



# ECAI

## Den Europeiske Koden Mot Skader

Enkle forholdsregler der gør din hverdag mere sikker

[www.euroipn.org/apollo/](http://www.euroipn.org/apollo/)

E. Petridou, E.Germeri and A.Dinapogias, E.Manti, A.Tsirigoti

On behalf of Apollo partners:

M.Barrow, M.Benyi, S.Scavo Gallagher, M.Segui Gomez, D. Kendrick,  
K.Kuhn, G.Masanotti, E. Negri, Y.Rahim

## European Code Against Injuries (ECAI)

Developed in the context of the **APOLLO** Project  
"Strategies and Best Practices For The Reduction of Injuries",  
co-funded by DG-SANCO and co-ordinated by  
the Center for Research & Prevention of Injuries (CEREPRI)  
Department of Hygiene, Epidemiology and Medical Statistics  
Athens University Medical School  
GREECE

April 2008

Text or part of text may be copied,  
provided that reference is made  
to the title of the publication  
and address of the publisher.

ISBN 978-960-89383-5-9

Telephone: +30 210 746 2187  
Fax: +30 210 746 2105  
e-mail: [apollo@med.uoa.gr](mailto:apollo@med.uoa.gr)

# Innhold >>

## INTRODUKSJON

|   |    |
|---|----|
| 1. BESKJED 1: VÆR EN TRYGG SJÅFØR   | 1  |
| 2. BESKJED 2: VÆR EN TRYGG VEI BRUKER   | 2  |
| 3. BESKJED 3: FOREBYGG FALL   | 3  |
| 4. BESKJED 4: BESKYTT DEG MOT SKADELING GIFT                                    | 4  |
| 5. BESKJED 5: VIT FARENE VED BRANN  | 5  |
| 6. BESKJED 6: VÆR TRYGG NÆR VANN  | 6  |
| 7. BESKJED 7: SPILLE IDRETT TRYGT   | 7  |
| 8. BESKJED 8: BRUK TRYGGERE PRODUKTER   | 8  |
| 9. BESKJED 9: VÆR TRYGG PÅ JOBBEN   | 9  |
| 10. BESKJED 10: SIKKERHET ESSENSIELLE: VIT SKADENE AV<br>ALKOHOL & MEDISINERING | 10 |

## DEN EUROPEISKE KODEN MOT SKADER

### Ti Beskjeder til å gjøre daglig livet ditt tryggere

Denne koden inneholder ti beskjeder som holder deg trygg for ulykkelige skader. Det kan redde livet ditt, eller livene til de rundt deg.

Det er mye du kan gjøre for å forbli trygg. Koden er basert på hva som kan hjelpe deg til å forebygge skader. Det kan kreve deg til å tenke og oppføre deg annerledes. Fordelen kan være flere år med et sunt liv for deg og andre.

Ulykkelige skade er en stor risk for helsen din og velliv i hverdagen, uansett alderen din, uansett jobben, reising, å gå ut eller hjemme. De fleste skadene er forebyggende; de er ikke hendt av uflaks eller sjanse begivenheter som er ute av kontroll. Det er mye du kan gjøre for å leve trygt. Du kan promotere sikkerhet for barn og deg selv ved å vite mer om hvordan skader oppstår, å tenke på hvordan å håndtere risiko, og adaptere trygg oppførsel i hverdagslivet.

# >> vær en trygg sjåfør

**Fakta:** Kjøring trengs din fulle konsentrasjon: distraksjoner og feil i konsentrasjonen kan drepe deg

HVA DU KAN GJØRE

Minimaliser distraksjoner mens du kjører: unngå røyking, spising, drikking, bruk av mobilen, eller justering av lyd system.

På lange bilturer, ta jevnlige pauser, på minst 15 minutters annenhver time.

Følg vei trafikk regler, ikke bryt fartsgrensen, følg advarsels skilt og opprettholde en trygg distanse fra kjøretøyet foran deg.

Forbli rolig og ikke vær provosert av andre trafikkanter, ikke kjør aggressivt.

Husk at du deler veien med andre, mer sårbare trafikkanter (f eks. fotgjengere, motorsyklist, syklist, hest førere).

