

Ljubljana, 12.7.2017

## AVTOSEDEŽI IN NJIHOVA VARNA UPORABA

Avtosedež je eden od redkih delov opreme, ki so za otroka res nujni. Starši ga potrebujejo že ob odhodu iz porodnišnice. Običajno starši kupijo prvi avtosedež (lupinico) preden se otrok sploh rodi, zato se lahko zgodi, da lupinica dojenčku ne ustreza. Težave nastanejo pri majhnih in pri prevelikih dojenčkih.

Na trgu je mnogo različnih proizvajalcev ter modelov avtosedežev in glede na to, da se razlikujejo po kakovosti, je dobro vedeti, da je sedež, ki ga kupujete, v skladu z najnovejšimi varnostnimi predpisi.

V grobem so na trgu tri skupine avtosedežev, v katere se razvrščajo glede na težo in starost otroka.

**Skupina 0 je za otroke težke do 9 (13) kg in stare do leta in pol** ter se laično imenuje tudi lupinica. Skupno vsem avtosedežem iz te skupine je, da otrok v njih gleda v nasprotno smer vožnje. Razlog za to je večja varnost pri močnem zaviranju ali če pride do trka avtomobila, saj dojenčka takrat sila porine v sedež in ne iz njega. Pri vožnji lupinice na sovoznikovem sedežu je potrebno nujno izklopiti zračno blazino (Airbag). Avtosedeži v tej skupini se po obliki lahko zelo razlikujejo. Nekateri so globoki in so primerni za večje dojenčke, pri novorojenčkih pa je potrebno le-te »založiti ob straneh in pod noge s svitki bombažnih plenik« (slika 1). Nekateri avtosedeži so manjši (manj globoki), konkavno ukrivljeni. Ti so sicer bolj primerni za novorojenčke, večji dojenčki pa se v njih lahko pretirano zvijajo v fleksijski položaj (predklon) in zato niso najbolj primerni. Z vidika gibalnega razvoja so bolj primerne globoke (nekonkavne) lupinice, katere imajo notranje vložke, ki jih ob osvojeni kontroli glave kmalu odstranimo (slika 2). Pomembno je, da se hrbet dojenčka lepo prilega lupinici ter da je pravilno podprta zadnjica. Pasovi lupinice morajo biti zategnjeni toliko, da gre pri rami dojenčka prst odraslega pod naramnico. Pogosto starši premalo zategnejo naramnice ali jih namestijo previsoko pod vrat dojenčka. Da se izognemo nepravilnemu pripenjanju ter prekomernemu potenju dojenčka, je potrebno v mrzlih mesecih dojenčka predhodno nekoliko sleči. Dojenčka ne pripenjamo v lupinico v zimskem kombinezonu, raje si pomagamo z odejami, ki jih pokrijemo naknadno preko dojenčka, vpetega v lupinico. V vročih dneh je zaradi potenja smotno na hrbtišče podložiti bombažno pleničko.



## Slika 1 in slika 2

Otrok preraste lupinico, ko je z glavo tik pod njenim robom ali ko je po teži že blizu zgornje meje omejitve lupinice. Pričakuje se, da pri teži 9 kg že obvlada kontrolo glave in trupa. Dojenček ima dobro kontrolo trupa in glave, ko se samostojne posede. Če se še ne, je smiselno razmišljati o kombinaciji avtosedeža od 0 do 18 kg ali o večji lupinici. Lupinica je avtosedež in se kot varnostni pripomoček uporablja samo v avtu. Otroka ne nosimo naokoli v lupinici, temveč v naročju. Prav tako ga ne vozimo v lupinici na vozičku, marveč v košari z ravnim dnom, pritrjeni na voziček. V lupinici ne hranimo otroka, ampak to delamo v naročju.

**Skupina 1 je za otroke težke od 9 kg do 18 kg in stare od leta in pol do štiri leta** ter je primerna za otroke, ki prerastejo lupinico po dolžini ali teži in imajo osvojeno kontrolo glave in trupa (torej se samostojno posedejo). Avtosedež je obrnjen v smer vožnje. Obstajajo različne izvedbe avtosedežev, odvisno od proizvajalcev. Nujno je, da ima avtosedež možnost spreminjanja naklona, tako da je lahko tudi otrok težak 10 kg še vedno nagnjen nazaj. Kasneje lahko sedi vedno bolj pokonci. Lahko ima tri ali petstopenjski sistem nagiba in tri ali petstopenjski sistem zapenjanja. Odsvetujemo avtosedeže z »mizico«  
spredaj, ki se zapenjajo z avtomobilskim pasom, ker se v primeru spanja otrok nagne preveč naprej in visi v zanj neprijetnem položaju. Dokler so majhni, je omenjena mizica previsoko. Ob vročih dneh se med mizico in hrbtiščem otrok pretirano znoji. V primeru nesreče, ker ni zapet čez rame, zaniha močno naprej, se zaleti z glavo ob mizico in se potem odbije nazaj.

**Skupina 2 in 3 je za od 18 kg do 36 kg in za otroke stare od štiri do dvanajst let** ter je namenjena otrokom, ki prerastejo skupino 1 in že samostojno hodijo. V vseh se otrok pripenja z avtomobilskim pasom. Paziti morate, da se pas zapne pod kavle avtosedeža, da otroka ob morebitni nesreči ne zarezhe v vrat ali pazduho. Obstajajo različne oblike. Morda velja nameniti pozornost stranskim oporam bokov in glave, da se otrok ne zvira v avtosedežu in da se lahko nasloni v stran, ko zaspi.

V vseh avtosedežih mora biti otrok zapet na vsaki vožnji, tudi če je to samo okoli ovinka do trgovine. Na sovoznikovem sedežu se lahko vozi od 12 let naprej (sprememba zakona napoveduje od 14 let).

Če se sprijaznite z dejstvom, da otrok rabi tri avtosedeže v svojem življenju in sledite tem trem skupinam, potem ste za svojega otroka, kar se tiče varnosti v avtu, poskrbeli najbolje.

Vse ostale kombinacije in skupine avtosedežev, ki pokrivajo prevelik razpon po kilogramih, so se na testih trkov izkazale za slabše od opisanih treh. Mogoče privarčujete pri denarju, pri varnosti svojega otroka pa gotovo ne.

Moto revija dvakrat letno objavi teste znanih evropskih avtosedežev in primerjave med njimi, kar je dober vodnik za odločanje o nakupu. Velja pravilo, da za malo denarja dobimo malo muzike. Pri nakupu se je pametno odločati med znanimi in testiranimi znamkami avtosedežev in jih kupovati pri poznanih distributerjih. Pri nakupih iz druge roke nikoli ne veste, če je bil avtosedež udeležen v prometni nesreči in so njegove lastnosti zato spremenjene. Bolje je varčevati pri oblačilih, kot pri avtosedežih.



([www.carseats.com](http://www.carseats.com))

Avtosedež je prevelik in ne nudi zadostne zaščite.



([www.carseats.group1.en](http://www.carseats.group1.en))

Avtosedež skupine 1 (od 9 do 18 kg) od 1,5 do 4 leta



([www.children.carseat.com](http://www.children.carseat.com))

Avtosedež skupine 2 in 3 (od 18 do 36 kg) od 4 do 12 let

dr. Živa Kalar, dipl. fizioterapevtka, terapevtka RNO

mag. Petra Durjava Lajevec, dipl. fizioterapevtka, terapevtka RNO