



Unfälle vermeiden

Mehr Sicherheit für Kinder



UNTERSTÜTZT VON

Autorin: Dr. Stefanie Märzheuser, Kinderchirurgin, Charité Berlin

Redaktion: Inke Ruhe, Stefanie Becher

Copyright: Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V.

Layout: Werbeagentur FGK Die Zweite, Düsseldorf

Diese Broschüre wurde finanziell gefördert von dem Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V. (GDV) und Penaten aus dem Hause Johnson & Johnson.

Wir danken dem Förderverein der Bundesvereinigung für Gesundheit e. V. für die freundliche Unterstützung.



Vorwort

Ob Wildfang oder Stubenhocker: Unfälle können jedem Kind passieren. Kleinkinder entwickeln fast täglich neue Fähigkeiten und erkunden beherzt ihre Umgebung. Mit zunehmendem Alter wächst auch ihr Aktionsradius und damit die Risiken und Gefahren. Allein in Deutschland kommen rund 1,8 Millionen Kinder pro Jahr bei Unfällen zu Schaden.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V. (Safe Kids) will das Bewusstsein der Öffentlichkeit für Gefahren schärfen und sie für Unfallverhütung im Kinderalltag sensibilisieren. Diese Broschüre, ein gemeinsames Projekt der deutschen Versicherer mit Safe Kids, soll diese Arbeit unterstützen.

Viele alltägliche Gegenstände und Arbeitsabläufe im häuslichen Bereich, die den Erwachsenen „in Fleisch und Blut“ übergegangen sind, stellen für Kinder eine große Gefahrenquelle dar. Bleibt es bei einem aufgeschürften Knie, sind die Tränen schnell getrocknet. Doch oft sind die Folgen dramatischer: schwere, manchmal sogar tödliche Verletzungen, lebenslange körperliche oder geistige Beeinträchtigungen.

Unfälle sind jedoch keine unvermeidbaren Schicksalsschläge: So wie die Impfung vor dem Ausbruch einer Erkrankung schützt, verhindert Prävention die Verletzungen, die durch Unfälle verursacht werden können. Dabei heißt Unfallverhütung nicht, die Kleinen ängstlich in Watte zu packen und von sämtlichen Gefahren fern zu halten. Kinder sollten vielmehr möglichst früh in die Abläufe des täglichen Lebens einbezogen werden, ihre Koordinationsfähigkeit trainieren, Gefahren kennen lernen und den sicheren Umgang mit Geräten üben. Nur so lernen sie, ihre eigenen Fähigkeiten und Grenzen richtig einzuschätzen.

Unfallverhütung ist ein Kernanliegen der deutschen Versicherer. Mit dieser Broschüre wollen wir Eltern und Erziehern helfen, Kindern umsichtiges Verhalten zu erklären und dabei die richtige Balance zwischen Gefahr und Erfahrung zu finden.

Mit Frau Dr. Stefanie Märzheuser haben wir eine Autorin gewinnen können, die neben ihrer beruflichen Qualifikation als langjährige und engagierte Kinderchirurgin auch ihre privaten Erfahrungen als dreifache Mutter einbringt und mit ihrer ausgezeichneten Sachkenntnis und großen Sensibilität für die Sorgen von Eltern und Erziehungsberechtigten verbindet. Mit ihren Tipps ermutigt sie den Leser, Verantwortung zu übernehmen.

Im Juni 2004

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'G. Riedel'.

Günther Riedel

Vorsitzender des Fachausschusses Unfallversicherung im Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)

Inhalt

Einleitung	5
1. Sicherheit im Alltag	6
Die kindliche Entwicklung	6
Bewegungsförderung, Freizeitsport	7
Wasser	7
Tiere	9
Mit Kindern unterwegs im Auto	10
Mit dem Fahrrad	12
Die Kleidung	12
2. Säuglingszeit	14
Der Wickeltisch	14
Kinderbett	15
Spielzeug	16
Schnuller und Flaschennuckel	17
Baden	18
Kinderhochstuhl	19
Lauflehnen	19
3. Kleinkindalter	21
Küche	21
Wohnzimmer	23
Stromunfälle	23
Stoß-/Schnittverletzungen	24
Stürze	25
Verbrennungen und Verbrühungen	25
Vergiftungen	26
Garten	27
4. Kindergartenalter	29
Kinderzimmer	29
Hof, Garage und Keller	30
Werkzeug	30
Grillen	31
Spielplatz	32
Fahrrad fahren	33
Inlineskaten	34
Wintersport	35
5. Gefahrensymbole	36
6. Notrufnummern	38
7. Sicherheit von A bis Z (Index)	39

Einleitung

Ich sehe was, was du nicht siehst...

Einerseits können wir als Erwachsene mehr sehen als Kinder: Wir sind größer, sind in der Lage, Gefahren zu erkennen und vorauszuschauen. Andererseits können wir nicht sehen, wie und was Kinder sehen.

Die kindliche Perspektive ist oft anders als die des Erwachsenen. Manche Gefahrenquellen sind für Kinder aufgrund ihrer geringeren Körpergröße nicht auszumachen. Das Kleinkind kann nicht über die Herdkante blicken, deshalb ertastet es seine Umgebung mit den Händen und fasst auf die glühende Herdplatte. Auch die Bewertung einer Situation unterscheidet sich bei Kindern und Erwachsenen. Das Kind, das sich aus dem geöffneten Fenster lehnt, nimmt die Gefahr, die ein Sturz aus der Höhe bedeuten würde, nicht wahr.

Kinder sind oft nicht in der Lage, die gesamte Tragweite ihres Handelns zu überschauen. Sie agieren risikofreudiger, ahnungsloser, unbekümmerter und benötigen deswegen eine verantwortungsbewusste Erziehungs-/Aufsichtsperson.

Im Säuglings- und Kleinkindalter liegt die Verantwortung für die Gesundheit der Kinder bei den Eltern.

In den ersten beiden Lebensjahren lernen Kinder fast jeden Tag etwas Neues dazu. So werden Eltern manchmal vom nächsten Entwicklungsschritt überrascht. Sie rechnen nicht damit, dass das Kind den Wasserkocher erreichen, die Ofentür öffnen oder das heiße Wasser aufdrehen kann.

Jedes Lebensalter eines Kindes ist für seine Eltern neu und aufregend, aber jeder Entwicklungsschritt birgt gleichzeitig neue Möglichkeiten, sich zu verletzen. Vorausschauendes Denken hilft, Unfälle zu vermeiden. Bei allen Überlegungen zu Schutzmaßnahmen, die ergriffen werden, sollten bereits die nächsten Entwicklungsschritte, die das Kind machen wird, mit bedacht werden.

Wir wollen gemeinsam durch die unterschiedlichen Wohn- und Lebensräume der Kinder wandern und dabei Gefahrenstellen aufzeigen. Es gibt typische Gefahrenstellen für bestimmte Altersgruppen, die wesentlich durch den Entwicklungsstand des Kindes bestimmt werden. Deshalb werden außerdem die Entwicklung der sinnlichen Wahrnehmung, der Motorik und der geistigen Fähigkeiten des Kindes erläutert.

Diese Elternbroschüre konzentriert sich auf Kinder vom Säuglings- bis zum Kindergartenalter. Denn in den ersten Jahren haben Eltern den größten Einfluss auf die Entwicklung und auf die Umgebung ihres Kindes. Zudem werden in dieser Lebensphase die Grundlagen für das Gefahrenbewusstsein und das Sicherheitsverhalten gelegt. Eltern erhalten mit dieser Broschüre nicht nur Informationen und Sicherheitstipps, sondern auch Anregungen für Spiele, in denen sie mit ihren Kindern Gefahren erfahrbar machen und sicheres Verhalten einüben können.

Sicherheit im Alltag

Die kindliche Entwicklung

Der Erforschung der körperlichen und seelischen Entwicklung kleiner Kinder ist in den letzten Jahren große Aufmerksamkeit geschenkt worden. So konnten zahlreiche neue Erkenntnisse zur Entwicklung von Kindern gewonnen werden.

Wir wissen zum Beispiel heute, dass das Neugeborene die Fähigkeit besitzt, die Stimme der eigenen Mutter unter anderen Stimmen zu erkennen. Es ist in der Lage, die Umwelt mit seinen Sinnen wahrzunehmen und sich mit ihr vertraut zu machen. Es kann Zusammenhänge zwischen seinem eigenen Verhalten und der Umwelt entdecken. Aus dem zunächst völlig hilflosen Wesen entwickelt sich in kurzer Zeit ein eigenständiges Wesen mit individuellen Bedürfnissen, die auf das tägliche Leben seiner Mitmenschen und seiner Umgebung wesentlichen Einfluss haben.

Kinder erwerben nach und nach die Fähigkeit, Bewegungen und Sinne zu koordinieren.

Noch im Kindergartenalter reagieren Kinder langsamer auf äußere Einflüsse als Erwachsene. Sie reagieren außerdem anders als Erwachsene, weil sie eine Situation anders bewerten. Ein herannahendes Auto wird zum Beispiel nicht zwingend als Bedrohung interpretiert.

Das Hörvermögen des Kindes durchläuft einen Reifungsprozess. So können Kinder bis etwa zum neunten Lebensjahr nicht einordnen, woher ein Geräusch kommt, da das räumliche Hören eine Fähigkeit ist, die sich erst zu diesem Zeitpunkt voll entwickelt. Kinder hören selektiv, das heißt, sie filtern aus einer Masse von Geräuschen dasjenige heraus, das sie interessiert. Und das muss nicht die warnende Autohupe sein.

Sehen und Erkennen werden sowohl von äußeren Reizen als auch vom inneren Zustand des Menschen bestimmt. Das

heißt, dass aus einem großen Angebot an Objekten die ausgewählt werden, die besonders interessieren. Auf der Straße bedeutet dies, dass das Kind sein Interesse nicht unbedingt auf den Verkehr richtet, sondern möglicherweise auf einen Ball, den Freund oder einen Vogel im Baum.

Die kindliche Sehfähigkeit unterscheidet sich ebenfalls von der des Erwachsenen. Kinder haben ein kleineres Gesichtsfeld. Sie sehen deshalb ein Auto, das sich von hinten oder der Seite nähert, später als ein Erwachsener.

Drei- bis Vierjährige können durch einfaches Hinsehen ein fahrendes Auto nicht von einem stehenden Auto unterscheiden. Da das Tiefenschärfensehen erst mit neun Jahren entwickelt ist, fällt Kindern außerdem die Einschätzung von Entfernungen schwer. Erst ab etwa zehn Jahren sind sie in der Lage, Geschwindigkeiten und Entfernungen richtig zu beurteilen.

Die Fähigkeit, räumlich zu sehen beginnt etwa mit dem vierten Lebensmonat, ist aber erst mit neun Jahren vollständig entwickelt. Das führt dazu, dass ein großes Auto – beispielsweise ein Lastwagen – von Kindern immer näher gesehen wird als ein kleiner Wagen, der genau so weit entfernt ist.

Hinzu kommt, dass Kinder durch ihre geringere Körpergröße nicht über parkende Autos hinwegsehen können.

Das Bewusstsein über den Zusammenhang von kindlicher Entwicklung und Unfallgefahren ist bereits ein erster Schritt zur Vermeidung von Unfällen.

Bewegungsförderung und Freizeitsport

Bewegung ist eine wesentliche Grundlage für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Kinder mit guten motorischen Fähigkeiten verunfallen seltener und können ihr Leben lang von den in der Kindheit gesammelten Bewegungserfahrungen profitieren.

Von Anfang an ist es wichtig, sowohl die Umgebung als auch den Alltag mit der Familie bewegungsfreundlich zu gestalten. Kinder toben gerne und viel. Verbote, beengte Wohnverhältnisse und wenig „Spielraum“ im straff organisierten Tagesablauf verhindern oftmals, dass dem natürlichen Bewegungsdrang nachgegeben wird. Zu oft werden Wege mit dem Auto zurückgelegt oder das Kind wird lieber schnell im Kinderwagen oder auf dem Arm transportiert. Später ist die Konkurrenz durch andere attraktive Beschäftigungen wie Computerspiele oder Fernsehen hoch, so dass körperliche Aktivität und Sport in

der Freizeit oft zu kurz kommen. Es ist sowohl für Kinder als auch für Eltern wichtig, sich „in Bewegung zu bringen“. Bewegungsanreize im Alltag können zum Beispiel im Kinderzimmer durch ein kleines Trampolin, einen Hüpfball oder einfach nur eine Matratze zum Turnen und Toben geschaffen werden.

Die Vorbildfunktion der Eltern spielt bei der Bewegung eine große Rolle. Gemeinsame Freizeitaktivitäten wie Fahrradfahren oder Schwimmen vermitteln Kindern den Wert aktiver Bewegung.

Die Mitgliedschaft in Sport- oder Turnvereinen bindet das Kind an feste Trainingszeiten. Die Gemeinschaft und der Wettbewerb motivieren Kinder und Jugendliche, sich zu bewegen. Positiv am Vereinssport sind auch die fachgerechte Betreuung, die Anleitung zu richtigen Bewegungsabläufen und das Einüben sozialen Verhaltens.

