

Velkommen til KVAST

Kvam og St. Sunniva
barnehager 2024/25



Presentasjon av barnehagene.....	3
Tilknytning.....	3
Tilknytningsperson.....	5
Hva er viktig å ha med seg i barnehagen	6
Rammene rundt barnehagedagene.....	8
Samarbeid, kommunikasjon og informasjon	8
Bildetaking	10
Hvem kan følge og hente barnet i barnehagen	11
Sikkerhet og utfordringer	11
Bursdagsfeiring og andre fester	13
Gaver og bursdagsinvitasjoner, vennebesøk hjem.....	13
Sykdom	14
Hygiene/helseregler	14

Presentasjon av barnehagene

KVAST er en barnehageenhet som eies og drives av Molde kommune. Til sammen har vi knapt 100 plasser i de to barnehagene. Det er fire avdelinger i Kvam barnehage, og tre i St. Sunniva. Begge barnehagene har aldersinndelte grupper, med de yngste, de mellomste og de eldste i hver sine avdelinger.

Barnehagene ble samlet i enheten KvaSt i 2006. Vi har tatt med oss erfaringene vi hadde fra før, og utvikler enheten videre sammen. Vi lærer av hverandre, og skaper noe nytt i fellesskap. Vi driver barnehagene ut fra felles verdier og visjoner. Dagene skal preges av gode samspill – med humor, respekt og omsorg. Enhetens motto er «Omsorg, lek og tilpassede utfordringer».

Vi ønsker at hver barnehage skal beholde og utvikle sin pedagogiske fordypning og egenart. St. Sunniva arbeider spesielt med estetiske fag, mens Kvam har natur og uteliv som sitt fordypningsområde. Samtidig arbeider vi med fellesprosjekter der vi sammen går inn for å heve kompetansen på områder vi gjerne vil utvikle oss videre.



Tilknytning

Den første tiden i barnehagen er tilknytningstiden både for barnet, familien og personalet. Det er viktig at de første dagene i barnehagen blir gode. De ansatte i barnehagen har kompetanse på hva som skjer i tilknytningsperioden, og det er viktig at dere foreldre stoler på at vi mestrer å trygge barnet deres og gi det et godt tilbud. Er dere trygge, blir også overgangen lettere for barnet. Det er viktig å hjelpe barnet til å knytte seg til barnehagen i små doser til å begynne med.

For at barnet deres skal få en god start er det nødvendig at en av dere foreldre har tid til å være sammen med barnet til det er kjent med personalet og omgivelsene. Barn er forskjellig på hvor lang tid de trenger til tilknytning. Alder og tidligere erfaring fra barnehage spiller en viss rolle. Vi avtaler etter hvert som vi ser hvordan det går, men regelen er at foresatte ikke går fra barnet i det hele tatt den første dagen. Mange foreldre har avtale med sin arbeidsgiver om et par dager til å bli kjent i barnehagen. Dette er i de aller fleste tilfeller for liten tid. Vi oppfordrer dere foreldre til enten å ta avspasering, et par feriedager eller permisjon uten lønn til barnet har funnet seg til rette. Selv om barnet tilsynelatende

ser ut til å ha det greit etter et par dager, er det en god og langsiktig investering å ta seg bedre tid i tilknytnings-perioden. Vi ser noen ganger at barn kan se ut til å være fortrolig med barnehagen ganske fort, for så å få reaksjoner senere. Mange har lest om små barns stressnivå i forbindelse med oppstart i barnehagen. Derfor snakker vi nå om tilknytnings tid i stedet for tilvenningstid, fordi det handler om å bli trygg og få tillit til nye omsorgspersoner. Det kan ikke påtvinges, det må ta sin tid.

