

!

Når du bærer
ditt barn er det viktig
å tenke på barnets
sikkerhet, behov
og komfort.

SIKKERHETSRÅD VED BRUK AV BÆRETØY

SJAL • BÆRESELE • RINGSLYNGE



Carry Me

FRIE LUFTVEIER

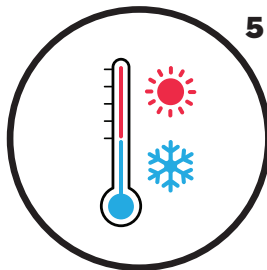
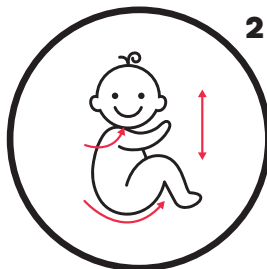
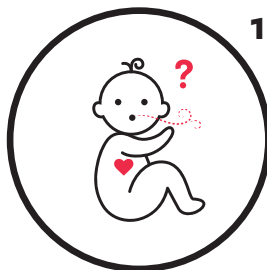
- Barnets hake må ikke komme ned på barnets bryst, dette kan føre til tette luftveier. Du skal kunne få 1-2 fingerbredder imellom.^{1,2}
- Barnets ansikt skal alltid være synlig for å sikre god tilgang på frisk luft.^{1,2}

BARNETS POSISJON

- Barnet skal sitte høyt på bærers kropp med hodet hvilende på bærerens bryst, barnet skal ha hendene opp slik at hen har tilgang på dem.⁴
- Barnet skal ha en oppreist stilling med bekkenet vinklet mot bærer slik at rumpa er lavere enn knærne (M), og med en naturlig kurve i ryggen.^{2,3}
- Bæretøyet skal gi barnet støtte i denne posisjonen, fra kne til kne og fra rumpe til nakke.⁴

KOMFORT OG SIKKERHET

- Et godt bæretøy er avlastende både for bærer og barn.
- Vær observant på sikkerheten og barnets behov. Sjekk jevnlig bæretøyet ditt for feil og skader.



- Velg bæretøy etter vær og temperatur. Et lag bæretøy tilsvarer et lag med klær. Husk at barnets føtter, hender og hode ikke er innenfor bæretøyet og må beskyttes mot sol og kulde. Sjekk jevnlig barnets temperatur både sommer og vinter. Husk at også små barn trenger mye væske på varme dager.⁵

- Ikke sov med barnet i bæretøy.⁶
- Lytt til trygg trafikk sine råd om sikring av barn ved sykling, bil og busskjøring.^{7,8} Bæretøy er ikke laget for å tåle en kollisjon.

- Unngå å løpe/hoppe. Avpass aktivitetsnivået ditt.^{9,10,11}
- Å bære barnet gir deg en annen form og et annet tyngdepunkt enn du er vant med, vær obs på bumpe- og snublefare!¹²





Hvis du føler at barnet ikke
sitter godt og trygt i bæretøyet
så hold minst en hånd på barnet
frem til du får sjekket hva som er
feil og rettet det. Føler du at
noe er feil eller utrygt så er
det trolig noe som er feil.
Lytt til deg selv!

**INGEN SPØRSMÅL ER DUMME,
IKKE NØL MED Å FÅ HJELP HVIS DU ØNSKER DET!**

Det finnes utdannede bæreveiledere og bæretøybiblioteker rundt om
i landet, en oversikt finner du her: **www.norskbaeregruppe.com**

Du kan også søke opp **norsk bæregruppe** og
bæretøy – hjelp og veiledning på facebook.

WWW.CARRYME.NO