

1-4 jaar

veilig op stap

vrolijk  
op stap



veiligheid  nl

# waarom deze folder?

Je zoon of dochter stapt de wereld in met maar één doel: alles zo snel mogelijk ontdekken. En dat betekent: overal aanzitten. Sommige dingen kan je kind al zelf en daar maakt hij dankbaar gebruik van. Hij trekt lades open en haalt ze helemaal leeg. Klimt op een stoel en komt er ondersteboven weer af. En voelt zich mateloos aangetrokken tot de trap.

Nu je kind zich goed kan voort bewegen en praktisch overal bij kan, kan het een hoop rust bieden om een paar maatregelen te treffen. Je kunt nou eenmaal niet de hele dag overal bij zijn. In deze folder geven we je praktische tips voor:

- Vallen en opstaan (inclusief EHBO-tips)
- Omgaan met gevaarlijke stoffen (inclusief EHBO-tips)
- Omgaan met water (inclusief EHBO-tips)
- Veilig in het verkeer

En een handige checklist: kan jouw huis een peuter aan?

## → vallen en opstaan

Kinderen worden groot met vallen en opstaan. Maar ernstige valpartijen wil je natuurlijk het liefst voorkomen, zoals een val van de trap, van de commode of, nog erger, uit een raam of van een balkon. Met de volgende tips wordt je huis een stuk veiliger:

- Laat je kind tot ongeveer 2½ jaar nooit alleen op de trap.
- Installeer raambeveiligers en traphekjes.



- Laat je kind nooit alleen in een ruimte waar een raam openstaat.
- Verwijder krukjes, vuilnisbakken en andere dingen waar je kind op kan klimmen van het balkon.
- Zorg voor antislip matjes of stickers in de douche, het bad, op de trap en onder vloerkleden.

### Oefenen op de trap

Zolang je kind nog klein is, heb je traphekjes nodig om valpartijen te voorkomen. Maar het kan geen kwaad om af en toe samen te oefenen op de trap. Uiteindelijk moet je kind het traplopen toch onder de knie krijgen. Dit zijn onze tips:

- Laat je kind voor je uit naar boven gaan, aan de brede kant van de trap.
- Leer je kind, zodra hij bij de leuning kan, altijd met één hand de leuning vast te houden.



- Ga altijd ná je kind de trap op en vóór je kind de trap af.
- Kan je kind nog niet goed lopen, laat het dan zittend, trede voor trede, de trap afschuiven.
- Laat je kind geen trucs of spelletjes doen op de trap. Ook niet vlakbij de trap.

### **EHBO na een val**

Dit doe je als het toch misgaat:

- Tand door de lip: neem je kind op schoot, druk het wondje dicht (met een gaasje ertussen) en houd een washand met ijsblokjes tegen de lip. De bloeding stopt meestal binnen 5 minuten.
- Bloedneus: druk de beide neusvleugels tegen het neustussenschot en laat je kind met het hoofd voorover zitten. Na 15 minuten moet het bloeden gestopt zijn. Zo niet, raadpleeg dan de huisarts.

- Schaafwond: maak de wond goed schoon met veel water en ontsmet met Betadine. Een pleister is niet nodig.
- Kleine snijwond: laat het wondje even doorbloeden, zodat het schoonspoelt. Doe er daarna een pleister op.
- Grote wond: dek de wond steriel af met een snelverband of gaasje en ga naar de huisarts of naar het ziekenhuis.
- Buil: koel de buil met een koude, natte washand (eventueel met ijsblokjes).

Denk je dat je kind iets gebroken heeft of ernstig hoofdletsel heeft? Kijk eerst of hij zelf op kan staan. Als dat niet lukt, laat het kind dan liggen en bel onmiddellijk 112.

Na iedere valpartij geldt: houd je kind extra in de gaten. Wordt hij na verloop van tijd suf, duizelig of misselijk, waarschuw dan meteen de huisarts.

Als kinderen groter worden komt het steeds vaker voor dat ze van een speeltoestel vallen. Kijk voor tips over veilig spelen op trampolines, schommels en klimtoestellen op [www.veiligheid.nl/speltoestellen](http://www.veiligheid.nl/speltoestellen)

## **→ omgaan met gevaarlijke stoffen**

Sommige stoffen in huis zijn gevaarlijk voor je kind. Denk bijvoorbeeld aan medicijnen, sigaretten en drank, maar ook aan wasmiddel en vaatwastabletten. Kleine kinderen hebben geen idee van gevaar en stoppen alles in hun mond. En omdat ze klein zijn, kan een kleine hoeveelheid gif al heel schadelijk zijn.

Een paar tips:

- Zorg voor een medicijnkastje buiten bereik van je kind en met een goed slot erop.
- Bewaar schoonmaakmiddelen en andere gevaarlijke stoffen in een hoge kast of achter slot en grendel.
- Sluit de verpakking van gevaarlijke stoffen. Ook als je het middel zo opnieuw nodig hebt. Zo zorg je ervoor dat schoonmaakmiddelen ook tijdens het gebruik onbereikbaar zijn voor je kind.
- Zet sigaretten, asbakken en sterke drank buiten het bereik van kinderen.