For de minste barna er gråten en naturlig måte å formidle følelsene og behovene sine på. Gråt er små barns kroppsspråk, og deres måte å si fra om at noe ikke er helt greit. Barnet uttrykker gjennom gråten at det er trist, sulten, tørst, redd, trøtt, våt, kald, varm osv. Derfor bør vi ikke avlede barnet med en gang det begynner å gråte, for da tar vi fra ham/henne muligheten de har til å uttrykke seg. Personalet vet at barnet er lei seg/fortvilt/redd fordi mor eller far går, og trøster barnet mens vi vinker farvel. Vi bekrefter barnets følelser, setter ord på det barnet uttrykker gjennom gråten, nemlig at hun/han er lei seg for at mamma eller pappa går. Barnet blir ivaretatt og får bekreftet og anerkjent følelsene sine av tilknytningspersonen sin. Les mer om tilknytningspersonen på neste side.

Tips for tilknytningstiden:

- Ta korte dager til å begynne med, slik at barnet ikke blir for utslitt. Øk oppholdstiden etter hvert.
- Trekk deg gradvis mer unna barnet, og la det utforske omgivelsene selv. Vær tilgjengelig når barnet selv tar kontakt med deg for «opplading».
- Når tiden er inne for å være litt borte fra barnet, er det viktig å gjøre avskjeden tydelig, gjøre klare avtaler om når du er tilbake (før maten, etter kviling el.lign.)
- Hold kontakt med avdelingen pr. Telefon, SMS eller foreldreappen.
- Vær nøye med å komme tilbake til avtalt tid!
- Snakk om barnehagen når dere kommer hjem. La barnet snakke eller snakk selv om noe trivelig som skjedde, og evt. noe hyggelig som skal skje i barnehagen neste dag.
- Gode møter om morgenen og gode avskjeder skaper forutsigbarhet og forståelse for at noe begynner og noe slutter. Etter hvert som barnet ser at dette er rutiner som gjentar seg daglig, får de bedre oversikt over hverdagen sin i barnehagen.

- Spør personalet om noe hyggelig som har hendt, som du kan snakke med barnet om. Personalet prøver å være der med informasjon om deres barn, men kan også være opptatt med andre barn. Da er det viktig at dere selv tar kontakt for å få informasjon om dagens hendelser.

Tilknytningsperson



Barna har sin tilknytningsperson, en primær voksenperson, i barnehagen. Denne personen har hovedansvaret for å følge opp kontakten med det enkelte barnet og hjemmet. Det er viktig under hele barnehagetiden, men spesielt i starten. Dette tror vi er viktig for at barnet skal utvikle trygghet og tilhørighet til barnehagen.

Noen ganger blir relasjonen mellom barnet og denne primære voksenpersonen viktig hele året. Andre ganger velger barnet selv en annen voksen de knytter seg tettere til. Personalet møter barnets eget valg av tilknytningsperson, og etter hvert vil barnet få god kontakt med alle voksne på avdelingen, og de vil alle ha nær kontakt og kunnskap om hvert barn.

Hva er viktig å ha med seg i barnehagen

Klær

Alle barn må ha minst to klesskift i barnehagen til enhver tid. Ta en sjekk ofte for å se om barnet ditt har det som trengs av ekstratøy på plassen sin.

Regntøy og støvler bør henge i barnehagen hver dag. Været er ustabil, og en skogstur kan kreve støvler eller vanntett fottøy selv om været ellers ser bra ut. Det er viktig at regnbuksa har strikk til å strekke under støvlene. Vått og skittent tøy tas hjem til vask og tørk.

Husk å merke alt tøy. Også sokker, trøyer, votter og lignende. Personalet greier ikke å holde rede på hvem som eier ulike (eller like) strømpebukser, truser og støvler. Det går unødvendig mye tid til å finne rette eier til tøy uten merking. Barnehagen har ikke erstatningsplikt for bortkommet tøy, men navnet tøy er lettere å holde rede på. Det henger merkepenn i alle garderober. Den kan brukes om dere har glemt å merke utstyret hjemme.



Tøy som henger i stoffnett på barnets knagg, er skittent/vått tøy som skal tas med hjem samme dag. Ta med hjem regntøy og dresser til vask og ettersyn hver fredag og ellers når det trengs.

Vi oppfordrer til å bruke ullklær framfor fleece. Mikroplast ender til slutt i havet, noe som er til stor skade for naturen. Dette er en oppfordring, ikke et krav!