Wasser

Von der Pfütze bis zum Ozean: Wasser übt eine magische Anziehungskraft auf Kinder aus. Aber es kann gefährlich werden. Deshalb müssen Kinder in der Nähe von Wasser immer unter Aufsicht stehen und frühzeitig über Gefahren, die im und am Wasser lauern, aufgeklärt werden. Nach der Todesursachenstatistik steht das Ertrinken im Kindesalter nach den Verkehrsunfällen an zweiter Stelle der tödlichen Unfälle. Auf einen tödlichen kommen vermutlich noch einmal 5-10 „Beinahe-Ertrinkungsunfälle“.

Kinder ertrinken leise, meist ist gar nichts oder nur einmal ein leises Platschen zu hören, dann sinkt das Kind lautlos wie ein Stein auf den Grund. Das liegt daran, dass kleine Kinder ein anderes spezifisches

Gewicht haben als Erwachsene. Sie kommen deshalb nach einem Sturz ins Wasser nicht – wie viele Eltern glauben – für einen kurzen Augenblick wieder nach oben.

Die meisten Kinder verunglücken in der Nähe ihres Elternhauses: im Gartenteich, in einem Bach, Graben oder Löschteich. Ursachen sind mangelnde Aufsicht durch die Eltern, Sorglosigkeit und das Unterschätzen von Gefahren. Ertrinken ist nämlich keine Frage der Wassertiefe. Kleine Kinder können in wenige Zentimeter flachem Wasser ertrinken, wenn sie mit dem Gesicht hineinfallen.

Säuglinge sollten nur in speziellen Babywannen baden und dabei auf keinen Fall allein sein. Das Gleiche gilt für Kleinkinder. Sie verlieren in der gefüllten Wanne

auf dem glitschigen Boden schnell den Halt. Sobald der Kopf des Kindes dann unter Wasser ist, verliert es die Orientierung und unternimmt keine Selbstrettungsversuche, sondern bleibt ruhig unter Wasser liegen. Eine Noppeneinlage verringert das Risiko auszurutschen erheblich.

Auch größere Kinder sind gefährdet, weil sie beim Toben in der Wanne ausrutschen, mit dem Kopf aufschlagen, untertauchen und ertrinken können.

Bei der Planung von Gartenteichen und Grundstücken ist es sinnvoll, geeignete Sicherheitsvorkehrungen einzuplanen.

Schutzgitter oder andere Barrieren sichern Schwimmbecken und Gartenteiche. Am besten eignen sich Einfriedungen durch Zäune, die nicht erkletterbar sind, mit verschließbaren Zugängen. Bloße Abdeckungen reichen nicht aus, da Kinder darunter geraten und ertrinken können. Selbst Bottiche und Regentonnen können für kleine Kinder gefährlich werden. Sie sollten mit verschließbaren Deckeln gesichert sein.

Gefahrenquellen befinden sich nicht nur auf dem eigenen Grundstück. Der Bach dahinter oder der Fischteich des Nachbarn ziehen Kinder ebenfalls an. Tore und Übergänge zu Nachbargrundstücken mit Swimmingpool oder Gartenteich sollten so gesichert werden, dass sie von Kindern nicht geöffnet oder überklettert werden können.

Für Kinder sollte das Tragen von Rettungswesten auf Booten, an Stegen und an Gewässern mit steilen Ufern oder fließendem Wasser selbstverständlich werden.

Kinder müssen genau wissen, was erlaubt und was verboten ist. Vor allem jüngere Kinder benötigen jedoch häufige Wiederholung der wichtigsten Verhaltensregeln und Sicherheitsmaßnahmen. Einmalige Belehrungen werden schnell vergessen.

Aufblasbare Wassertiere, Reifen, Luftmatratzen, Wasserbälle usw. sind Spielzeug und keine Schwimmhilfen. Sie bergen sogar Gefahren, da Kinder beim Spiel

damit leicht abtreiben und in tiefes Wasser geraten können.

Geeignete Schwimmhilfen sind Schwimmflügelchen mit zwei getrennten Luftkammern. Sie dürfen nicht durch einen Klettverschluss zu schließen sein, da dieser unvermittelt aufgehen kann.

Die Kenntnis der Baderegeln hilft, Unfälle durch Unachtsamkeit oder Unkenntnis zu vermeiden.

In speziellen Wassergewöhnungskursen können bereits die Kleinsten in spielerischer Form lebensrettende Verhaltensweisen erlernen. Die DLRG und andere schwimmausbildende Organisationen bieten in vielen Orten Kleinkinderschwimmkurse an, so dass Kinder frühzeitig, mit etwa vier Jahren, das Schwimmen erlernen können.

Ältere Kinder, die schon schwimmen können, brauchen Gelegenheit, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit im Wasser zu trainieren. Aber auch geübte Kinder müssen beaufsichtigt werden, denn Kinder, die als gute Schwimmer gelten und deshalb nicht mehr so streng beaufsichtigt werden, bilden einen weiteren Häufigkeitsgipfel in der Ertrinkungsstatistik.

Vorbeugen im Wasser

- Schwimmen lernen
- Ausdauertraining beim Schwimmen
- Kinder beim Schwimmen immer beaufsichtigen
- Kinder in der Nähe von Gewässern immer im Auge behalten
- Bottiche und Regentonnen mit verschließbarem Deckel sichern
- Schwimmweste auf Booten und in der Nähe von Gewässern tragen
- Aufblasbare Schwimmtiere, -bälle und -reifen sind keine Schwimmhilfen!
- Schwimmhilfen müssen immer zwei Luftkammern haben
- Kenntnis der Baderegeln

Aber dennoch gilt: Je mehr Menschen schwimmen können, desto weniger verlieren ihr Leben im Wasser!



- Kinder nie allein baden lassen
- Schwimmbad und Gartenteich mit nicht erkletterbarem Zaun sichern

Gefahren spielend erfahren

Für Babys:

- Atemschlussreflex trainieren, indem dem Baby beim Baden Wasser über den Kopf gegossen wird.

Für Kinder, die schwimmen können:

- Voll bekleidet (mit Hose, Pullover, Schuhen, Mantel) ins Wasser springen und schwimmen
- Sich gegenseitig ins Wasser schubsen und schwimmen
- Dem Kind beim Schwimmen Wasser ins Gesicht spritzen
- Rückenschwimmen
- Tauchen ohne Chlorbrille

Tiere

Der Wunsch nach einem Tier entsteht irgendwann bei fast jedem Kind. Lebendiges fasziniert Kinder: Käfer, Bienen, Eidechsen, Ameisen, Fliegen, Frösche, Katzen, Hunde, Pferde. Kinder beobachten mit großer Ausdauer Schmetterlinge oder Regenwürmer. Erwachsene dagegen haben oft Angst vor Insekten und Würmern oder ekeln sich. Durch ihr Verhalten geben sie Angst und Abscheu an die Kinder weiter. Dabei gibt es in unseren Breiten – von Bienen, Wespen, Hornissen und Zecken abgesehen – kaum frei lebende Insekten, die dem Menschen gefährlich werden können. Trotzdem sollte das Berühren „wilder“ Tiere kontrolliert werden, allerdings nicht so sehr zum Schutz des Kindes, als vielmehr zum Schutz der Tiere. Kinder lernen schnell, dass „Begreifen“ für kleine Insekten tödlich sein kann. Bei größeren Tieren haben die Kinder meist schon aufgrund der Körperrelationen einen natürlichen Respekt.

Das Wissen um den richtigen Umgang mit Tieren und die Kenntnis ihrer Körpersprache schützt vor Fehlverhalten und Missverständnissen. Der wedelnde Schwanz des Hundes ist eine Begrüßung, der der Katze hingegen ein Zeichen für Anspannung. Haustier und Kind entwickeln schnell eine besondere Beziehung zueinander. Vertrautheit kann jedoch darüber hinwegtäuschen,

Vorbeugen bei Haustieren

- Erziehung zum richtigen Umgang mit Tieren
- Artgerechte Tierhaltung
- Dem Kind das Verhalten der Tierart erklären
- Sich dem Tier langsam innerhalb seines Gesichtsfeldes nähern
- Vorsicht bei fremden Tieren
- Vorsicht bei gefährlichen Hunderassen, auch wenn es Familienhunde sind

dass eine Konkurrenzsituation oder spontane Reaktionen das Tier plötzlich beißen, kratzen oder treten lassen.

Säuglinge und Kleinkinder dürfen deshalb mit größeren Tieren, z.B. dem Familienhund, nie allein gelassen werden. Unter Anleitung der Erwachsenen können Kinder schon frühzeitig den Umgang mit Tieren

erlernen und üben. Haustiere können durch Würmer, Viren und Bakterien Krankheiten auf den Menschen übertragen. Sauberkeit, artgerechte Pflege, Haltung und Fütterung sind ein wirksamer Schutz. Außerdem sollte ein kompletter Impfschutz für Mensch und Tier in Haushalten mit Tieren selbstverständlich sein.

Gefahren spielend erfahren

- Tier-Training: „Ich bin der Hund, die Katze, das Pferd...“
- Was ist das artgerechte Verhalten eines Tieres?
- Warum verstehen sich Hunde und Katzen nicht?



- Tiere nicht beim Fressen stören
- Tiere nicht ärgern oder misshandeln
- Tier mit Jungen nicht anfassen
- Tierjunge nicht anfassen, wenn die Mutter dabei ist
- Tieren nicht in Augen, Maul, Ohren, Nase fassen
- Säuglinge und Kleinkinder niemals mit Tieren allein lassen

Mit Kindern unterwegs im Auto oder mit dem Fahrrad

Kinderautositze und Sicherheit im Auto

Nach der Straßenverkehrsordnung dürfen Kinder unter 12 Jahren, die kleiner als 150 cm sind, nur in amtlich genehmigten und für das jeweilige Kind „geeigneten Kindersitzen“ mitgenommen werden. „Geeigneter Kindersitz“ bedeutet eine Rückhalteeinrichtung, die für das Fahrzeug zugelassen ist, auf dem benutzten Sitzplatz verwendet werden kann und dem Gewicht und der Größe des Kindes entspricht. Kinderautositze müssen nach der ECE-Regelung 44 geprüft, zugelassen und mit entsprechenden Prüfzeichen gekennzeichnet sein. (Dem aktuellen Stand entspricht derzeit die Prüflakette ECE-R44-03).

Schon bei der ersten Fahrt vom Krankenhaus nach Hause muss das Neugeborene in einer speziellen Sicherheitschale auf dem Rücksitz angeschnallt gegen die Fahrtrichtung transportiert werden. Auf einem Beifahrersitz mit Airbag dürfen rückwärts gerichtete Rückhaltesysteme nicht verwendet werden! Immer wenn das Baby im Kindersitz platziert wird, ist es wichtig, dass die Haltegurte befestigt werden. Babyschalen nicht auf Tischen oder Stühlen abstellen, sie können herunterkippen. Babyschalen sind für den Transport bestimmt. Kinder sollten nicht unnötig lange darin sitzen. Ein Kinderautositz sollte dem Alter des Kindes unbedingt

angepasst sein, er muss sofort ausgetauscht werden, wenn das Kind ihm „entwachsen“ ist. Gleiches gilt natürlich für beschädigte Sitze.

Bis zum Alter von ca. 18 Monaten (13 kg Körpergewicht) sollten Kleinkinder möglichst in rückwärts gerichteten Rückhaltesystemen befördert werden. Bis etwa sieben Jahre (25 kg Körpergewicht) müssen Kinder in jeweils altersentsprechenden Kindersitzen und danach auf geeigneten Sitzerrhöhungen – bevorzugt auf der Rückbank – untergebracht werden. Bei den Sitzerrhöhungen schnitten bei den Tests der Stiftung Warentest und des ADAC die Modelle am besten ab, die mit einer Rückenlehne oder Halbschale kombiniert waren. Schlafen die Kinder im Auto ein, ist es wichtig, dass auch in Schlafposition die Gurtführung korrekt ist. Bei größeren Kindern helfen Schlaf- bzw. Rückenstützen, die sichere Gurtführung aufrechtzuerhalten. Es gibt vielfältig einsetzbare Schlafkissen, mit denen Kinder gut abgestützt werden können.

Bei der Auswahl des richtigen Kindersitzes helfen Testuntersuchungen. Altersangaben für den Sitz stellen nur eine grobe Orientierungsgröße dar. Der Kauf gebrauchter Kindersitze ist nur dann unproblematisch, wenn die ‚Geschichte‘ des Sitzes lückenlos bekannt und dadurch sichergestellt ist, dass der Kindersitz keine Beschädigungen aufweist. Auch ein gebrauchter Sitz sollte unbedingt die aktuelle Prüfnorm ECE R 44/03 aufweisen – zu erkennen am Prüfetikett mit einer Prüfnummer, die mit 03... beginnt. Außerdem muss die Bedienungsanleitung vorhanden sein.

Wichtig ist auch der korrekte Einbau des Kindersitzes in das Auto. Wird der Kindersitz auf der Gehwegseite montiert, steigen die Kinder dort selbstverständlich auch ein und aus und laufen nicht Gefahr, von einem Auto erfasst zu werden. Erhöhte Aufmerksamkeit ist jedoch bei angrenzenden Radwegen geboten.