Vær realistisk om din egen evne kjør alltid med dine egne grenser. Som en ny sjåfør bør du tenke på å ta en mer erfaren sjåfør med deg.

Ha ditt kjøretøy vedlikeholdt og beholde i god stand: Tilpass din kjøring til veien og vær forhold.

# 2

## >> vær en trygg vei bruker

**Fakta:** Du kan minimalisere alle risikoer: du kan hjelpe andre trafikkanter å holde seg unna skader og det inkludert deg selv

Pass på at du vet og følger alle vei trafikkreglene.

Ha på setebelte i alle turene, inkludert små turer.

Bruk alltid setebelte, selv om kjøretøyet har kollisjonspute. Pass på at alle har på seg setebelte i bilen din, både i front og baksetene..

Sette barn i baksetet hvis det går. Lær de regler som menes mot barn – de trenger en alder-og størrelse-passende bilsete som passer i kjøretøyet – les instruksjonene levert av fabrikken.

Bruk alltid en hjelm når du rir på en hest, sykkel eller motorsykkel. Pass på at det følger sikkerhetsstandardene.

Hjelmer kan være verdiløse hvis de ikke er i riktig størrelse eller er på i feil plass. Pass på at dine barnas hjelmer er passende satt på.

Vær synlig om natten. Ha på deg lys, lysstoff og reflekterende klær. Ha på lysene sånn at du blir så synlig som mulig.

Som en fotgjenger, følg trafikkreglene og advarselsskilter. Gå på fortauer og bruk sebra krysninger hvis det finnes. Vender mot kommende trafikk når du går på siden av veien.

Lær dine barn at gå sikkert over veien, og øv hverdagssituasjoner i trafikken sammen. Husk at du er rollemodell for dine barn.

# 3

## >> forebygg fall

a. Forebygging av fall hos eldre mennesker

**Fakta:** Fall er en stor drapsfare, spesielt for eldre personer, men de kan bli forebygget ved treningsprogrammer, sikker bruk av medisin, regelvise syns

### HVA DU KAN GJØRE

Hold formen og ta regelvise treninger; gjør den beste måten hvis du kan – det er å ha treningsprogram, tilpasset til dine spesielle behov, å beholde muskel og ben styrke, balanse og fleksibilitet.

Ha periodiske gjennomgang av medisineringen din og følg din leges instruksjoner, husk noen medisiner kan øke risiken av å falle. Ha regulerende syns tester og korrigerer synet ditt.

Reduser sjansen din av å falle hjemme,

f.eks. Ved å ha god belysning; gelender på begge sidene av trappene og i baderommet; badematter som ikke er glatte; matter som ikke glir på gulvet. Flytt hindringer vekk fra gå plasser og lagre ting lett tilgjengelig for deg.

Ha et hus sikkerhetsvurdert fra en helseprofesjonell og gjør forandringer for å gjøre huset ditt tryggere.

Bruk sko med sterke saler og unngå dårlig fottøy som kan gjøre sann at du faller.

Gjennomgå regelmessig din medisin med en fagperson, og følg dennes instruksjoner. Husk at noen medisin kan forøke risikoen for fald.

Få regelmessige synstest og anskaf briller, hvis det er nødvendig.

b. Forebygging av fall hos barn

**Fakta:** Fall er den ledende grunnen til ugrunnet skade hos barn.

Beskytt barnet ditt, for eks. ha lås på vinduene, sikkerhetsgater eller andre avsperringer på toppen og bunnen av trappene. Hold stoler, krybber og andre møbler vekk fra vinduene. Husk babykrabber kan det være farlig og er ikke anbefalt. Bruk sikkerhetsreim på høye stoler, endring bord og alle produkter når du får dem.

Reduser sjansene for skader hos barnet ditt på lekeplass utstyr de bruker, ved å alltid passe på barnet ditt og begrense lekene barnet kan leke med som passer for alderen.