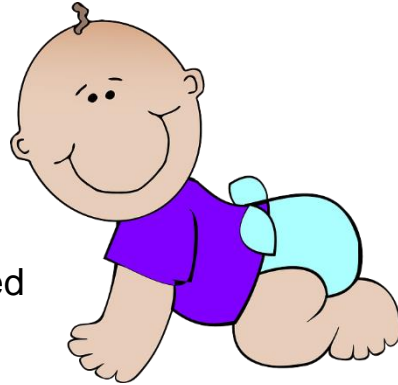
Mat

- Matpakke til frokost har barnet med hjemmefra.
- Melk/vann og frukt/grønnsaker til alle måltider får barnet i barnehagen.
- Formiddagsmat og ettermiddagsmat får barnet i barnehagen, med frukt og grønnsaker som naturlig tilbehør. Vanligvis er formiddagsmaten et brødmåltid, og ettermiddagsmaten knekkebrød m enkelt pålegg.
- Minimum én dag per uke lager barnehagen fullverdig sunn middag, oftest fiskemiddag.
- Vi ber om at barna kun har sunn mat i matpakken, også på turdager.

Søtt pålegg og kjeks/kake gir ikke de næringsstoffene barn trenger for læring og aktivitet.

Bleier

De barna som bruker bleier tar dette med hjemmefra. For å lette bleieskiftet i barnehagen ønsker vi at barna har bleier med tape i sidene, dvs. ikke buksebleier/trusebleier.

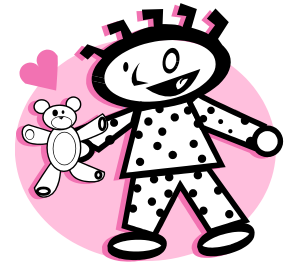


Private leker

Vi ber om at private leker og kostymer blir liggende igjen hjemme. Våre erfaringer er at medbrakte leker/utstyr lett kan føre til unødige konflikter. Barn blir ulykkelige når egne leker har gått i stykker eller blir borte. Barnehagen kan ikke ta ansvar for private leker som kommer bort eller blir ødelagt.

Kosedyr og evt. smokk

Barnet må gjerne ta med egen pute, eller et kosedyr til barnehagen. Det kan virke beroligende og trygt for barnet å ha med noe hjemmefra til kvilestunda. Noen barn bruker smokk når de skal sove. Det må de evt. også ha med hjemmefra.



Hvile/vogn

Mange barn hviler en stund i løpet av dagen. De eldste hviler ikke daglig, men det skjer ved behov og kanskje etter lengre turer. For de litt større barna skjer hviling ved høytlesing eller lydbok i gruppe. De minste barna trenger å sove en eller flere ganger i løpet av dagen. De yngste sover i egen vogn ute. Vi har godt tilrettelagte forhold for soving ute året rundt. Ettåringene vil få kortere utetid i den kalde årstida pga. at de beveger seg mindre når de har mye klær og det er snø og glatt føre. Men vi vet jo at det er sunt å få frisk luft, og derfor legger vi til rette for god søvn ute. Gode varme soveklær er nødvendig i den kalde årstida. Med tanke på sikkerheten, må det være 5 punktseler i vognene. Vi informerer mer om dette ved oppstart på høsten.

Rammene rundt barnehagedagene

Barnehagens åpningstid er kl. 7.30 – 16.30.

Barnehagen er stengt fra og med 24. desember til og med 1. januar og i påskeuken (mandag – onsdag) mellom palmesøndag og skjærtorsdag
Fra 2024 er det sommerstengt uke 28, 29 og 30.

Ferie

Alle barn skal ha minimum fem ukers ferie i løpet av barnehageåret. Tre uker går til sommerstengt barnehage, og antall stengte dager i forbindelse med jul og påske teller også som barns ferie. Barnehagen ber foreldrene om å melde fra om øvrig ferie minimum 2 uker før avvikling.

