

På vägen

- Förutse genom att följa väderleksrapporterna och avsätt tillräckligt med tid för resan.
- Fundera i förväg över med hurdana däck du kör säkrast.
- Kom ihåg minnesregeln med de två S:n vid halt väglag: situationshastigheten ska vara lämplig och säkerhetsavstånden längre.
- Den som är piggast kör – utan promillen förstås.
- Kontrollera fordonets skick, speciellt däcktrycket.
- Packa bagaget i bagageutrymmet och fäst det vid behov. Ha passagerarutrymmet endast för passagerare.
- Var flexibel i trafiken.
- Se till att passagerarnas säkerhetsbälten eller säkerhetsanordningar är ordentligt fastspända.

Vid ankomst till stugan

- Kontrollera att brandvarnarna fungerar. Brandvarnare bör finnas åtminstone i alla sovrum, vardagsrum och utgångar.

- Visa stuggäster hur man lämnar stugan i en nödsituation.
- Se till att släckutrustningen är i funktionsdugligt skick
- Se till att alla vet stugans adress och att koordinaterna kan hittas.

Eldning

- Börja med att elda försiktigt om du värmer upp en eldstad som stått kall. Plötslig och kraftig eldning kan orsaka skador på skorstenen.
- Låt glöden i braskaminen slockna helt innan du stänger spjället.
- Om du använder en gasolvärmare, kontrollera att den är avsedd för inomhusbruk. Kontrollera slangens bäst före-datum och att anordningens fogar är täta.
- Täck inte över värmaren med någonting.
- Inomhus får man förvara högst 25 kg gasol, och gasol får aldrig förvaras i källare.
- Se till att skorstenen har sotats inom de tre senaste åren.



Säkerhetskontroll av stuglivet

Checklista för en säker stugvistelse på vintern.

Innehållsets olycksexpert är Nätverket för olycksförebyggande arbete, www.kotitaturma.fi/sv/
Illustrationer Adobe Stock, Antti Metsäranta

Utomhus

- Håll gångvägar på gården lättframkomliga och väl upplysta.
- Se till att vägar och gångar är väl plogade och sandade.
- Ha med dig mobiltelefon när du rör dig utomhus.
- Använd lämpliga, stadiga och robusta utomhusskor.
- Använd halkskydd, nabb- eller friktionsskor när det är halt ute.

Vid stugsysslor

- Utför dina stugsysslor i förhållande till din kondition och hälsa.
- Använd säkerhetsredskap.
- Planera arbetet så att du inte ramlar eller skadar dig själv.
- Använd endast arbetsredskap i gott skick.
- Drick talkoölen först efter arbetet.
- Använd en pannlampa eller ficklampa i skymning och mörker.

Vid distansarbete i stugan

- Kontrollera säkerheten i arbetsmiljön.

- Kontrollera att kablarna till laddare är hela och att internetuppkopplingen fungerar.
- Variera arbetsställningarna.
- Ta paus i arbetet regelbundet.
- Se till att ha tillräcklig arbetsbelysning.

Vid grillning

- Se till att barnen inte kan gå för nära grillen eller den öppna elden.
- Kontrollera regelbundet skicket på gasogrillens slangar och ventiler.
- Grill på läsidan.
- Se till att grillen sitter stadigt på plats och finns på en ellsäker plats.

Med barn

- Berätta för barnen var de kan röra sig på egen hand.
- Se till att man inte kan falla i regnvattenstunnorna eller brunnen.
- Tänk på vilka andra faror som finns, till exempel klippor eller träd.

Vid vatten och på is

- Ha alltid uppsikt över barn som vistas vid vatten/på is.

- Ta alltid med en kompis när du simmar på vintern.
- Kontrollera isens tjocklek och lär dig att känna igen farliga ställen.
- Se till att ha rätt utrustning, lär dig att använda isdubbar och ta alltid en kompis med dig när du ger dig ut på isen.
- Var alltid nykter när du går ut på isen.

Övrigt

- Kontrollera att det finns lämplig första hjälpen-utrustning vid stugan.
- Ta väl hand om primärsjukdomar.
- Kontrollera att receptbelagda mediciner och övriga nödvändiga egenvårdspreparat är med.
- Se till att du har appen 112 Finland, om du använder en smarttelefon. Försäkra dig om att du vet hur man använder appen.
- Försäkra dig om att du kan tillkalla hjälp vid en olycka även när du är ensam på stugan.
- Se till att vägarna vinterunderhålls, så att hjälpen vid behov kan komma fram.
- Förbered dig för längre elavbrott.

Spara i din telefon

- **nödnumret 112** eller
- **appen 112 Finland**, om du använder en smarttelefon. Vet du hur man använder appen?
- **Giftinformationscentralen 0800 147 111**, 24 h/dygn (avgiftsfritt)
- telefonnumret till hälsocentralen, sjukvårdsrådgivningen eller jourhavande sjukhus
- numren till närstående



Människan har bara ett liv

KOTITAPATURMA.FI

Är utrustningen för första hjälpen i din stuga tillräcklig och vet du hur man använder den?

Kontrollera att brandvarnarna fungerar.

Se till att vägar och gångar är väl plogade och sandade.

Använd halkskydd, nabb- eller friktionsskor när det är halt ute.