# 4

## >> beskytt deg mot skadeliggift

**Fakta:** Skadeliggift er mye mer vanlig enn de fleste tror: det dreper eller skader tusenvis av mennesker hvert år, selv om det er lett å forebygge;

### HVA DU KAN GJØRE

Hold alltid farlige kjemikalier vekk fra barn: bruk barnesikre lokk, lagre dem trygt og vær klar over farer.

Husk at mange produkter kan være potensielt farlige, f.eks. Husholdnings maskiner, rengjøring, medisiner, og garasjejenstander som antifrys og pesticider. Gjør det sikkert på at de har barnesikre lokk, men husk at ingen av de er 100% barnesikre; så fortsett å lagre ting sikkert, enten låst eller utenfor tilgjengelighet for barn.

Lagre mat og ikke-mat produkter hver for seg. Les alltid bevaringsinstruksjon av produktene. Hvis fare for gift, les merkene på beholderen, som ofte gir viktig førstehjelp informasjon.

Pass på at du har et nødhjelpsnummer ved siden av telefonen i tilfelle av forgiftning.

# 5 >> vit farene ved brann

**Fakta:** Husbrann er en stor drapstrussel rundt omkring i verden.

## HVA DU KAN GJØRE

Legg på og test røykvarslene jevnlig, bytt batteri ofte.

Lag og øv en brannrømmingsplan sann at alle i huset vet hvordan å komme seg ut og hvor de skal møtes utenfor.

Unngå røyking i soverommet og i andre steder i huset når du er søvning og etter å hatt et par drinker.

Lagre fyrstikker, lightere og andre brennbare materialer utenfor rekkevidde for barn. Lær barn om faren ved brann.

Få et brannslukningsapparat og brannteppe for kjøkkenet, lær hvordan å bruke dem og pass på at de blir sjekket regelmessig. Handter bare de minste brannene selv; Tenk alltid på å ringe brannmennene først.

# 6

## >> vær trygg nær vann

**Fakta:** Å lære å svømme er ikke nok; samtykk med vann sikkerhets treninger og pass på barnet ditt aktivt.

### HVA DU KAN GJØRE

Lær å svømme – Pass på at barn er trent til å svømme fra tidlig i livet av en kvalifisert trener.

Bruk passende flyting utstyr for alle vannidretter i åpent vann.

Vær oppvakt over at mange barn drukner i grunt vann, inkludert i vassende dammer, badekar, bøtter og toalett boller.

Lær barnet ditt hvordan å være trygg inni og rundt vannet. Aktivt oppsyn barnet ditt ofte. Ikke delegere til andre eldre barn oppsyn på barnet ditt.

Vær oppvakt over at svømmebasseng er drepende: privatbasseng burde ha en gjerde som du ikke kan klatre over, med en selvlukkende og låst port. Insister på de samme standardene for uansett private basseng brukt av barnet ditt.

Ta et kurs for å lære hvordan å gjenopplive et offer av drukning.

## >> spille idrett trygt

**Fakta: Idrettskader er økt så hurtig at de kan snart bli den mest vanlige sykehus behandlet skaden**

### HVA DU KAN GJØRE

Pass på at du og/eller barnet ditt bruker idrettpassende beskyttelsesutstyr; sjekk forholdet av beskyttelsesutstyret og idrettsplassen.

Vær oppvakt på idrett tips og regler og følg dem. Pass på at andre deltakere gjør det samme.

Varm opp muskler og strekk deg, i minst fem minutter, før du deltar i sporten.

Vær realistisk om ditt eget fysiske prestasjon og tren ved grensene dine.

Oppmuntre barnet ditt til å delta i organisert idrett hvor det er sertifiserte trenere, trent i forebyggingen, anerkjennelse og øyeblikkeligbehandling av skader.

Oppmuntre barnet ditt til å vente til de er helt klare til å returnere til idretten etter selv noe liten skade.

## >> bruk tryggere produkter

**Fakta:** Mest produkter følger høye standarder av sikkerhet, men det er noen dødelige unntak på markedet

### HVA DU KAN GJØRE

Velg produkter som følger sikkerhetsstandarder; les og følg sikkerhetsanbefalingene på etiketten og i manualen.

Bruk produkter for den tilsiktet bruken og alder grupper og respons til produkt tilbakekalling og advarsler.