Kinder müssen bei jeder Fahrt – egal wie kurz sie ist – angeschnallt werden. Sie sollten niemals auf dem Schoß der Eltern reisen. Auch dann, wenn ein Baby während der Fahrt verzweifelt schreit, nicht das Kind aus dem Autositz heben oder während der Fahrt stillen. Lieber einen Rastplatz anfahren, das Kind beruhigen und dann weiterfahren.

Vorbeugen im Auto

- Kinder reisen am sichersten auf dem Rücksitz
- Passenden Autositz für Größe und Gewicht des Kindes wählen
- Autositzgröße wechseln, sobald der Kopf des Babys die Sitzschale überragt
- Montage entgegen der Fahrtrichtung mit fahrzeugeigenem 3-Punkt-Gurt
- Korrekte Montage beachten
- Kindersitz auf der Gehwegseite montieren
- Kindersicherung für Autotüren benutzen
- Keine Gegenstände auf der hinteren Ablage deponieren
- Baby in Autositz/Babyschale nur angeschnallt transportieren
- Autositz/Babyschale nur auf dem Boden abstellen



- Kinder dürfen nie auf dem Schoß sitzend fahren
- Babyschalen nie auf dem Frontsitz montieren
- Kinder nie allein im Auto lassen

Übrigens: Auf Reisen empfiehlt es sich, schon beim Rufen eines Taxis anzugeben, dass ein Kindersitz benötigt wird

und welche Art. Auch Mietwagen können bei entsprechender Vorbestellung mit Kindersitzen ausgestattet werden.

Mit dem Fahrrad

Die Anzahl der Eltern, die ihre Kinder auf dem Fahrrad mitnehmen, nimmt ständig zu. Dabei ist zu beachten, dass nur Kinder unter sieben Jahren in einem speziellen Sitz mitgenommen werden dürfen.

Das richtige Fahrrad ist die Grundvoraussetzung. Sitzhalterung, Rahmen und Gepäckträger müssen so stabil sein, dass sie der Belastung durch zusätzliche 15 bis 20 Kilogramm Gewicht standhalten können, ohne dass das Rad ins Schlingern gerät. Für Kinder werden unterschiedliche Schalensitze angeboten. Wichtig ist, dass der Sitz einen Speichenschutz, eine hohe Rückenlehne, Hosenträgergurte und verstellbare Fußrasten mit Fußriemen hat. In einem stabilen Kindersitz sitzen die Kinder bequem und sicher. Ein passender Helm bietet zusätzlich den notwendigen Kopfschutz. Gleichzeitig gewöhnt man Kinder von Anbeginn an das Tragen eines Helms. Sie finden die Schutzausrüstung dann selbstverständlich, wenn sie einmal selbst Rad fahren. Helle, gut reflektierende Klei-

dung hilft den Autofahrern, einen Fahrradfahrer früher zu erkennen. Ein Zweibeinständer für das elterliche Fahrrad erleichtert das Hineinsetzen und Herausnehmen des Kindes.

Fahrradanhänger sind eine gute Möglichkeit, bis zu zwei maximal siebenjährige Kinder (insgesamt max. 45–55 Kilogramm) zu befördern. Untersuchungen haben ergeben, dass der Anhänger längst nicht so leicht kippt wie ein Fahrrad – und wenn, dann ist die Fallhöhe und damit das Verletzungspotenzial deutlich niedriger. Entscheidend ist allerdings ein qualitativ hochwertiger Anhänger (Testberichte, Prüfsiegel) mit einer korrekt montierten Achse.

Vorbeugen beim Fahrrad fahren

- Schalensitz mit Speichenschutz
- Verstellbare Fußrasten mit Fußriemen
- Passender Fahrradhelm

Die Kleidung

Die richtige Kleidung spielt für die Möglichkeit des Kindes, sich uneingeschränkt zu bewegen, aber auch für seine Sicherheit beim Spielen, Klettern, Toben und bei Dunkelheit eine wichtige Rolle.

Kinder bewegen sich viel, erhitzen sich und beginnen zu schwitzen. Deshalb sollte die Kleidung den Witterungsbedingungen entsprechen und atmungsaktiv sein. Bei der Wahl der Materialien erleichtern pflegeleichte Produkte den Eltern das Leben,

aber wichtig ist auch, dass ein Stoff nicht oder schwer entflammbar ist und keine Schadstoffe enthält. Gerade im Winter hilft Kleidung mit Reflektierstreifen und leuchtenden Farben, die Kinder auch bei Dunkelheit gut zu erkennen.

Ganz wichtig: Auf keinen Fall dürfen Kordeln am Kragen oder an den Kapuzen sein. Mit Kordeln in Jacken oder Pullovern haben sich tragischerweise schon mehrere Kinder stranguliert.

Zu kleine, zu enge oder zu steife Schuhe schädigen die Füße des Kindes – und damit den ganzen Bewegungsapparat. Mehr als die Hälfte aller Kinder trägt zu kleine Schuhe. Weil das Nervensystem – und somit die Empfindlichkeit der Füße – noch nicht vollständig entwickelt ist, merken die Kinder häufig nicht, wenn der Schuh drückt. Regelmäßiges Messen beider Füße ist deshalb wichtig. Mit mehr als einem Millimeter pro Monat wachsen Kinderfüße rasend schnell und wechseln alle zwei bis vier Monate in die nächste Schuhgröße. Festes Schuhwerk mit nicht rutschenden Sohlen ist für das Spielen im Gelände die beste Voraussetzung.

Barfuß laufen ist die gesündeste Variante für Füße. Stoppersocken sind, wenn Temperatur oder Bodenbeschaffenheit das Barfußlaufen nicht zulassen, ebenfalls zu empfehlen.

Vorbeugen bei Kleidung

- Bewegungsfreiheit
- Schwer entflammbare Kleidung
- Reflektierende Kleidung
- Passende Schuhe
- Bei Spiel und Sport in Rucksäcken keine Glasflaschen transportieren

 ■ Keine Kordeln oder Schnüre an Kinderkleidung



2. Säuglingszeit

Das Neugeborene kann strampeln, saugen, zappeln und schreien. Es beansprucht seinen Lebensraum in einem oft bis dahin nicht auf Kinder zugeschnittenen Umfeld. Füttern, Zu-Bett-Bringen und Körperpflege stehen in den ersten Lebensmonaten bei der Beschäftigung mit dem Kind im Vordergrund. Mit der richtigen Auswahl und Ausstattung des Bettchens und des Wickeltischs wird eine wesentliche Voraussetzung für eine sichere Umgebung geschaffen.

Etwa ab dem dritten Lebensmonat wendet sich der Säugling Licht- und Schallquellen zu. Die Zuwendung zur Umwelt wird insgesamt intensiver. Das Kind greift nach vorgehaltenen Gegenständen, betastet sie und führt sie zum Mund. Mit der Fähigkeit zu sitzen im Alter von sechs bis sieben Monaten gewinnt der Säugling eine neue Übersicht über das Geschehen um ihn herum. Mit dem Kriechen und Krabbeln erweitert sich sein Lebenskreis erneut. Mit sechs bis acht Monaten wächst auch die Fähigkeit, Mimik und Gesten zu verstehen. Der Charakter einzelner Wörter, wie „nein“ als Verbot oder „Schön“ als Lob wird verstanden. Der eigentlichen Sprechfähigkeit geht das Wortverständnis lange voraus. Einjährige

Kinder sind in der Lage, wesentlich mehr Sprache zu verstehen, als sie selbst produzieren können. In den letzten Monaten des ersten Lebensjahres erlernt das Kind den „Werkzeuggebrauch“. Es ist in der Lage, einen begehrten Gegenstand, ein Spielzeug, eine Süßigkeit mit einem Hilfsmittel zu ergattern. Es kann entfernt liegende Sachen mit einem Stock bewegen oder an einer Schnur heranziehen.

Säuglinge besitzen noch kein Bewusstsein für Gefahren. Das Gefahrenbewusstsein entsteht schrittweise. Es entwickelt sich aus positiven und negativen Erfahrungen, durch Lernen. Wie alle Leistungen ist auch der Erwerb des Gefahrenbewusstseins großen individuellen Schwankungen unterworfen und von Umweltbedingungen abhängig.

Sturzunfälle sind die häufigsten Unfälle im ersten Lebensjahr. Besonders die Kleinsten stürzen überwiegend kopfüber und treffen mit dem Kopf zuerst auf. Eine Erklärung für diesen Unfallmechanismus bieten die Körperproportionen des Säuglings, die sich wesentlich von denen des Erwachsenen unterscheiden. Der Kopf macht beim Neugeborenen rund ein Viertel, beim Erwachsenen ein Achtel der Gesamtgröße aus.

Der Wickeltisch

Die sicherste Methode, ein Baby zu wickeln, ist das Wickeln auf dem Fußboden. Wird das Baby auf dem Boden gewickelt, kann es nicht stürzen, egal wie quirlig und mobil es ist. Auf dem Fußboden ist jede Menge Platz; so können Wickeln und Turnen harmonisch ineinander übergehen. Vor dem Anziehen flüchtende und sich windende Kinder sind nicht gefährdet. Eltern haben den Vorteil, dass sie das Kind nicht so oft heben müssen. Trotz dieser Vorteile wird in Deutschland

traditionell auf dem Wickeltisch gewickelt. Zum Schutz des eigenen Rückens sollte der Wickeltisch mindestens 120 cm hoch, möglichst groß – mindestens 55 x 70 cm, besser noch 70 x 80 cm – und an allen Ecken abgerundet sein. Günstig ist die Aufstellung des Wickeltischs in einer Raumecke, so dass das Kind an zwei Seiten gegen einen Sturz abgesichert ist. Ist der Boden in der Umgebung des Wickeltischs mit Teppich ausgelegt, bedeutet dies einen zusätzlichen Schutz vor Sturzverletzungen.

Wickelaufgaben bieten eine weiche Unterlage für das Baby. Vor dem Kauf einer Wickelunterlage lohnt sich ein Blick in Verbrauchermagazine, um sich über geeignete Produkte zu informieren. Wickeltisch und -auflage sollten aufeinander abgestimmt sein. Laut der für Wickeltische relevanten Norm EN 12221-1 muss in der Gebrauchsanweisung zu dem Wickeltisch eine bestimmte Auflage empfohlen werden. Vor allem sollte der Wickeltisch auch mit der Auflage noch deutlich erhöhte seitliche Ränder haben.

Ausreichende Beleuchtung am Wickelplatz und das Aufstellen der Wickelutensilien in Griffweite helfen, die Pflege auf dem Wickeltisch sicher zu gestalten. Dies ermöglicht, immer „eine Hand am Kind“ zu belassen. Auch Babys, die noch nicht in

der Lage sind, sich selbständig zu drehen, können, wenn sie tüchtig zappeln, vom Wickeltisch fallen. Selbst Neugeborene darf man nicht allein auf dem Wickeltisch lassen. Läutet das Telefon oder ruft ein Geschwisterkind, immer das Kind mitnehmen oder auf den Boden legen.

Vorbeugen am Wickeltisch

- Auf dem Fußboden wickeln
- Wickeltisch in einer Raumecke aufstellen
- Große Wickelfläche
- Boden unter dem Wickeltisch mit Teppich auslegen
- Wickelutensilien vorher bereit legen
- Immer eine Hand am Kind

 ■ Kind auf dem Wickeltisch nie allein lassen

Das Bettchen

Neugeborene schlafen in den ersten Lebenstagen bis zu zwanzig Stunden. Nach der Neugeborenenperiode nimmt das Schlafbedürfnis schrittweise ab. Mit sechs Monaten benötigen Babys noch ca. 14–15 Stunden Schlaf, davon entfallen etwa zehn Stunden auf den Nachtschlaf und vier bis fünf Stunden auf Tagesschläfchen.

Das richtige Bett ist eine wesentliche Voraussetzung für einen entspannten und erholsamen Schlaf. Im Bettchen ist das Ersticken die größte Gefahr für den Säugling. Unter dem Begriff „plötzlicher Kindstod“ versteht man den völlig unvorhersehbaren Tod eines gesunden Kindes unter einem Jahr während des Schlafs. Er ist die häufigste Todesursache nach der Neugeborenenzeit, also nach den ersten vier Lebenswochen. Die tatsächlichen Ursachen des plötzlichen Kindstods sind nicht

bekannt, wohl aber wesentliche Risikofaktoren. Um das Risiko so gering wie möglich zu halten, sollten Kinder während des ersten Lebensjahres stets in Rückenlage schlafen. Bauch- und Seitenlage erhöhen das Risiko für den plötzlichen Kindstod erheblich. Auch Kopfkissen und voluminöse Decken sind gefährlich. Sie können über den Kopf des Säuglings rutschen. Tücher, Windeln, Felle, Stofftiere und Spielzeug bergen die Gefahr des Erstickens. Es ist sicherer, dem Kind einen Schlafsack anzuziehen. Da Babys sensibel auf Unterkühlung und Überwärmung reagieren, sollten sie zum Schlafen nicht zu warm, aber natürlich auch nicht zu dünn angezogen werden. Mützchen sind im Bett unnötig, denn sie verhindern, dass der kindliche Organismus seinen Wärmeaustausch selbst regulieren kann. Das Schlafzimmer darf

weder überhitzt noch zu kalt sein. Idealerweise sollte die Raumtemperatur bei 18 Grad Celsius liegen.