Planleggingsdager 2024/25

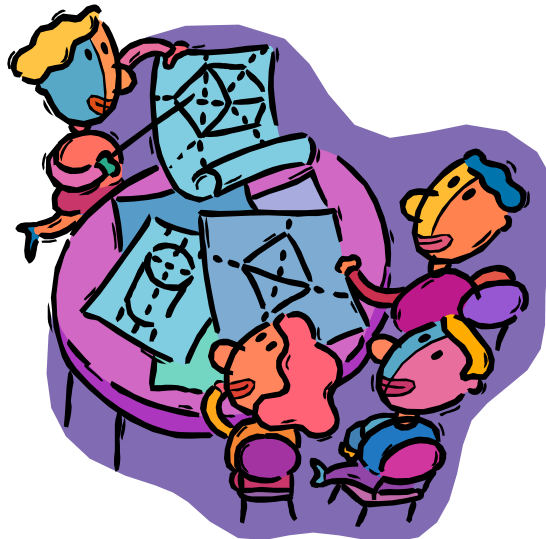
Torsdag 15. august 2024

Fredag 16. august 2024

Mandag 7. oktober 2024

Torsdag 02. januar 2025

Fredag 30. mai 2025



Samarbeid, kommunikasjon og informasjon

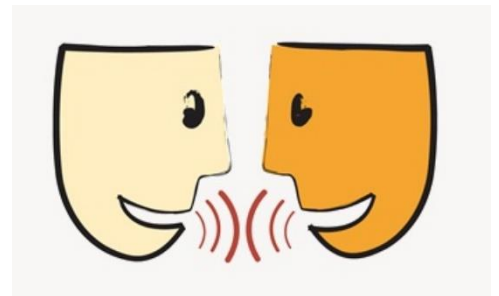
Vi ønsker at foreldre og barn føler seg velkomne i barnehagen og vi håper å få etablert et nært og tillitsfullt samarbeid omkring barnet og barnegruppene. Dere foreldre har mye informasjon som er viktig for personalet å vite for at vi skal kunne møte barnet deres best mulig. I det daglige ønsker også vi å fortelle dere små og store hendelser fra barnehagedagen. Noen ganger er det travelt, spesielt når mange blir hentet samtidig. Ikke alle ansatte er ved porten ved hentetid heller. Vi har et stort område, og noen av de voksne befinner seg på andre deler av uteområdet, for å være til stede der mange av barna liker å være. Da ber vi om at dere selv tar kontakt og spør, dersom dere ønsker å få en liten prat om hvordan barnet har hatt det. I ytterkantene av dagen er oftest en voksen i avdeling og den må prioritere barna først og fremst. Be om en prat på et bestemt tidspunkt om du har behov for en lengre prat. Dere må alltid si fra til noen i personalgruppa når dere tar med barnet hjem eller forlater barnehagen i annet ærend.

Om morgenen når dere kommer, ønsker vi at dere følger barnet deres inn til oss på avdelingen. Da viser dere barnet deres at dere også hører litt til i barnehagen og er fortrolig med stedet og personalet. Har dere tid, så må dere gjerne sette dere ned litt også. Dette er med på å skape sammenheng mellom hjem og barnehage.

I alt arbeidet vårt ønsker vi at dere foreldre medvirker til innholdsrike dager og god utvikling for barnet deres og gruppa som helhet. Derfor vil vi ha tilbakemeldinger både når det er noe dere er begeistret for, men også når det er noe dere ikke er fornøyd med. Vi lover å ta imot det dere kommer med på en åpen og fordomsfri måte.

Hver avdeling velger to foreldrerepresentanter på første foreldremøte om høsten. Disse representerer foreldrene i Foreldrearbeidsutvalget, FAU. FAU velger en leder og en nestleder. Lederen er foreldrenes representant i Samarbeidsutvalget, SU mens nestleder er vara. De skal ivareta foreldrenes interesser overfor barnehageledelsen og Molde kommune som eier. Utvalgene (FAU og SU) har også en viktig rolle i å medvirke til et godt og trivelig samarbeid mellom barnehagen og hjemmene.

