

På vägen

- Avsätt tillräckligt med tid för resan. Ta också pauser i beaktande.
- 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.

Utomhus

- Håll gångvägar på gården lättframkomliga och väl upplysta.
- Ha med dig mobiltelefon när du rör dig utomhus.
- Använd lämpliga, stadiga och robusta utomhusskor.

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.



Säkerhetskontroll av stuglivet

Checklista för en säker stugvistelse.

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

Vid distansarbete i stugan

- Kontrollera säkerheten i arbetsmiljön.
- Kontrollera att laddarnas kablar är hela.
- Variera arbetsställningarna.
- Ta paus i arbetet regelbundet.

Vid grillning och öppen eld

- Se till att barnen inte kan gå för nära grillen eller den öppna elden.
- Gör inte upp öppen eld under en skogsbrandsvarning.
- När du gör upp öppen eld är du ansvarig för att övervaka och släcka den.
- Kontrollera regelbundet skicket på gasolgrillens slangar och ventiler.
- Grilla på läsidan.
- Se till att grillen sitter stadigt på plats och finns på en eldsäker plats.
- Låt kolet i braskaminen slockna helt innan du stänger spjällen.

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.

På stranden och till sjöss

- Övervaka barnen när de är på stranden hela tiden.
- Simma inte ensam.
- Simma längs med stranden så att fötterna når botten vid behov.
- Dyk inte på en okänd plats.
- Ha något livräddningsredskap tillgängligt.
- Använd flytväst alltid när du rör dig till sjöss.
- Alkohol hör inte ihop med båtliv och simning.

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.

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 hälso-centralen, sjukvårdsrådgivningen eller jourhavande sjukhus
- numren till närmaste



Människan har bara ett liv

KOTITAPATURMA.FI

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

När du gör upp öppen eld är du ansvarig för att övervaka och släcka den.

Använd flytväst alltid när du rör dig till sjöss.

Alkohol hör inte ihop med båtliv och simning.