Ein gutes Gitterbett muss ausreichend hohe Schutzgitter haben und stabil sein. Der Abstand der Gitterstäbe sollte mindestens 4,5 und maximal 6,5 cm betragen, um das Einklemmen oder Durchrutschen des Babys zu verhindern. Bei der Aufstellung des Bettes ist es auch wichtig, die Umgebung kritisch zu begutachten. Vorhänge mit Kordeln oder Schnüren sollten vom Bett aus nicht zu erreichen sein.

Eine rauchfreie Umgebung hat einen nachweislich positiven Einfluss auf die Atmung des Kindes. Vorbeugend wirkt auch Stillen, genauso wie das Schlafen des Babys im

elterlichen Schlafzimmer – im eigenen Bettchen.

Vorbeugen gegen „plötzlichen Kindstod“

- Rauchfreie Umgebung für Säuglinge
- Schlafen nur in Rückenlage
- Schlafsack verhindert „Unter-die-Bettdecke-rutschen“
- Säugling im Kinderbett schlafen lassen
- Säugling im elterlichen Schlafzimmer schlafen lassen

- ❗
- Während der Schwangerschaft nicht rauchen
 - Keine Kissen
 - Keine dicken Decken
 - Überwärmung vermeiden
 - Unterkühlung vermeiden

Das Spielzeug

Babys spielen zunächst mit ihrem Körper, dann mit allen Gegenständen, die in ihrer Reichweite sind. Babys können mit allem spielen. Sie können sich mit einer Pappschachtel oft genauso lange beschäftigen wie mit dem darin enthaltenen Spielzeug. Mit dem Baby zu spielen bedeutet, es kennen zu lernen und zu fördern. Kreativität erfindet das beste Spielzeug. Trotzdem kaufen alle Eltern und Großeltern Spielzeug.

Spielzeug für kleine Kinder soll schadstofffrei und sicher sein. Verschiedene Testinstitute haben Spielzeuge untersucht. In vielen wurden bedenkliche Schadstoffe gefunden: Weichmacher in Kunststoffpuppen, Kohlenwasserstoffe im Stofflöwen und ein Krebs erregender Farbstoff in Quietscheentchen. Schon beim Kauf kein

Spielzeug mit scharfen Kanten und herausstehenden Spitzen wählen. Regelmäßige Kontrollen des Spielzeugs auf Beschädigung verhindern, dass sich das Kind an scharfen Kanten verletzt oder lose Teile verschluckt. Batteriebetriebene Spielzeuge sind häufig sehr laut. Kinderohren reagieren sehr empfindlich auf Lärm. Das kindliche Innenohr kann durch anhaltende Lärmbelastung dauerhaft geschädigt werden. Deshalb sollte auf lärmendes Spielzeug verzichtet werden oder sollten alternativ die Batterien des tönenden Spielzeugs nicht so häufig gewechselt werden, was den Lärm erheblich reduziert.

Besonders im ersten Lebensjahr steckt das Baby annähernd alles, was es in die Hand bekommt, auch in den Mund. Besonders problematisch ist die Vermischung von

Spielzeug und Süßigkeiten, weil es dabei leicht zu Verwechslungen kommen kann und kleine Gegenstände vom Baby versehentlich eingeatmet oder verschluckt werden. Auch Nüsse, Bohnen, Murmeln und andere Dinge, die kleiner als ein Tischtennisball sind, können zum Erstickten führen und sollten deshalb aus der Reichweite des Babys geräumt werden. Unaufgeblasene oder geplatzte Luftballons sind tückisch, da sie vom Kind eingeatmet werden können.

Ältere Kinder müssen wissen, welches Spielzeug kleineren Geschwistern gefährlich werden kann.

Vorbeugen beim Spielzeug

- Altersgerechte Auswahl treffen
- Schadstofffreies Spielzeug aussuchen
- Spielzeug regelmäßig auf Beschädigung prüfen
- Auf lärmendes Spielzeug verzichten
- Kleinteiliges Spielzeug vermeiden
- Kleinteilige Gegenstände aus der Reichweite entfernen
- Vermischung von Spielzeug und Nahrung vermeiden



- Kein scharfkantiges oder spitzes Spielzeug kaufen
- Keine unaufgeblasenen oder geplatzten Luftballons geben

Schnuller und Flaschennuckel

Für Eltern ist der Schnuller bequem: Quengelnde oder müde Kinder beruhigen sich beim Nuckeln schnell. Babys können mit heftigen Saugbewegungen überschüssige Energien und Erregung abbauen. Doch der Schnuller kann zur lästigen Gewohnheit werden. Viele Kinder brauchen den Sauger unbedingt zum Einschlafen, andere haben ihn auch während des Tages im Mund. Die Angst vor Fehlbildungen des Kiefers ist bei ständigem Saugen berechtigt. Ebenso schädigt Dauernuckeln süßer Säfte die Zähne und unterstützt die Bildung von Karies.

Benötigt ein Kind einen Schnuller, sollte dieser regelmäßig auf Beschädigung und Abnutzung geprüft werden. Flaschensauger sind ein schlechter Schnullerersatz, denn durch heftiges Ansaugen kann sich der Sauger von der Kapsel lösen und eine Erstickungsgefahr darstellen.

Schnullerketten oder Kordeln können gefährlich werden, weil das Baby sich

damit strangulieren kann. Deshalb sollten sie laut der Norm EN 12586 max. 22 cm lang, nach jüngsten negativen Erfahrungen von Eltern sogar nicht länger als 10 cm sein. Es dürfen sich keine Kleinteile lösen, an denen das Kind ersticken kann. Schnullerketten oder -kordeln durch Eigenkonstruktionen zu verlängern ist gefährlich, nahezu alle bisher beschriebenen Strangulationen durch Schnullerketten geschahen mit selbst gebastelten Schnullerketten. Der

Vorbeugen beim Schnuller

- Regelmäßig auf Beschädigung und Abnutzung prüfen
- Keine Flaschensauger als Schnuller verwenden
- Schnullerketten nicht verlängern
- Schnullerketten nur an der Kinderkleidung befestigen
- Keine Schnullerketten im Bett, Laufstall oder in der Wiege

Schnullerhalter sollte stets an der Kleidung des Kindes, also nah am Körper befestigt sein, nicht am Gitterbett oder Autositz. Liegt das Kind im Bett, in der Wiege oder

spielt es im Laufstall, ist eine Schnullerkette eine unnötige Gefahrenquelle.



- Keine Flaschensauger als Schnuller verwenden
- Schnullerketten nicht verlängern
- Keine Schnullerketten im Bett, Laufstall oder in der Wiege

Baden

Säuglinge benötigen kein tägliches Wannenbad. Zur konsequenten Hygiene genügt es, ein- oder zweimal pro Woche fünf bis zehn Minuten zu baden. Bei der Auswahl einer Kinderbadewanne ist es wichtig, dass sie eine rutschsichere Einlage hat. Dies gilt genauso für Kinderwannen-Aufsätze, die auf die große Wanne im Badezimmer aufgesetzt werden. Wichtig bei diesen Konstruktionen ist auch, dass sie weder wackeln noch kippen oder abrutschen können. In einigen Ländern werden Baby-Badesitze angeboten, in denen das Kind in der großen Badewanne schwimmen kann. Die Kinder können jedoch mit dem Sitz umkippen. Werden sie nicht beaufsichtigt, besteht für das Kind die große Gefahr zu ertrinken. Die Sitze sind damit generell wenig empfehlenswert.

Die beste Badetemperatur für Babys liegt bei 38 Grad Celsius. Die Wassertemperatur sollte, bevor das Baby in die Wanne gesetzt wird, sowohl mit dem Thermometer als auch mit der Haut des Unterarms geprüft werden. Sobald das Baby in der Wanne sitzt, darf kein heißes Wasser mehr zugefügt werden.

Kinder bis etwa zum dritten Lebensjahr haben große Probleme, sich allein aus dem Wasser zu heben, wenn ihr Gesicht unter Wasser kommt. Sie verlieren die Orientierung und können ertrinken, auch wenn das Wasser nur wenige Zentimeter tief ist. Deshalb dürfen kleine Kinder,

selbst wenn sie schon sitzen können, niemals unbeaufsichtigt baden. Kleine Kinder ertrinken nahezu geräuschlos. Da sie keine Selbstrettungsversuche unternehmen, entsteht kein lautes, warnendes Platschen.

Baden mit älteren Geschwistern ist lustig, aber gefährlich, wenn dem älteren Kind die Verantwortung für das jüngere übertragen wird: Beim Wettauchen oder beim Spielen kann das ältere Kind nicht einschätzen, wie lange das jüngere bereits untergetaucht ist. Auch hier gilt also: die Kinder stets von einem Erwachsenen beaufsichtigen lassen.

Schon bei der Vorbereitung des Bades sollten Handtücher, Kleidung, Windeln und auch das Telefon in Reichweite der Badewanne positioniert werden. Elektrische Geräte wie der Föhn müssen immer weggeräumt sein, während jemand badet.

Vorbeugen beim Wannenbad

- Sicherer Kinderwannen-Aufsatz
- Rutschsichere Einlage
- Wassertemperatur mit Thermometer und Unterarm prüfen
- Thermostat des Boilers auf 52° C regulieren
- Badeutensilien neben die Badewanne legen
- Telefon in Reichweite positionieren
- Elektrische Geräte wegräumen

- ❗ ▪ Keine Baby-Badesitze verwenden
- Kein heißes Wasser nachlaufen lassen
- Kinder niemals unbeaufsichtigt baden lassen

Kinderhochstuhl

Zu gemeinsamen Mahlzeiten versammelt sich die ganze Familie. Dieses Zusammenkommen dient nicht nur der Nahrungsaufnahme, sondern hat auch eine wichtige soziale Funktion für den Familienzusammenhalt. Da die meisten Menschen in Mitteleuropa ihre Mahlzeiten auf Stühlen und an hohen Tischen sitzend einnehmen, werden konsequenterweise kleine Kinder in hohe Stühle gesetzt, damit sie, sobald sie sitzen können, an den Mahlzeiten teilnehmen können.

Diese Stühle bergen zwei Risiken: Zum einen kann das Kind aus dem Stuhl herausfallen, zum anderen ist es möglich, dass der Stuhl kippt. Manche Kinder stoßen sich im Sitzen mit den Beinen vom Tisch ab und schaffen es so, den Stuhl zum Umfallen zu bringen. Durch eine kritische Prüfung auf Standfestigkeit bereits

bei der Auswahl eines Kinderhochstuhls und unter Zuhilfenahme der Studien in Verbrauchermagazinen lässt sich ein Kompromiss zwischen Kosten und Sicherheit finden. Empfehlenswert sind „mitwachsende“ Modelle. Durch einen zusätzlichen Schritt- und Hüftgurt kann das Kind daran gehindert werden, aufzustehen und aus dem Hochstuhl zu stürzen. Da Kinder, was das Klettern angeht, sehr erfinderisch sind, ist es besser, sie nie allein und unbeaufsichtigt im Hochstuhl sitzen zu lassen.

Vorbeugen beim Hochstuhl

- Stabilität prüfen
- Kippsicherheit prüfen
- Schritt- und Hüftgurt verwenden

- ❗ ▪ Kind nie allein im Hochstuhl lassen

Gehfrei, Lauflernhilfe, Lauflernschule, Babywalker, Laufwagerl

Gehfrei, Lauflernhilfe, Lauflernschule, Babywalker oder Laufwagerl nennt man Plastikgestelle auf Rollen mit integriertem Sitz. Manche Modelle haben zusätzlich ein Spielbrett mit Figuren oder Rasseln.

Babys im Alter von 8-10 Monaten werden in diese Sitze gesetzt, um sie zu beschäftigen und ihnen eine gewisse Mobilität einzuräumen. Gleichzeitig knüpft sich an die

Bezeichnung „Lauflernhilfe“ die Hoffnung, dass das Kind in seiner Entwicklung gefördert wird und schneller und besser laufen lernt. Das Gegenteil ist richtig: Kinder, die regelmäßig die Lauflernschule benutzen, haben eine verzögerte und veränderte Entwicklung ihrer Motorik. Das bedeutet, sie üben falsche Bewegungsabläufe ein und lernen schlechter und ungeschickter lau-

fen, keinesfalls aber früher. Mit Hilfe dieser Geräte sind Kleinkinder außerdem weit über ihre altersentsprechenden motorischen Fähigkeiten hinaus mobil. Kurzzeitig können sie sogar Geschwindigkeiten bis zu zehn Stundenkilometern erreichen. Der häufigste Unfall mit dem Gehfrei ist der Treppensturz. Stürzt das Kind mit dem Gehfrei eine Treppe hinab, landet es ab der dritten Stufe unweigerlich auf dem Kopf. Aber nicht nur Sturzunfälle geschehen vermehrt mit der Lauflernhilfe, sondern auch Schleudertraumata, Verbrühungen und Vergiftungen, da der Bewegungsradius der Kinder gesteigert ist. Gehfrei-Unfälle haben einen hohen Anteil an den Heim- und Freizeitunfällen kleiner Kinder. Vorwiegend betroffen sind Kinder zwischen sechs und zwölf Monaten.