Ved siden av kontakt ved følging og henting, har vi følgende samarbeids-, kommunikasjons- og informasjonsrutiner:



- Foreldremøter for nye foreldre i juni, og for alle foreldre avdelingsvis utpå høsten
- Utviklingssamtaler og overgangssamtaler med pedagogisk leder
- Luciafeiring
- Påskefrokost
- 17. mai-arrangement (St. Sunniva) og Sommerfest (Kvam) – arrangeres av FAU i samarbeid med barnehagen
- Familieforestilling på Eventyrskogen (St. Sunniva)
- Dagsrapporter med jevne mellomrom på Foreldreappen
- Kommunal plan for overgangen mellom barnehage og skole
- Årsplan og periodeplaner, samt annen informasjon legges i appen Visma Min barnehage
- Bilder og oppslag, og snutter på skjermene i garderobene fra turer, aktiviteter og lignende
- Klesbyttedag på våren

Hjemmesidene våre:

[Kvam barnehage](#)
[St. Sunniva barnehage](#)

Bildetaking

Av hensyn til barnas personvern ber vi foresatte om ikke å ta bilder og film av andre sine barn i barnehagen. Enhver som publiserer bilder på nett må forholde seg til personopplysningslovens og åndsverkslovens bestemmelser, Molde kommunes personvernregler og felles etiske forholdsregler. Det innebærer at man i utgangspunktet ikke kan publisere et bilde av en person uten samtykke av den avbildede.

Den som publiserer bilder eller film er ansvarlig for publiseringen. Ved en eventuell konflikt, er det den som publiserer som må bevise at et frivillig, samtykke er gitt.

Hvem kan følge og hente barnet i barnehagen

Ansvar for at barnet blir fulgt og hentet på en forsvarlig måte, er foreldrenes. Barnehagen er forpliktet til ikke å sende barnet fra barnehagen med noen vi opplever ikke kan ta ansvar for det. Derfor ber vi dere foreldre vurdere nøye hvem dere velger som følge- og hentepersoner.

Store søsken kan hente om dette er trygt nok, men barnehagen vil gjerne komme til en enighet med dere om følge- og hentepersoner. Dette sier vi på bakgrunn av erfaringer vi har, der vi har følt oss utrygge på hva som skjer i hentesituasjonen. Det handler om at barnehagen har juridisk ansvar for å se til at barnet blir hentet på forsvarlig vis.

Vi ber dere si fra hvem som skal hente barnet, og si fra til den som henter barnet at de ALLTID sier fra til voksne i barnehagen at barnet er hentet.

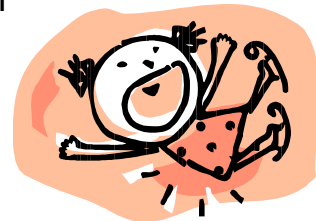
Sikkerhet og utfordringer

Dere foreldre overlater det mest dyrebare dere har i vår omsorg. Dere viser oss tillit og stoler på at vi tar vare på barnet deres. Internkontrollen i barnehagen sikrer et kontinuerlig arbeid med, og gjennomgang av sikkerheten.

Å "låse" porten forsvarlig, forventer vi at alle som går inn og ut av porten gjør. Det er strengt forbudt både for store og små å klatre over gjerdet! Husk at vi voksne er modeller og forbilder.

Selv om den objektive sikkerheten er god, så kan ting skje. Små uhell vil skje. Vi har ingen tro på, eller ønske om å fjerne alle små uhell.

Barn lærer å takle risiko ved å ta små utfordringer, og etter hvert utvide grensene sine. Den subjektive tryggheten blir trent opp når barnet får prøve seg, og gradvis lærer å mestre miljøet rundt seg. Dette skjer i samarbeid med aktive og observante voksne, som hjelper, støtter, oppmuntrer og hjelper til med å sette grenser. Alt etter alder og modning.



Vi ber dere foreldre om å gi barna klær og utstyr som er funksjonelle og trygge. Utstyr med snorer kan føre til ulykker hvis de kommer rundt halsen på et barn. Klesprodusentene har forbedret seg på dette. Når det gjelder ryggsekker

er det mer variert. Vi anbefaler dere å kjøpe gode ryggsekker med glidelås i stedet for snor.

