo pokličemo, da nam bo pomagala in v primeru resne poškodbe takoj poklicala **nujno medicinsko pomoč***.
4. **ČE SE OTROK NE ODZIVA**, sprostimo dihalno pot in preverjamo dihanje. Če diha normalno, ga obrnemo v stabilni bočni položaj in ves čas preverjamo dihanje. Pokličemo **nujno medicinsko pomoč*** na številko 112.

5. **ČE SE OTROK NE ODZIVA, NE DIHA**, se ne premika in ne kašlja, takoj začnemo **postopek oživljanja**. Sprostimo dihalno pot in preverjamo dihanje: če dihanje ni normalno ali otrok ne diha, izvajamo dihanje usta na usta; če ni znakov življenja, začnemo še s stisi prsnega koša. Pomočnika pošljemo po **avtomatski zunanji defibrilator (AED)**.
6. **Če smo sami, po prvi minuti oživljanja pokličemo nujno medicinsko pomoč***, sicer pomočnik pokliče NMP takoj. Ukrepamo po navodilih zdravnika nujne medicinske pomoči.
7. Oživljamo neprekinjeno, dokler otrok ne pokaže znakov življenja (prebujanje, premikanje, odpiranje oči, normalno dihanje); ali dokler ne prispe usposobljena pomoč in prevzame oživljanja; ali dokler pomočnik ne prinese **AED**.
8. **Namestimo AED in sledimo navodilom.**
9. Ob **zastrupitvi** vzamemo s seboj oziroma predamo reševalcem snov/proizvod (embalažo, etiketo, varnostni list, navodilo za uporabo) ali rastlino, s katero se je otrok zastrupil. Če ne vemo, s čim se je otrok zastrupil, vzamemo s seboj morebitni izbljuvek in/ali vzorec seča.
10. Pri **poškodbi stalnih zob** je potrebna **zobozdravstvena nujna medicinska pomoč** v 1 uri po poškodbi. Izbitega zoba se **NE** dotikamo za korenino. Shranimo ga v fiziološko raztopino ali jajčni beljak ali polnomastno mleko ali otrokovo slino (izjemoma), da se ne izsuši, in ga vzamemo s seboj k zobozdravniku.

*Kdaj pokličemo nujno medicinsko pomoč ob nezgodi

Telefonsko številko 112 pokličemo, če poškodovani otrok ne diha, ali je nezavesten, ali menimo, da je njegovo življenje v nevarnosti, ali gre za resne poškodbe, npr.:

- **amputacijo prsta ali drugega dela telesa,**
- **električni udar,**
- **krvavitev, močno** (je ne moremo ustaviti),
- **nezavest, moteno zavest** (zaspanost, zmedenost, neodzivnost na ukaze, motnje govora, motnje gibanja),
- **opekline** (obsežne, kemične),
- **omrzline** (globoke),
- **pik (ugriz) kače,**
- **podhladitev,**
- **poškodbo čeljusti,**
- **poškodbo glave, vratu ali hrbtenice,**
- **poškodbo oči** (izgubo vida, predrtje, kemično poškodba očesa),
- **rano**, globoko, obsežno, vbodno (velik tujek), močno krvavi,
- **težko dihanje, tujek v dihalih,**
- **top udarec v trebuh** (udarec predmeta, padec z višine, trčenje z osebo),
- **utopitev/utapljanje,**
- **zastoj dihanja, zastoj srca,**
- **zastrupitev** (s kemično snovjo, z rastlino/gobo, pik/ugriz strupene živali),
- **zlom kosti, odprti.**

Literatura

Ahčan, U. (ured.). Prva pomoč: Priročnik s praktičnimi primeri. 1. izdaja. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije, 2006.

American Academy of Pediatrics. Babysitting Reminders. Dostopno 12.2.2020 na:

<https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Babysitting-Reminders.aspx>

American Academy of Pediatrics. First Aid for a Knocked-Out Permanent Tooth. Dostopno 12.2.2020 na:

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/injuries-emergencies/Pages/First-Aid-for-a-Knocked-Out-Permanent-Tooth.aspx>

American Academy of Pediatrics. First Aid Guide for Parents & Caregivers. Dostopno 12.2.2020 na:

<https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/First-Aid-Guide.aspx>

American Academy of Pediatrics. When to Call Emergency Medical Services (EMS). Dostopno 12.2.2020 na:

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/injuries-emergencies/Pages/When-to-Call-Emergency-Medical-Services-EMS.aspx>

American Academy of Pediatrics. When Your Child Needs Emergency Medical Services. Dostopno 12.3.2019 na:

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/injuries-emergencies/Pages/When-Your-Child-Needs-Emergency-Medical-Services.aspx>

American Academy of Pediatrics. When Your Child Needs Emergency Medical Services. TIPP – The Injury Prevention Program, 2001. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics, 2001. Dostopno 12.3.2019 na:

https://www.abfpediatrics.com/abfpediatrics_main/wp-content/uploads/coreassets/patient_education/safety/newborn-safety/When%20Your%20Child%20Needs%20EMS%20TIPP.pdf

Anon. Emergency Guidelines for Early Childhood Programs. Missouri Department of Health and Senior Services, 2007.

Dostopno 12.2.2020 na: <https://health.mo.gov/safety/childcare/pdf/GuidelinesForEarlyChildhoodPrograms.pdf>

Anon. Emergency Guidelines for Schools. Second Pennsylvania Edition. Commonwealth of Pennsylvania Emergency Medical Services for Children, 2018. Dostopno 12.2.2020 na: http://paemsc.org/wp-content/uploads/2018/06/FINAL_-_Emergency-Care-for-Schools-2018.pdf

Anon. How to Respond. Injury and Illness at School. Washington: Washington State Department of Health, 2016. Dostopno

12.2.2020 na: https://rems.ed.gov/docs/WA_Injury_Illness.pdf

Gradišek P, Grošelc M, Strdin Košir A. (ured.). Smernice za oživiljanje 2015 Evropskega reanimacijskega sveta –

slovenska izdaja. Prva izdaja. Ljubljana: Slovensko združenje za urgentno medicino, 2015. Dostopno 12.2.2020 na:

http://www.szum.si/media/uploads/files/ERC_2015_slo-1.pdf

Zidemana DA, DeBuckb EDJ, Singletaryc EM, Cassand P, Chalkiase AF, Evansg TR, et al. European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015. Section 9. Firstaid. Resuscitation. 2015;95:278–87. Dostopno 12.2.2020 na:

https://cprguidelines.eu/sites/573c777f5e61585a053d7ba5/content_entry573c77e35e61585a053d7baf/573c78055e61585a053d7bc8/files/S0300-9572_15_00343-3_main.pdf