Controleer welke planten in je huis of tuin giftig zijn en doe ze weg. Kijk voor meer informatie op [www.gifwijzer.nl](http://www.gifwijzer.nl) of download de Gifwijzer app.

### **EHBO vergiftiging**

En dit doe je als er toch iets gebeurt:

- Zoek uit om welk product of plant het gaat.
- Bel altijd 112.
- Volg de instructies op van de 112-medewerker.
- Neem de verpakking of eventueel resten van de ingenomen stof mee naar het ziekenhuis.

Let op: laat je kind niet braken en geef geen drinken of Norit, tenzij de 112-medewerker zegt dat dat nodig is.



## → omgaan met water

Kinderen voelen zich vaak enorm aangetrokken tot water. Een vijver in de tuin, een sloot achter het huis, een recreatieplas of zwembad op de camping – allemaal gevaarlijke plekken voor een kind dat nog niet kan zwemmen. Zo kun je je kind beschermen:

- Laat je kind nooit alleen als er water in de buurt is. Zelfs niet bij een klein kinderbadje met weinig water erin.
- Heb je een tuinvijver? Bouw de vijver tijdelijk om tot zandbak of scherm hem af met een metalen rooster of hek.
- Zorg dat je tuin omheind is en dat je kind het tuinhek niet zelf kan openen.
- Leer je kind veilig omgaan met water, zeker als er veel water in de buurt is.
- Laat je kind altijd een reddingsvest dragen op een boot of in een waterrijk gebied.

### **EHBO verdrinking**

Dit doe je als er toch iets misgaat:

- Haal je kind zo snel mogelijk uit het water.
- Is je kind bij kennis, wikkel hem dan in een deken. Ga altijd voor controle naar de huisarts, zelfs als je kind weer in orde lijkt.
- Is het kind bewusteloos, kijk dan of er iets in de mond zit en haal dit eruit. Controleer de ademhaling. Wikkel je kind in een deken en draai het op de zij. Buig het hoofd naar achteren, met de kin omhoog zodat de tong de keel niet bedekt. Op die manier zijn de luchtwegen vrij.
- Laat ondertussen iemand 112 bellen.

Naar het strand of een recreatieplas?  
Kijk voor tips op [www.veiligheid.nl/water](http://www.veiligheid.nl/water)

## → veilig in het verkeer

- Geef altijd zelf het goede voorbeeld, dus wacht voor het rode stoplicht. Ook als je reuze haast hebt.
- Neem de veiligste route, niet de kortste.
- Loop op een smalle stoep achter elkaar, met je kind voorop.
- Kijk eerst samen en laat daarna je kind zeggen of het veilig is om over te steken.
- Ga er vanuit dat een klein kind links en rechts nog niet uit elkaar kan houden.
- Is je kind al wat ouder, geef het dan ook een keer de leiding. Zo kun je zien wat je kind al aankan en waar het voorlopig nog hulp van jou bij nodig heeft.



# checklist → kan jouw huis een peuter aan?

- Onder- én bovenaan de trap zit een goedgekeurd traphekje.
- Er ligt antislip op de trap, in de douche en onder de vloerkleden.
- Alle stopcontacten op kindelhoogte zijn beveiligd.
- Ramen – vooral op de bovenverdieping – hebben raambeveiligers of kinderveilige sluitingen.
- Er zijn geen giftige planten en snijbloemen (zoals oleander, rododendron, kerstroos) in huis of tuin.
- Gevaarlijke producten (medicijnen, cosmetica, schoonmaakmiddelen) zijn opgeborgen buiten bereik van je kind.
- Losse stellingkasten zijn verankerd.
- Scherpe hoeken op kindelhoogte heb je afgeschermd, bijvoorbeeld met beschermhoekjes.
- Laden en deuren waar je kind niet in mag komen zijn beveiligd met een (kinder)slot.

## Kun je alles afvinken?

Dan ben je goed op weg het huis zo veilig mogelijk te maken voor je kind. Moest je één of meer hokjes openlaten? Pak die punten dan meteen aan en kijk sowieso nog eens kritisch rond in je huis.

## wil je meer informatie?

Voor alle info over veilig groot worden kan je terecht op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl). Meer weten over hoe je vergiftiging kan voorkomen? Kijk dan op [www.gifwijzer.nl](http://www.gifwijzer.nl) of download de Gifwijzer app.

Deze folder is onderdeel van de serie 'Veilig groot worden'.

### © VeiligheidNL

Deze publicatie is samengesteld met de grootste mogelijke zorgvuldigheid. VeiligheidNL aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor eventuele onjuistheden.

Amsterdam, februari 2015