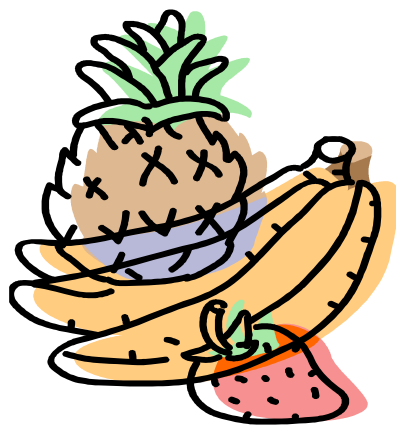
Kosthold

Vi følger Helsedirektoratets anbefalinger når det gjelder kosthold. Disse anbefalingene er forankret i Lov om barnehager og ulike forskrifter. Vi vet alle at vaner etableres tidlig. Sunn og variert mat og godt tilrettelagte måltider i barnehagen vil bidra til at det tidlig legges et grunnlag for gode kostvaner som barna tar med seg videre i livet.

Hjem og familie har hovedansvaret for barnets kosthold, men fordi så mange måltider inntas i barnehagen, har barnehagen stor innflytelse på barnas matvaner, ernæringsstatus og helse. Vi håper å få til et godt samarbeid med dere foreldre om sunt kosthold, både når det gjelder medbrakt mat og måltider tillaget i barnehagen.

Kartlegging viser at små barn får i seg for mye mettet fett, sukker, samt for lite kostfiber, vitamin D og jern gjennom maten. Dette ønsker vi i KvaSt å motvirke ved å tilby frukt og grønnsaker til alle måltider i barnehagen, samt grovt brød og variert pålegg til formiddagsmat. Når vi lager varm mat, skal den også inneholde grove kornsorter, grønnsaker og sunne varianter av kjøtt og fisk. Søte drikker, godteri, søtt pålegg, snacks, is, fete og søte kjeks samt søte bakervarer er sjelden kost i KvaSt.

Ellers er vi opptatt av å skape god stemning og trivsel under måltidet. Gode samtaler, nok tid, bordskikk og hygiene spiller inn. Måltidene er viktige læringssituasjoner på mange vis for barnehagen. Med dette som grunnlag, har vi ellers ikke mye prat om hva som er sunt/ikke sunt i hverdagen.



Bursdagsfeiring og andre fester

Også i forbindelse med feiringer i barnehagen prøver vi å følge helsemyndighetenes anbefalinger. Bursdager er det mange av i barnehagen, og de fleste barna skal rett hjem å feire videre der. Det blir mye søtsaker på en slik dag, og derfor har vi ikke søt mat og drikke i forbindelse med bursdagsfeiring i barnehagen.

Foreldrene tar ikke med bursdagsmat hjemmefra. Vi feirer bursdagsbarnet med mye god oppmerksomhet og festivitas, som sang, pynt, lys, krone o.l.

Gaver og bursdagsinvitasjoner, vennebesøk hjem

Etter drøfting i Samarbeidsutvalget, har barnehagen kommet fram til at vi vil oppfordre foreldre til å gi gaver til fellesskapet i stedet for til enkeltpersoner, dersom det er ønskelig å ta med noe til barnehagen.

Vi er behjelpelige med å gi ut navnelister over barna på avdelingen, men bursdagsinvitasjoner ber vi dere dele ut på annen måte enn i barnehagen. Vi opplever fra tid til annen at det er barn som sjelden blir invitert, og noen som får mange invitasjoner. Det er med på å gjøre unødig forskjell på barna, noe enkelte vil bli såret av. Barna snakker om hvem som er invitert i bursdager. Vi ser stadig oftere at foreldrene sørger for å invitere «naturlige» grupper til barnas bursdag. Enten hele avdelingen, hele årskullet el.lign. Det setter vi pris på.

Mange foreldre er bevisste på dette. Noen har plass til dette hjemme, men det fins mange andre muligheter. Det har vært feiringer både i Kringstadbukta, Romsdalsmuseet, uteområdet i barnehagen og i leide lokaler. Noen går sammen om felles feiring når bursdagene kommer tett. Når vi tenker på hvor betydningsfullt alle mener det er at barna har gode venner i barnehagen, er det et viktig moment at alle blir inkludert i fellesskapet. Gapahuken som enheten har i Fjøsbakken, er også mulig å bruke.