In der wissenschaftlichen Literatur ist keine einzige Studie veröffentlicht, die Vorteile für Kinder durch Lauflernschulen nachweisen kann. Sicherheitsexperten aller Länder sind sich einig, dass vom Gehfrei eine hohe Unfallgefahr ausgeht, ohne dass die Kinder von der Benutzung in irgendeiner Weise profitieren.

Vorbeugen bei Lauflernhilfen

- Nicht kaufen
- Nicht benutzen



3. Kleinkindalter

Mit dem ersten Geburtstag wird aus dem Baby ein Kleinkind. Die meisten Kinder können zu diesem Zeitpunkt krabbeln, manche sogar laufen. Die gesteigerte Mobilität des Kindes erweitert seinen Aktionsradius erheblich. Die sensorischen Fähigkeiten entwickeln sich parallel zum motorischen Leistungszuwachs. Etwa vom zweiten Lebensjahr an wächst die räumliche Orientierung. Durch Greifen kommt das Kind zum Begreifen, durch Eroberung des Raums zu Erfahrungen. Im Spiel findet die Phantasie ihren Ausdruck. In Rollen- und Fiktionsspielen wird die Umwelt schöpferisch nachgestellt. Spielzeug, das der Phantasie Raum lässt, fördert das Kind besser als hoch entwickeltes mechani-

sches Spielzeug. Im Umgang mit Spielgeräten lernt das Kind sich einzuordnen. Das Verständnis der Kinder für Gefahren erwächst aus den gemachten Erfahrungen. Diese Erfahrungen können von den Eltern sinnvoll gelenkt werden. Das Kind kann unter kontrollierten Bedingungen Gefahren erkunden, wo es sich ohne Kontrolle verletzen würde. Die geheimnisvolle Anziehungskraft verbotener Orte und Dinge kann durch gemeinsames Hingehen und Benutzen verringert werden. Das Kind soll nicht in einem unbeobachteten Moment ins Feuer greifen, sondern mit den Eltern gemeinsam Gefahrenstellen aufsuchen und die Gefahr kennen lernen.

Küche

Die Küche ist für Kinder ein attraktiver Ort, denn hier verbringen alle Familienmitglieder einen Großteil ihrer Zeit. Auf dem Herd wird das Essen gekocht, Düfte, Dämpfe und Geräusche sind geheimnisvoll und interessant. Die Höhe der Küchenmöbel macht es dem Kind schwer, Aktivitäten auf der Arbeitsfläche zuzuschauen. Es muss sich allein auf seinen Tastsinn verlassen, um herauszufinden, wo Gerüche und Geräusche herrühren.

Unfällen in der Küche kann durch einige einfache Gewohnheiten wirksam vorgebeugt werden. Sind die Stiele der Pfannen auf dem Herd nach hinten gedreht und ragen nicht über den Rand des Herdes hinaus, befinden sie sich nicht in Griffweite tastender Hände. Kochen auf den hinteren Herdplatten verhindert, dass das Kind auf eine glühende Herdplatte fasst oder einen Topf mit heißem Inhalt vom Herd herunterziehen kann. Durch die Montage eines Herdschutzgitters wird das Kind effektiv

vor diesen Unfällen geschützt. Sofern das Backofenfenster nicht aus wärmedämmendem Glas besteht, sollte es mit einer zusätzlichen Acrylplatte gesichert sein, da es sonst fast ebenso heiß werden kann wie der Backofen selbst.

Moderne Haushalte enthalten oft zahlreiche technische Geräte. Große Geräte wie Waschmaschine, Wäschetrockner, Geschirrspüler erinnern an geheimnisvolle Höhlen und laden zum Hineinklettern ein. Die Türen dieser Geräte müssen stets verschlossen sein, denn wird ein Kind im Wäschetrockner oder in einer Spülmaschine eingeschlossen, kann es sich nicht selbst befreien und es besteht die Gefahr, dass es erstickt.

Kinder altersgemäß an häuslichen Arbeiten zu beteiligen, ist sinnvoll, weil sie durch Ausprobieren lernen. Zu ihrem Schutz empfiehlt es sich, beim Beladen der Maschine Messer und Gabeln immer mit der Spitze

nach unten in den Geschirrspüler zu räumen.

Die Gefahren kleiner technischer Geräte in der Küche wie Handmixgerät, Wasserkocher, Toaster und elektrischem Messer lassen sich deutlich reduzieren, wenn die Geräte konsequent ausgestöpselt und nach Gebrauch weggeräumt werden. Geräte, die einen permanenten Platz in der Küchenzeile haben, können so aufgestellt werden, dass die elektrische Zuleitung stolperfrei und für Kinderhände unerreichbar angebracht ist.

Vor allem bei elektrischen Wasserkochern, Friteusen oder Samowaren ist Vorsicht geboten: Durch Umstoßen oder Herunterziehen können sich Kinder mit kochend heißem Wasser oder Fett übergießen. Schwerste Verbrennungen entstehen auch, wenn Kinder an das heiße Bügeleisen fassen. Wird das Bügeleisen zum Auskühlen hochgestellt und während des Bügelns stets gut bewacht, ist diese Gefahr gebannt.

Haushaltschemikalien sind gefährlich. Beim Einkauf empfiehlt sich die Wahl eines möglichst wenig aggressiven Reinigers, der zusätzlich mit einem kindersicheren Verschluss versehen sein sollte. Diese Sicherheitsverschlüsse verhindern, dass kleine Kinder die Chemikalien erreichen können. Gleiches gilt für poppig bunte Spülmittel, die an Säfte oder Fitnessgetränke erinnern. Es ist sinnvoll, Putzmittel in besonderen Schränken oder Schubladen aufzubewahren, die verschließbar sind und sich außerhalb der Reichweite der Kinder befinden. Putzmittel dürfen niemals aus den Originalbehältern in andere Behälter umgefüllt werden. Ein Rohrreiniger in einer Limonadenflasche stellt nicht nur für Kinder eine tückische Gefahr dar. Es lohnt sich

bei jedem Einkauf abzuwägen, ob ein aggressives Putzmittel wie Rohrreiniger, Backofenspray oder Fleckenentferner wirklich notwendig ist.

Plastiktüten können Kleinkindern gefährlich werden, wenn sie sich diese im Spiel über den Kopf ziehen. Mit jedem Atemzug saugt sich die Tüte fester auf das Kindergesicht und das Kind kann sich aus der luftdichten Verpackung allein nicht wieder befreien. Deshalb sollten Plastiktüten unter Verschluss gehalten oder durch Auftrennen unschädlich gemacht werden.

Kinder wollen gerne Messer, Gabel und Schere ausprobieren. Wer seine Kinder lieber aus Sicherheitsgründen davon fern halten will, kann für Kinder vorgesehene Imitate verwenden. Es gibt Kinderscheren, Kindermesser und Kindergabeln, mit denen das Kind den Umgang üben kann, ehe es die echten Utensilien in die Hand bekommt.

Vorbeugen in der Küche

- Herdschutzgitter montieren
- Auf den hinteren Platten kochen
- Pfannenstiel nach hinten drehen
- Elektrische Geräte nach Gebrauch ausstöpseln und wegräumen
- Bügeleisen zum Auskühlen hochstellen
- Elektrische Zuleitungen stolperfrei und unerreichbar anbringen
- Türen von Waschmaschine, Wäschetrockner und Geschirrspülmaschine sichern
- Plastiktüten unter Verschluss halten
- Haushaltschemikalien mit kindersicherem Verschluss kaufen



- Messer und Gabeln nicht mit der Spitze nach oben in den Geschirrspüler räumen
- Haushaltschemikalien nicht in Reichweite von Kindern aufbewahren
- Haushaltschemikalien nicht in Getränkeflaschen umfüllen

Gefahren spielend erfahren

- **Kochen gucken:** Kleinere Kinder können im Hochstuhl sitzend beim Kochen zusehen, einen Kochlöffel zum Rühren oder Klopfen bekommen. Wichtig ist, dass nichts Gefährliches in Reichweite der Kinder ist, sie aber ihre Neugierde befriedigen können.
- **Heiß und kalt:** Füllen Sie ein Babyfläschchen mit ca. 52°C heißem Wasser und verschließen Sie es mit einem Stopper. Nehmen Sie einen Eiswürfel. Lassen Sie das Kind abwechselnd beide Gegenstände anfassen. Sagen Sie heiß oder kalt, je nachdem was das Kind gerade berührt. Lassen Sie das Kind mit verbundenen Augen heiß und kalt unterscheiden. Suchen Sie gemeinsam mit dem Kind alle Gefahrenstellen für heiß und eiskalt in Ihrer Wohnung auf (z.B. Herd, Backofen, Wasserkocher, Friteuse, Samowar, Wasserkan, Kühlschrank, Lampe, Kerze).
- **Klug kochen:** Eltern und Kinder bereiten gemeinsam eine Mahlzeit zu. Die Kinder dürfen dabei unter Anleitung und kontrollierten Bedingungen schneiden, rühren, mixen.

Wohnzimmer

Das Wohnzimmer ist der Raum, in dem sich die Familie trifft, um gemeinsam fernzusehen, zu lesen oder zu spielen. An Festtagen ist hier der Mittelpunkt aller Aktivitäten. Gäste werden empfangen und bewirtet.

Bei der Einrichtung des Raumes stehen diese Aspekte im Vordergrund, Gefahrenquellen für Kinder werden nicht berück-

sichtigt. Deshalb passieren hier besonders viele Unfälle. „Zugestellte“ Wohnzimmer behindern Kinder in ihrem natürlichen Bewegungsdrang, da Laufwege versperrt sind. Im Wege stehende (Klein-)Möbel können ebenso wie rutschende Teppiche oder hochstehende Teppichkanten zu Stolper- und Sturzfallen werden.

Stromunfälle

Aus der kindlichen Perspektive gesehen wirkt das Wohnzimmer ganz anders. Steckdosen sind zum Beispiel für sitzende Einjährige genau in Sichthöhe, vielleicht erklärt dies die Faszination, die sie auf Kinder ausüben. Man kann kleinen Kindern gut begreiflich machen, wo Gefahren lauern, wenn man die Gefahr hört, sieht oder anfassen kann. Elektrischer Strom erfüllt all diese Kriterien nicht. Deshalb sollten unbedingt in jedem Raum die Steckdosen

durch spezielle Kinderschutzsteckdosen mit eingebautem Verschlussmechanismus gesichert werden. Erste Wahl – aber nachträglich nur vom Elektriker einzubauen – sind komplette Kinderschutzsteckdosen unter Putz, bei denen sich die Löcher der Dose automatisch schließen, sobald der Stecker aus der Steckdose gezogen wird. Auch Mehrfach-Tischsteckdosen werden mit dieser Sicherungsfunktion angeboten. Ein FI-Schalter unterbricht den

Stromkreis des gesamten Hauses oder der Wohnung bei einem Kurzschluss bereits nach 0,03 Sekunden. Viele Stromunfälle passieren mit schadhafte Elektrokabeln. Durch regelmäßige Kontrolle der Kabel auf schadhafte Stellen lässt sich dieses Risiko minimieren. Ein Videoverschluss schützt das Kind vor Eingriffen in das Gerät. Die Regel, Elektrokabel, Verlängerungsschnüre und elektrische Geräte nach Gebrauch auszustöpseln, bietet zusätzliche Sicherheit vor Stromunfällen. Wasser erhöht die Leitfähigkeit der Haut und damit die Geschwindigkeit der Ausbreitung des Stroms im Körper. Darum niemals elektrische Geräte im Badezimmer benutzen,

während jemand badet oder duscht. Hochspannungsunfälle verlaufen fast immer tödlich. Kinder sollten wissen, dass Hochspannungsmasten als Klettergerüste völlig ungeeignet sind. Auch Drachen niemals in der Nähe von Hochspannungsleitungen steigen lassen.

Vorbeugen gegen Stromunfälle

- Kinderschutzsteckdosen einbauen
- FI-Schutzschalter anbringen
- Kabel regelmäßig kontrollieren
- Elektrische Kabel und Geräte nach Gebrauch ausstöpseln

Stoß- und Schnittverletzungen

Zur Absicherung von Möbelecken gibt es unterschiedliche Ansichten. Die einen befürworten den Schutz aller Ecken und Kanten mit Plastikkappen, die anderen vertreten die Meinung, dass Kinder durch Erfahrung lernen müssen, mit ungeschützten Kanten umzugehen. Sie seien dann auch in einer nicht auf Kinder vorbereiteten Umgebung sensibilisiert.

Auf jeden Fall ist es sinnvoll, herausstehende Schrauben zu entfernen und die Standfestigkeit aller vorhandenen Möbel zu kontrollieren. Schwere Gegenstände, z. B. Fernseher, sollten vor dem Herabstürzen gesichert sein.

Schränktüren, Fächer und Schubladen üben eine große Anziehungskraft auf Kinder aus. Ein- und Ausräumen gehört zu den Lieblingsbeschäftigungen der Ein- bis Zweijährigen. Eine Unterscheidung zwischen wertvoll oder gefährlich wird dabei nicht getroffen. Schutz vor Unfällen und Unordnung bieten spezielle Schubladen- und Türsicherungen, die im Handel erhältlich sind. Türstopper verhindern das Zufallen der Tür und damit die Gefahr des Einklemmens zwischen Tür und Türstock.