Når du velger leketøy, vurder barnets alder og utvikling, unngå små leketøy eller leker med små flyttbare deler som kan være en dødelig risiko for kvelning hos barn under tre år.

Lær eldre barn å holde lekene deres vekk fra yngre søsken.

Kontrollere leker regelmessig for skade og potensielle farer som skarpe kanter. Kast knuste leker umiddelbart, og passe på at barn ikke kan få tak i dem.

Lær barn å leke trygt sammen: ved å hjelpe dem med å påvirke andre og konstruktivt vil du hjelpe dem med mer enn bare skadeforebygging.

## >> vær trygg på jobben

**Fakta:** Flest folk er godt beskyttet av lovgivning på jobben men du trenger fortsatt å være oppvakt over rettighetene dine og aktivt delta i å forbedre arbeidsplassens sikkerhet.

### HVA DU KAN GJØRE

Pass på at din arbeidsgiver har lagd en vurdering av riskene til sikkerhet og helse på jobben, har bestemt på beskyttende tiltak å bli tatt og følger nasjonal og lokal lover og/eller krav, f.eks. filer rapporter på yrkesmessige hendelser, ulykker og skader lidd av arbeidere.

Les all sikkerhetsinformasjon gitt av din arbeidsgiver og følg sikkerhetsreglene. Vit riskene sann at du kan unngå potensielle farer.

Beskytt deg selv ved å bruke de nødvendige sikkerhetsprosedyrene,

verktøy og utstyr. Les retningslinjene og instruksjonene for bruk.

Bruk nødvendige personlige verneutstyr: øyebeskytting, spesielle klær, inkludert hansker, belter, hjelmer, sko eller hva enn som trengs for jobben din som kan minske skaden hvis et uhell skjer.

Delta aktivt i alle lærings aktivitet for sikkerhet på jobben din.

Ta en aktiv del i å eliminere risiko fra arbeidsplassen. Hvis du oppdager en ny fare, rapporter det til arbeidsgiveren din.

### GJØRE DET SIKKERT AT ARBEIDSGIVEREN:

Er i besittelse av en vurdering av riskene til sikkerhet og helse på jobben, inkludert de gruppene de av arbeidere som er eksponert for spesielle farer.

Bestemmer seg for vernetiltak å bli brukt og, hvis nødvendig, vernetiltak til å bli brukt.

Har en liste over arbeidsulykker resultert på arbeideren blir upassende for jobben mer enn tre arbeidsdager.

Skisser opp, for den ansvarlige myndigheten og i samsvar med nasjonal lover og/eller praksiser, rapporterer arbeidsulykker lidd ved hans arbeidere.

# 10

## >> sikkerhets essensieller: vit riskene av alkohol og medisiner

**Fakta: Alkohol, narkotika, og medisiner berører dømmekraften og øker sjansene for ulykker og skader**

HVA DU KAN GJØRE

Vær realistisk om hvor lenge alkohol blir i kroppen din; husk at små volum av alkohol kan øke sannsynligheten av en ulykke og skade.

Pass på at alkoholforbruket øker din risk av veitrafikk, jobberelatert og idrettsskader og drukning. Hvis du har drukket alkohol, prøv å unngå disse aktivitetene.

Etter å ha drukket alkohol, bruk offentlig transport eller ha en passendesjåfør. Hvis du går ut med andre, planlegg på forhånd. Bestem dere først hvem som vil drikke alkoholfri drikker og pass på at alle kommer hjem trygt.

Gjelder den samme sikkerhetsregel for alkohol til resept- og reseptfrimedisiner også som for rusgifter som forandrer seg Deres oppfatningsevne. Vær oppmerksom for at disse kan øke skaderisikoene.

Ikke blande alkohol med noen medisiner, selv reseptfrimedisiner.

Husk alltid at tretthet, søvnløshet og tunge måltider minsker reaksjonene og øker risikoene for skade. Vurder dette mens du planlegger aktivitetene.



Den Europeiske Koden Mot Skader

ECAI

European Code  
Against Injuries

Translation: Y Rahim, Karolinska Institute, Sweden