Mange barn blir også med hverandre hjem på besøk etter barnehagetid. Tenk gjennom om det er noen av barna som sjelden blir invitert med hjem på besøk. Kanskje kan du gjøre en forskjell for dette barnet og inkludere det med et besøk hjem til deg og ditt barn. Det skal så lite til, men vi må alle tenke på det.

Sykdom

Det er viktig at barnehagen får beskjed ved sykdom. Det kan være nyttig for både foreldre og personale å få vite om hvilke barnesykdommer som går, slik at man kan være oppmerksomme på symptomer. Smittefaren er stor i en barnehage. Når barn er syke, må de holdes hjemme til de er friske nok til å delta i utelek.

Noroviruset er en av de viktigste årsakene til utbrudd av mage-/tarm-infeksjoner. Folkehelseinstituttet anbefaler at barn bør holdes hjemme i 48 timer etter siste utbrudd når det har hatt oppkast og/eller diaré. Dette for å begrense smittespredning, men også av hensyn til barnet, som har redusert allmenntilstand ved sykdom. Denne rutinen er det vedtatt at Molde kommunes barnehager skal følge.

Andre betegnelser på denne sykdommen er omgangssyke eller farang.

Medisinering av barn i barnehagen skal helst ikke forekomme. I tilfeller der barnet på grunn av spesiell diagnose må ha medisin i løpet av dagen, gjøres det unntak. Personalet må da få opplæring i medisinering av foreldre eller sakkyndige, og underskrive en egen avtale om dette. Også når barnet for en periode må ha medisin flere ganger i løpet av dagen, kan vi være behjelpelige med det. I slike tilfeller må dere fylle ut et skjema i barnehagen for hver gang.

Vi ber om at ikke barna bruker parfyme i barnehagen av hensyn til at andre kan være allergiske og reagere på sterke lukter.



Hygiene/helseregler

Alle barn og voksne vasker seg med såpe og varmt vann:

- Når vi kommer til barnehagen om morgenen
- Når vi skal lage mat eller dekke på til mat
- Når vi skal spise
- Når vi har vært ute og lekt, og kommer inn
- Når vi har vært på toalettet
- Når vi har hjulpet et barn på toalettet
- Når vi har skiftet bleie på et barn
- Når vi har pusset nesen til et barn
- Når vi skal ta ut av oppvaskmaskinen
- Når vi har håndtert avfall

Ved hver vask skal det stå:

- Såpedispenser
- Tørkepapir
- Håndsprit slik at en kan bruke det i tider når det er nødvendig

I perioder med mye sykdom som diaré, oppkast, øyekatarr og forkjølelse, må vi sørge for hyppigere renhold. Det kan være:

- Vask av stellemadrass med sprit for hvert stell
- Spritvask av hender etter hvert stell/toalettthjelp
- Vask av stellebenk med sprit daglig (renholder)
- Vask av servanter, kraner, lysbrytere, dørhåndtak og nedspylingsknapp for toalett med sprit daglig (renholder)
- Hyppigere vask av leker
- Handlingsplan for sykdom (oppkast og diaré) blir fulgt
- Handlingsplan for øyekatarr blir fulgt
- Handlingsplan for blodsøl blir fulgt
- Ved stell av barn brukes alltid forkle som henger på stellerom
- Det brukes alltid kjøkkenforkle ved tilberedning av mat

Hvordan vaske hender:

- Hender og håndledd fuktes med vann, og såpe doseres fra dispenser
- Såpen fordeles slik at alle flater på hendene blir fuktige, vær spesielt nøye med fingre/fingertupper
- Gni alle deler av hendene med såpe, helst i 30 sekunder
- Skyll såpen grundig av under rennende lunkent vann
- Tørk huden grundig med engangs håndtørkepapir

- Håndbetjente kraner stenges med det brukte tørkepapiret

NB! Håndvask i minst 30 sekunder kan gi en reduksjon i antall mikroorganismer på 99%

Husk: Lange negler, ringer, klokker, armbånd, neglelakk og kunstige negler gjør det vanskeligere å få bort smitte