Eine raffinierte Lösung ist ein pneumatischer Türstopper. Die Tür kann weiterhin geöffnet und geschlossen werden, kann aber nicht mehr schnell zufallen, beispielsweise bei Durchzug in der Wohnung.

Große Glasflächen werden von Kindern häufig nicht als Wand wahrgenommen. Bei der Auswahl des Materials sollte möglichst eine bruchsichere Variante bevorzugt werden. In Durchgängen und in der Nähe von „Kinderrennstrecken“ sollten Glastüren durch Aufkleber kenntlich gemacht werden.

Vorbeugen gegen Stoß- und Schnittverletzungen

- Scharfe Möbelecken und -kanten mit Ecken- und Kantenschutz versehen
- Herausstehende Schrauben entfernen
- Schubladen und Schränke mit passiven Schutzvorrichtungen sichern
- Türstopper anbringen
- Türen nicht plötzlich mit Gewalt zuschlagen
- Glasflächen kenntlich machen

Stürze

Der Fenstersturz ist ein folgenschwerer Unfall, der besonders häufig in der Altersgruppe von ein bis drei Jahren vorkommt. Schon für Parterrewohnungen und erst recht für höhere Stockwerke sind Sicherungssperren, durch die sich Türen und Fenster nur einen Spalt breit öffnen lassen, unbedingt zu empfehlen.

Im Handel sind verschiedene Ausführungen solcher Fenstersicherungen erhältlich. Manche Konstruktionen verhindern zusätzlich das Zufallen von Tür oder Fenster und damit das Risiko, dass sich das Kind die Finger einklemmt. Die Sicherungen lassen sich leicht wieder aushaken.

Stühle oder Regale in der Nähe eines Fensters können vom Kind als Leiter benutzt werden. Auch ein Kinderbett unmittelbar neben dem Fenster erhöht die Gefahr, aus dem Fenster zu stürzen.

Ein Sturz vom Balkon bedeutet, dass das Kind mindestens einen Meter tief senkrecht nach unten fällt. Deshalb sollte das Geländer von Balkonen oder Veranden kritisch überprüft werden. Bei der Auswahl eines Balkongitters ist nicht die Höhe ausschlaggebend für die Sicherheit, wichtig ist

vielmehr, dass das Geländer nicht erklettert werden kann bzw. dass das Kind nicht durch Zwischenräume hindurchklettern kann. Vertikale Stäbe mit einem Abstand von weniger als 12 cm bieten den besten Schutz.

So lange das Kind Treppen nicht sicher allein hinauf- und hinunter kommt, sollten alle Treppen im Haus mit einem Treppenschutz bewehrt sein. Auch hier gilt: Das Schutzgitter darf nicht zu erklettern sein. Ab einem Alter von ca. 24 Monaten sind Treppengitter deshalb nicht mehr sinnvoll. Sie müssen stabil verankert und mindestens 65 cm hoch sein. Wichtig sind auch regelmäßige Kontrollen der Stabilität und des Einbaus. Zusätzlich angebrachte Rutschkanten an den Treppenstufen verhindern das Wegrutschen.

Vorbeugen gegen Stürze

- Fenstersicherungen verwenden
- Balkon und Veranda sichern
- Treppenschutzgitter installieren



- Keine Stühle, Regale oder das Kinderbett neben dem Fenster aufstellen

Verbrennungen und Verbrühungen

Kaminfeuer, Kerzen, Weihnachtsbaumlichter – alle offenen Flammen ziehen die Aufmerksamkeit von Kindern an. Brennt das Kaminfeuer, Kerzen oder ein Grill, müssen Erwachsene die Kinder immer im Auge behalten und versuchen, ein gutes Vorbild abzugeben, damit Kinder Respekt und den vernünftigen Umgang mit offenen Flammen lernen. Vorausschauendes Denken, indem beispielsweise für den Notfall entsprechende Löschmittel bereitgestellt werden, ein

Eimer Wasser neben dem Weihnachtsbaum, ein Eimer Sand und eine Decke beim Grillen, helfen im Ernstfall Kindern und Erwachsenen. Mit einem Rauchmelder in Haus oder Wohnung lässt sich zusätzliche Sicherheit erreichen.

Tischdecken und Zierdeckchen gehören in vielen Wohnungen zur Einrichtung. Kinder im Lauflernalter haben keinen besonderen Sinn für diese Tischzier. Sie ziehen an lose herunterhängenden Zipfeln und können so

im schlimmsten Falle eine sorgsam gedeckte Tafel in Sekundenschnelle abräumen, heiße Getränke oder Speisen herunterreißen und sich folgeschwere Verbrühungen zuziehen. Der Inhalt einer Kaffeetasse reicht aus, um 30% der Körperoberfläche eines Kindes zu schädigen. Ein generelles Verbot von Tischdecken in Kinderhaushalten ist sicher übertrieben, aber solange Kinder in der Phase des Laufens

lernens und „Begreifens“ sind, ist ein Verzicht auf Tischdecken sinnvoll.

Vorbeugen gegen Verbrennungen und Verbrühungen

- Tischdecken vermeiden



- Kerzen, Kamin, offenes Feuer nie unbeaufsichtigt brennen lassen
- Heiße Speisen und Flüssigkeiten nicht in Kindernähe abstellen oder servieren

Vergiftungen

Vergiftungen durch Zigarettenverzehr gehören zu den vermeidbaren Unfällen. Zigarettenpackungen, ob verschlossen oder bereits angebrochen, gehören niemals in die Reichweite von Kindern. Schon der Verzehr einer einzigen Zigarette ist für ein Kleinkind lebensgefährlich. In Zigarettenkippen ist die Konzentration an Giften besonders hoch. Dies gilt auch für Zigarren, Pfeifen-, Schnupf- und Kautabak. Selbst Nikotinkaugummi, wie sie zur Raucherentwöhnung verwendet werden, können bei kleinen Kindern Vergiftungen hervorrufen. Regelmäßiges Leeren der Aschenbecher schützt Kinder vor Vergiftungen.

Feiern mit zahlreichen Gästen, gestressten Eltern, unbeaufsichtigten, übermüdeten Kindern sind unfallträchtige Ereignisse. Neugier und mangelnde Aufsicht während einer Party ebnen auch den Weg für einen Versuch, das Getränk auszuprobieren, das die Erwachsenen in gehobene Stimmung versetzt. Für Kleinkinder können bereits etwa 30 g Alkohol Bewusstlosigkeit und Tod bedeuten. Diese Menge ist schon in zwei Gläsern Wein oder zwei bis drei Schnäpsen enthalten. Benutzte, halb volle Gläser mit Alkohol sind verführerisch und

sollten nicht herumstehen. Wird die Betreuung der Kinder bereits im Vorfeld in die Planung einer größeren Veranstaltung mit einbezogen, lassen sich anstrengende, unfallträchtige Situationen vermeiden. Spezielle Spielecken und eine professionelle Kinderbetreuung ermöglichen Kindern und Erwachsenen ein gleichermaßen amüsantes und unbeschwertes Fest.

Vergiften können sich Kinder auch an Medikamenten und Tropfen. Medikamente und Tropfen müssen außerhalb der Reichweite kleiner Kinder aufbewahrt werden. Medikamente dürfen nicht wahllos herumliegen, in

Vorbeugen gegen Vergiftungen

- Zigaretten, Pfeifentabak, Aschenbecher mit Kippen nicht herumliegen lassen
- Gesonderte Kinderbetreuung bei großen Festen
- Keine Gläser mit Alkohol herumstehen lassen
- Medikamente gesichert aufbewahren
- Medikamente niemals als Bonbons bezeichnen
- Keine giftigen Zierpflanzen

offenen Handtaschen greifbar sein, auf dem Nachttisch oder im Badezimmer verlockend präsentiert werden. Muss ein Kind selbst Medikamente einnehmen oder beobachtet es häufig Medikamenteneinnahmen in der Familie, ist es wichtig, dem Kind zu erklären, dass es sich hier nicht um Bonbons, sondern um Medizin zur Behandlung einer Krankheit handelt. Eine klare Trennung zwischen Medizin und Bonbon ist ein

Schutz für das Kind vor Vergiftungen durch Neugier. Es wird in einem unbeobachteten Moment nicht so leicht in Versuchung geführt, die verbotenen „Süßigkeiten“ zu kosten.

Nicht alle Zierpflanzen sind ungiftig, Informationen über giftige Pflanzen bieten Broschüren, die in der Apotheke erhältlich sind.

Gefahren spielend erfahren

- Treppentraining: So oft wie möglich das Treppensteigen (auf und ab) üben: Drehen Sie Ihr Kind so herum, dass es die Treppe hinaufschaut. Stellen Sie sich hinter Ihr Kind, damit Sie es notfalls auffangen können. Dann zeigen Sie ihm, wie es rückwärts mit dem Füßchen die nächste Stufe ertasten soll. Helfen Sie ihm dabei, die nächsttiefere Stufe zu erreichen. Stufe für Stufe geht es dann langsam rückwärts nach unten.
- Stuhlklettern: Einen großen vierfüßigen Stuhl mit Lehne wählen. Das Kind soll den Stuhl von der Seite her erklettern. Vater oder Mutter halten den Stuhl an der Lehne fest. Sobald der Stuhl kipzelt und umzufallen droht, das Kind auf die Gefahr aufmerksam machen. Gemeinsam einen sicheren Weg suchen, den Stuhl zu erklimmen. Nicht seitlich, sondern von vorne sollte der Stuhl erklettert werden.
- Kramschublade: Füllen Sie eine Schublade mit buntem, ungefährlichem Krimskrums und erlauben Sie dem Kind, nach Herzenslust darin herumzuwühlen.
- Feuer versorgen: Zünden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Kerze an. Führen Sie den Finger des Kindes an die Flamme, so dass es die Hitze spürt. Nehmen Sie ein Stück Stoff oder ein Stück Papier und zeigen Sie dem Kind, wie es Feuer fängt. Lassen Sie das Kind die Kerze wieder auspusten. Erklären Sie, dass Feuer nur gemeinsam mit einem Erwachsenen entfacht werden darf.

Garten

Ein Garten ist ein selbstverständlicher Spielplatz für Kinder aller Altersgruppen. Pflanzen zu pflegen, die Jahreszeiten zu erleben und Tiere zu beobachten, erlaubt dem Kind, Einblicke in die Abläufe der Natur zu gewinnen. Aus einem Garten für Kinder müssen giftige Gewächse wie Eibe,

Herbstzeitlose, Blauer Eisenhut, Tollkirsche, Rizinus (Wunderbaum), Fingerhut und Goldregen verbannt werden (es gibt ausführliche Broschüren zu Giftpflanzen, die z.B. über den Giftnotruf bestellt werden können). Kinder verstehen schnell, dass wild wachsende Pilze und Beeren

attraktiv aussehen, aber nicht gegessen werden dürfen.

Genauso akzeptieren Kinder, dass es sich bei Gartengeräten nicht um Spielzeug handelt. Da viele Gartengeräte sehr gefährlich sind, sollten sie nicht in der Reichweite von Kindern betrieben, sondern an einem sicheren Platz aufbewahrt werden. Bei manchen Geräten kann es sinnvoll sein, Kindern zu demonstrieren, wie groß ihre Zerstörungskraft ist. Mit einer Heckenschere vor den Augen der Kinder einen dicken Zweig durchzuschneiden, kann wirksamer sein als viele Worte.

Selbst der schönste Garten wird für ein unternehmungslustiges Kind auf die Dauer langweilig. Es wird Erkundungstouren in die Umgebung unternehmen, wenn die Eltern nicht dafür sorgen, dass es nicht unbemerkt und allein Haus oder Garten verlassen kann.

An heißen Sommertagen zählt ein kühles Planschbecken zu den Privilegien der Gartenkinder. Kinder können jedoch selbst in dem flachen Wasser eines Planschbeckens ertrinken, wenn sie ausrutschen, mit dem Kopf unter Wasser geraten und vor Schreck Wasser einatmen. Da besonders kleine Kinder unter Wasser sofort die Orientierung verlieren, dürfen sie auf keinen Fall unbeaufsichtigt gelassen werden. Das Gleiche

gilt bei Biotopen, Gartenteichen und Swimmingpools. Um Kinder konsequent auch in unbeobachteten Momenten vor dem Ertrinken zu schützen, bedarf es für Gartenteich oder Pool eines mindestens 1,50 m hohen Zauns, der nicht erkletterbar ist. Der Gartenteich kann auch durch ein fest im Boden verankertes Gitter abgedeckt werden. Regentonnen sollten mit einem abschließbaren Gitter oder Deckel gesichert werden. Kinder klettern sonst unter Umständen hinein (z.B. als Versteck) und tauchen dabei unter.

Ertrinken ist eine der schnellsten und leistungsfähigsten Todesarten im Kindesalter. Die Zeitspanne zwischen Leben und Tod beträgt nur vier Minuten! Kinder unternehmen keine Selbstrettungsversuche und ertrinken nahezu geräuschlos.

Vorbeugen im Garten

- Gartengeräte, Holzfarben, Benzin, Pflanzenschutz- und Düngemittel unter Verschluss halten
- Rasenmäher, Motorgeräte außer Reichweite von Kindern benutzen
- Regentonne durch Deckel oder Gitter verschließen



- Keine giftigen Pflanzen, Sträucher oder Bäume
- Kinder nie unbeaufsichtigt in einem Planschbecken lassen
- Biotop, Gartenteich, Schwimmbad durch nicht erkletterbaren Zaun sichern

Gefahren spielend erfahren

- Pflanzen finden: Mit Hilfe eines Buchs sollen Pflanzen, Früchte und Pilze im Garten erkannt und benannt werden. Genauso sollte man auf Wald- und Wiesenwanderungen Pflanzen bestimmen, giftige Pflanzen erkennen.
- Früh schwimmen: Ab dem Alter von etwa vier Jahren können Kinder schwimmen lernen. Bei kleineren Kindern hilft Wassergewöhnung, damit die Kinder den Atemschlussreflex behalten.

4. Kindergartenalter

Mit etwa drei Jahren wollen viele Kinder von sich aus neue Beziehungen knüpfen und andere Kinder kennen lernen. Sie streben nach draußen und suchen die Auseinandersetzung mit Gleichaltrigen. Sie wollen ihre Stärken und Schwächen unabhängig von den Erwachsenen erproben. Zu diesem Zeitpunkt werden viele Kinder in den Kindergarten aufgenommen. Der Lebensmittelpunkt ist nicht mehr nur das Zuhause, sondern daneben spielt die sog. „peer group“ eine wesentliche Rolle. Der Bewegungsradius und die Selbstständigkeit des Kindes nehmen zu. Allerdings klaf-

fen, bezogen auf die Eigenständigkeit, Wunsch und Wirklichkeit auseinander. An- und Ausziehen, Essen, Auf-die-Toilettegehen bewältigen viele Kinder alleine, aber Höhen und Geschwindigkeiten einschätzen, in Gefahrensituationen adäquat reagieren, das können die Kinder noch nicht. Dieser Umstand spiegelt sich auch in der Art der Unfälle wider. Es kommt zu einer Zunahme der Spielplatzunfälle und der Unfälle von Kindern als Verkehrsteilnehmer. Die häuslichen Unfälle sind weiterhin die Hauptursache von Verletzungen und Todesfällen.

Kinderzimmer

Im Kinderzimmer müssen viele unterschiedliche Ansprüche an einen Raum realisiert werden: Schlafen, Spielen, Lärm, ohne andere zu stören, Wohlfühlen, Zurückziehen, Platz für Freunde haben und später auch noch Lernen. Leider sind Kinderzimmer in Stadtwohnungen mit einer Quadratmeterzahl von 10 bis 12 m² viel zu klein konzipiert, um diesen vielfältigen Ansprüchen zu genügen. So liegt der Gedanke nahe, dass ein Hochbett zusätzlichen Bewegungsraum schaffen könnte. Jedoch: Hochbetten sind gefährlich. Wer sich trotzdem für ein Hochbett entscheidet, sollte wissen, dass Kinder unter 6 Jahren die Gefahr des Herunterstürzens noch nicht einschätzen können. Das bedeutet, dass ein Hochbett frühestens ab dem Alter von sechs Jahren in Frage kommt.

Auch ältere Kinder können noch stürzen. Die Gefahr verringert sich zumindest, wenn die Brüstungshöhe oberhalb (!) der Matratze mindestens 30 cm, besser noch 60 cm beträgt. Die Leiter sollte standfest angebracht sein und ein Geländer besitzen. Bei der Auswahl der Matratze ist eine Latex- oder Schaumstoffmatratze einer Federkern-

matratze vorzuziehen, da letztere zum Springen geradezu einlädt.

Wenn Kleinkinder im Haushalt leben oder zu Besuch sind, sollte das Hoch- oder Etagenbett gegen Hochklettern gesichert werden – z.B., indem die Leiter tagsüber ganz abgenommen wird. Der Sturz von der Leiter ist der häufigste Unfall bei den Kleinen, wenn sie den großen Geschwistern in das verlockende Nest folgen wollen.

Kindermöbel sollten einfach, glatt, ohne scharfe Kanten und in mehreren Funktio-

Vorbeugen im Kinderzimmer

- Hochbett frühestens ab dem Alter von sechs Jahren
- Brüstungshöhe 60 cm
- Keine Federkernmatratze ins Hochbett
- Leiter durch Geländer sichern
- Leiter muss standfest sein
- Leiter tagsüber entfernen, wenn kleine Kinder anwesend sind
- Kleine Kinder nicht ins Hochbett lassen
- Möbel nicht unter Fenster stellen
- Fenstersicherung anbringen

nen verwendbar sein. Wenn Sitzmöbel oder Spieltische direkt am Fenster platziert werden, besteht die Gefahr, dass sie als Leiter zum Fenster missbraucht werden. Gleiches gilt für Heizkörper. Fenstersicherungen verhindern effektiv, dass die Fenster unkontrolliert geöffnet werden können.

Ein weich federnder Bodenbelag wie Lino- leum, Korkplatten oder Kokosfaserteppich hat bei Stürzen eine dämpfende Wirkung. Für Kinder ist ihr Zimmer der Ort, wohin sie sich zurückziehen können, um allein zu sein, deshalb ist es hier besonders wichtig, Gefahrenquellen zu beseitigen.

Hof, Garage und Keller

Immer wieder geschehen tragische Unfälle, bei denen Eltern beim Ein- oder Ausparken in Hof und Garage ihre eigenen Kinder überfahren. Die Kinder standen unmittelbar hinter dem Auto, wollten noch winken oder das faszinierende Auto bewundern. Vorausschauendes Denken hilft, diesen oft tödlichen Unfall zu verhindern: Das Auto darf nur bewegt werden, wenn eindeutig geklärt ist, wo sich das Kind befindet.

Gefährliche Substanzen wie Lacke, Farben, Lösungsmittel, Batterien, die in der Garage aufbewahrt werden, müssen so verstaut sein, dass sie für Kinder unerreichbar sind. Wie für die Putzmittel gilt auch hier: gefährliche Substanzen keinesfalls in Trinkflaschen umfüllen. Werkzeug benötigt einen sicheren, für Kinder unzugänglichen Platz. Gefährlich sind auch herumliegende

Werkzeuge, Schrott- oder Maschinenteile. Erkundende Kinderfinger passen in erstaunlich kleine Öffnungen hinein, lassen sich aber manchmal nicht mehr herausziehen. Steckdosen in Garage und Keller werden oft vergessen, auch wenn sonst überall Kindersicherungen angebracht sind.

Vorbeugen in Hof, Garage und Keller

- Nur fahren, wenn der Standort des Kindes sicher ist
- Gefährliche Substanzen sicher aufbewahren
- Werkzeug, Schrott- und Maschinenteile sicher aufbewahren

Werkzeug

Basteln und Handwerken macht Kindern großen Spaß. Wenn beim Basteln „richtiges“ Werkzeug benutzt wird, erhöht es das Gefühl, Verantwortung tragen zu dürfen, und damit die Freude am kreativen Schaffen. Kinder können Werkzeug gebrauchen, aber besonders, wenn in einer größeren Gruppe gearbeitet wird, sind feste Regeln für den Umgang mit den Geräten unabdingbar. Der richtige Gebrauch jedes einzelnen Gerätes muss dem Kind erklärt werden,

Vorbeugen beim Werkzeug

- Gebrauch von Werkzeug genau erklären
- Spitzes Werkzeug beim Tragen nach unten richten
- Herumfucheln und Rennen mit Werkzeugen sind verboten
- Nicht benötigtes Werkzeug sofort zurück an seinen Platz legen

ebenso die Risiken, sich zu verletzen. Wer Angst hat, sich zu verletzen, kann mit Hilfe eines Erwachsenen oder älteren Geschwisters an die Benutzung herangeführt werden.

Alle spitzen Werkzeuge werden stets mit der Spitze nach unten getragen. Nach dem Gebrauch gehört das Werkzeug sofort wieder an seinen Platz.

Gefahren spielend erfahren

- Werkzeug wählen: Gemeinsam mit den Kindern Puppenmöbel oder Blockhaus mit richtigem Werkzeug bauen (Eisstiele aus Holz eignen sich hervorragend zum Basteln)
- gemeinsam kaputtes Spielzeug oder Möbel reparieren

Grillen

Der Duft von Grillwürstchen gehört untrennbar zum Sommer wie Mückenstiche. Grillen ist zwar eine höchst ungesunde Art, Lebensmittel zuzubereiten, aber trotzdem überaus beliebt. Kinder lieben offenes Feuer, schätzen aber die Hitze, die die Glut verströmt, oft nicht als Gefahrenquelle ein. Wenn beim Entzünden des Grillfeuers mit Spiritus oder Benzin eine hohe Stichflamme erzeugt wird, trägt dieses spektakuläre, aber schlechte Beispiel dazu bei, dass die Gefahren des Feuers verkannt werden. Die Wahl eines windgeschützten Grillplatzes schützt vor Funkenflug. Zudem sollte der Grill stets kippsicher aufgestellt werden. Sinnvoll ist auch schwer entflammbare Kleidung, falls doch ein Funke fliegt. Ein Eimer Wasser neben dem Grill und eine Decke erweisen sich als hilfreiche Utensilien, falls ein Brand entstehen sollte.

Zum Schutz der Kinder ist es besonders beim Camping wichtig, dass Feuerstellen vollständig gelöscht werden. Unter der Asche versteckte Glut ist selbst nach zwölf Stunden noch heiß genug, um eine Kinderhand oder einen Kinderfuß schwer zu beschädigen. In unmittelbarer Nähe des Grills sollte Kindern das Spielen grundsätzlich nicht erlaubt werden.

Vorbeugen beim Grillen

- Schwer entflammbare Kleidung anziehen
- Feuer nicht mit Spiritus oder Benzin entfachen
- Feuer vor Funkenflug abschirmen
- Eimer mit Wasser/Decke stets griffbereit halten
- Feuer sorgfältig löschen

Gefahren spielend erfahren

- Würstchen wenden: dem Kind einen Schutzhandschuh anziehen und gemeinsam mit ihm mit einer langen Zange die Würstchen wenden. Anschließend darf das Kind die selbst gegrillten Würstchen an alle verteilen.

Spielplatz

Der Spielplatz ist ein wichtiger und wertvoller Ort in der Lebenswelt von Kindern. Hier können Kinder sich austoben, Bewegungserfahrungen sammeln, ihre Grenzen kennen lernen und erweitern – und dies unter kontrollierten Bedingungen.

Spielplätze sind – in Abhängigkeit von den angebotenen Spielgeräten – für Kinder jeden Alters attraktiv. Kinder unter drei Jahren können auf Spielplätzen nur unter Aufsicht und mit Hilfe der Eltern sicher spielen. Die meisten Spielplätze sind für Kinder zwischen 3 und 10 Jahren konzipiert.

Ziel eines jeden Spielplatzes sollte es sein, die Bewegungsfreude von Kindern zu wecken, sie zum Spielen und zum Ausprobieren zu motivieren, ihre koordinativen Fähigkeiten und ihre Sinnes- und Selbstwahrnehmung zu fördern. Dabei sollten Spielplätze und Spielgeräte so angelegt sein, dass sie einerseits zum Spielen, Lernen und Erfahren Anreize bieten, aber andererseits keine Verletzungsgefahr von ihnen ausgeht. Bei der Ausgestaltung von Spielplätzen aus Kindersicht gilt jedoch: Je perfekter ausgestaltet, je detaillierter festgelegt und geplant alle Bewegungsabläufe sind, desto uninteressanter wird ein Spiel-

platz. Wenn es keine Möglichkeit gibt, die Welt selbst zu entdecken, zu erkunden, zu gestalten, Neues zu probieren, Dinge zu verändern, sich zu verstecken, entsteht Langeweile. Eltern können die Initiative ergreifen, damit der Spielplatz in der Nachbarschaft umgestaltet wird.

Auch manche Brachflächen können für Kinder erschlossen werden oder Schulhöfe nach dem Schulbetrieb öffentlich nutzbar gemacht werden, um zusätzliche Spielräume für Kinder zu schaffen.

Ein paar einfache Regeln schützen das Kind vor unnötigen Gefahren. Die richtige Kleidung ohne Kordeln oder Bänder verhindert, dass sich Kinder strangulieren. Das Verbot, mit Lutschern oder Stöcken im Mund herumzurennen, schützt das Kind vor schwerwiegenden Verletzungen im Mund- und Rachenraum.

Vorbeugen auf dem Spielplatz

- Fahrradhelm auf dem Spielplatz absetzen
- Kordeln aus Kinderkleidung entfernen
- Nicht mit Lutschern oder Stöcken im Mund rennen oder klettern

! ■ Kleinere Kinder nicht unbeaufsichtigt auf dem Spielplatz spielen lassen

Spielplatzcheck

- Abgrenzungen zu Verkehrswegen müssen bei verkehrsreichen Straßen vorhanden sein, z.B. durch Barrieren, Durchlaufsicherung.
- Zäune dürfen nicht zum Klettern verleiten, Zaunenden sollten keine Spitzen und scharfkantige Teile haben.
- Untergrund: Rasenbepflanzung ist unter den Spielgeräten nur zulässig, wenn deren Fallhöhe max. 1,5m beträgt. Sand oder Kies darf nicht durch Hunde-, Katzenkot oder Unrat verunreinigt sein. Rindenmulch sollte wegen der erhöhten Fäulnisgefahr nicht in direktem Kontakt mit den hölzernen Standpfosten von Spielgeräten stehen.
- Holzgeräte dürfen keine vorstehenden Gewinde-Enden, Schrauben oder Nagelköpfe aufweisen. Bauteile dürfen nicht lose oder defekt sein, das Holz keine Splitter aufweisen. Vorsicht bei erkennbarer Fäulnisbildung: Schwachpunkte sind nicht abgedeckte Schnittflächen (z. B. oberes Ende von Standpfosten) und der Kontaktpunkt zum Erdboden.

- Kunststoffgeräte, besonders Rutschen, dürfen keine zerschlissene Kunststoffschicht haben.
- Die Endverbindungen von Seilen dürfen nicht verschlissen, die Deckklitzen (meist aus Kunststoff) an den Verbindungsstellen nicht aufgerissen sein, so dass der Drahtkern offen liegt.
- Bei Schaukeln dürfen die letzten Kettenglieder am Sitz und am Gelenk nicht verschlissen und die Schaukelbretter nicht defekt sein.
- Rutschen sollten keine Spalten aufweisen, in die sich Kordeln oder Bekleidungsteile einziehen können. Das Ende der Rutsche darf nicht zu hoch, max. 35 cm über dem Boden, sein.
- Karussell: Ist das Lager ausgeschlagen, so dass das Karussell auf der Achse wackelt?
- Wippen müssen über eine ausreichende Endanschlagdämpfung verfügen – sie dürfen nicht ungebremst auf den Boden aufschlagen.
- Die Anschrift des Betreibers einer Spielanlage befindet sich in der Regel auf einem Hinweisschild am Eingang des Spielplatzes. Mängel oder Schäden an Geräten oder Einrichtungen der Spielanlage oder ein Unfall, der sich ereignet hat, sollten den Spielplatzbetreibern unbedingt gemeldet werden.

Gefahren spielend erfahren

- Sicher springen: Von Kästen/Mauern unterschiedlicher Höhe sollen Kinder auf verschiedene Bodenbeläge springen. Aus größerer Höhe auf Sand, aus mittlerer Höhe auf Wiese, aus geringer Höhe auf Stein.
- Blind balancieren: Eine Linie in den Sand malen und im Seiltänzer gang (immer einen Fuß genau vor den anderen setzen) darübergehen. Anschließend mit geschlossenen Augen über die Linie balancieren.

Fahrrad fahren

Rad fahren lernen die meisten Kinder schon im Alter von 3-4 Jahren. Ab acht Jahren dürfen sie sich im Straßenverkehr bewegen, das heißt auf Radwegen oder auf der Fahrbahn. Sie dürfen bis zum Alter von 10 Jahren weiterhin die Bürgersteige benutzen. Die Anforderungen an Rad fahrende Kinder sind hoch: Neben motorischen Fähigkeiten, etwa raschem Bremsen oder Abspringen, werden Orientierung und Reaktionsschnelligkeit benötigt. Fertigkeiten, die Kinder erst nach und nach entwickeln (können).

Die Probleme von Kindern beim Radfahren im Straßenverkehr hängen u. a. damit zusammen, dass Kinder langsamer auf das reagieren, was sie sehen und hören, als

Erwachsene. Die Orientierung nach hinten und zur Seite fällt noch schwer und die Fähigkeit, die Geschwindigkeit anderer einzuschätzen und fremdes Verhalten zu antizipieren, ist noch nicht entwickelt. Das Halten des Gleichgewichts bindet schon einen großen Teil der kindlichen Aufmerksamkeit, die dann für die Konzentration auf den Verkehr fehlt.

Eine geeignete Vorbereitung für das spätere Radfahren ist das Rollerfahren. Es fordert ein hohes Maß an Koordination, trainiert den Gleichgewichtssinn der Kinder; die erreichbare Geschwindigkeit ist nicht so hoch und der Roller ist einfacher abzu-bremsen.

Als neues Rollgerät sind Laufräder in Mode gekommen. Auch sie bieten eine sehr gute Vorübung auf das komplexe Bewegungsmuster des Radfahrens. Bei den Laufrädern ist Modellen mit Handbremse der Vorzug zu geben.

Beim Radfahren sollten Kinder ebenso wie Erwachsene stets einen Fahrradhelm tragen. Der Helm sollte passgenau sitzen und möglichst nicht gebraucht gekauft werden, da Schäden aus früheren Stürzen nicht auszuschließen sind und damit kein optimaler

Schutz mehr gewährleistet ist.

Vorbeugen beim Fahrrad fahren

- Erst rollern, dann radeln
- Mit den Eltern das Fahren im verkehrsfreien Raum üben
- Bis zum Alter von max. 10 Jahren auf dem Bürgersteig radeln

! ▪ Nie ohne Helm fahren

Gefahren spielend erfahren

- Fahrrad-Versuche: einen Parcours aufbauen mit Slalomstrecke, Bremsstrecke, Wippe. Fahren natürlich nur mit Helm

Inlineskaten

Inlineskaten hat als schneller Bewegungssport in den letzten Jahren sowohl Kinder als auch Jugendliche und Erwachsene begeistert. Skater gelten im Straßenverkehr als Fußgänger und müssen auf dem Gehweg fahren. Sie dürfen in Fußgängerzonen fahren, aber nicht auf Radwegen. Dort, wo kein Bürgersteig vorhanden ist, dürfen Skater die Straße benutzen, müssen aber am Straßenrand fahren.

Inlineskaten bietet die Möglichkeit, hohe Geschwindigkeiten zu erreichen. Diese Geschwindigkeiten sowie der schwierige Bremsvorgang führen zu sehr vielen Unfällen. Aufgrund der Beschaffenheit der Skates – geringer Laufwiderstand, Rollen einreihig, Bremsblöcke hinten – erfordert das Fahren ein hohes Maß an Konzentration und Koordination.

Brems- und Sturztraining ist eine wichtige Vorbereitung zum sicheren Skaten. Durch das Tragen von Helm, Protektoren an

Armen, Händen und Knien können viele Verletzungen vermieden werden.

Vorbeugen beim Inlineskaten

- Qualität kaufen: auf Haltbarkeit, Stabilität, Material der Bremsblöcke, individuelle Passform achten
- Passenden Helm tragen (keine Tropfenform)
- Knieschoner tragen, die mit einem Strumpf über das Bein gezogen werden
- Ellenbogenschoner tragen, die mit einem Strumpf über den Arm gezogen werden
- Handgelenkschoner tragen
- Stürzen üben
- Bremsen üben
- Verkehrsregeln beachten

Gefahren spielend erfahren

- Sicher skaten: einen Parcours aufbauen mit Slalomstrecke, Wippe, Hindernissen, Sprungschanze, Bremsstrecke. Idealstrecke markieren, Fehlerpunkte werden für das Verlassen der Ideallinie vergeben. Natürlich wird komplette Schutzkleidung getragen.

Wintersport

Rodeln ist ein bei Kindern sehr beliebter, aber auch riskanter Sport. Im Vergleich zum Snowboarden und Skifahren passieren beim Rodeln zwar deutlich weniger Unfälle – die Verletzungen bei Rodelunfällen sind jedoch dramatischer. Sie stehen an dritter Stelle aller Sportverletzungen im Kindesalter.

Rodelunfälle entstehen hauptsächlich dadurch, dass Kinder durch Unsteuerbarkeit und hohe Geschwindigkeiten die Kontrolle über Schlitten, Rutscheller oder Plastikbob verlieren. Kleinere Kinder sollten nur im sicheren Gelände rodeln, d.h. es darf nicht zu steil sein und es muss eine ausreichende Weite und einen großzügigen Auslauf haben. Weder im Rodelgelände noch im Auslauf dürfen feste Hindernisse stehen. Das Rodeln auf Straßen und Wegen, die Straßen kreuzen, ist besonders gefährlich.

Ab dem Alter von etwa vier Jahren können Kinder mit dem Skifahren beginnen.

Von Anfang an ist eine angemessene Ausrüstung wichtig: Ski und Skischuhe müssen in Ordnung und auf Größe, Gewicht und Können des Kindes abgestimmt, die Skibindungen ordentlich gewartet sein und eingestellt. Zur vollständigen Ausrüstung gehört unbedingt auch ein Helm. Für Kinder empfiehlt es sich, die passende Skiausrüstung in einem Fachgeschäft aus-

zuleihen, damit die Teile auch wirklich passen.

Kinder sollen die grundlegenden Pistenregeln kennen: z.B. Hinaufschauen vor dem Wegfahren, kein Verweilen an Engstellen, Vorrang für den Langsameren, Abstand halten, unterhalb von Gruppen abschwingen. Kinder ermüden rascher als Erwachsene, benötigen häufiger Pausen und vor allem Gelegenheit zum Spielen. Leistungsstress und Überanstrengung sind Hauptunfallursachen bei Kindern.

Vorbeugen beim Wintersport

- Rodelpiste begutachten: Übersichtlichkeit? Hindernisse? Bodenbeschaffenheit? Auslauf?
- Auf Bodenunebenheiten achten (Mulde, Graben, Schanze)
- Holz oder Plastikschlitten benutzen, die mit dem GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit versehen oder TÜV-geprüft sind.
- Auf andere Wintersportler achten
- Genügend Abstand zum Vordermann einhalten
- Beim Skifahren angemessene Ausrüstung mit passendem Helm tragen



- Nicht in Bauchlage rodeln
- Keine Plastiktüten oder Autoreifen zum Rodeln verwenden

5. Gefahrensymbole



E – Explosionsgefährlich

Wirkung der Stoffe

Können durch Schlag, Reibung, Erwärmung, Feuer oder andere Zündquellen auch ohne Beteiligung von Luftsauerstoff explodieren.

Stoffbeispiel: Ethylnitrat



O – Brandfördernd

Wirkung der Stoffe

Sind in der Regel selbst nicht brennbar, können aber bei Berührung mit brennbaren Stoffen die Brandgefahr und die Heftigkeit eines Brandes beträchtlich erhöhen.

Stoffbeispiel: Kaliumchlorat



F+ – Hochentzündlich

Wirkung der Stoffe

Haben als Flüssigkeiten einen extrem niedrigen Flammpunkt ($< 0^{\circ}\text{C}$) und einen niedrigen Siedepunkt bzw. Siedebeginn ($< 35^{\circ}\text{C}$); als Gase können sie unter Normalbedingungen mit Luft ein explosionsfähiges Gemisch bilden.

Stoffbeispiel: Diethylether



T+ – Sehr giftig

Wirkung der Stoffe

Können in sehr geringen Mengen beim Einatmen, Verschlucken oder Berühren mit der Haut schwere akute oder chronische Gesundheitsschäden erzeugen oder zum Tode führen.

Stoffbeispiel: Kaliumcyanid



F – Leicht entzündlich

Wirkung der Stoffe

Können sich bei gewöhnlicher Temperatur an der Luft erhitzen und entzünden, oder haben einen niedrigen Flammpunkt ($< 21^{\circ}\text{C}$), oder bilden unter Feuchtigkeit eine gefährliche Menge hochentzündlicher Gase.

Stoffbeispiel: Ethanol



T – Giftig/krebserzeugend

Wirkung der Stoffe

Können in geringen Mengen beim Einatmen, Verschlucken oder Berühren mit der Haut akute oder chronische Gesundheitsschäden verursachen oder zum Tode führen.

Stoffbeispiel: Arsen



Xn – Gesundheitsschädlich

Wirkung der Stoffe

Können durch Einatmen, Verschlucken oder durch Hautaufnahme akute oder chronische Gesundheitsschäden verursachen oder zum Tode führen.

Stoffbeispiel: Glykol



Xi – Reizend

Wirkung der Stoffe

Können bei Kontakt mit der Haut zu Entzündungen führen.

Stoffbeispiel: Calciumchlorid



C – Ätzend

Wirkung der Stoffe

Zerstören lebendes Gewebe (z.B. bei Säuren mit $\text{pH} < 2$, oder Laugen mit $\text{pH} > 11.5$).

Stoffbeispiel: Natronlauge ($> 2\% \text{ig}$)



N – Umweltgefährlich

Wirkung der Stoffe

Können Wasser, Boden, Luft, Klima, Pflanzen oder Mikroorganismen derart verändern, dass Gefahren für die Umwelt entstehen.

Stoffbeispiel: Lindan

6. Notrufnummern

Wenn im Falle eines Falles alles schnell gehen muss, ist äußere Ordnung ein gutes Hilfsmittel. Deshalb ist es empfehlenswert, vorab alle wichtigen Telefonnummern gut sichtbar in die Nähe des Telefons zu hängen.

Wichtige Rufnummern sind:

Rettungsdienst

112

Kinderarzt/Kinderchirurg

Kinderärztlicher Notdienst (zentrale Rufnummer fürs Wochenende)

Giftnotrufzentrale in Ihrer Nähe

Augenärztlicher Notdienst

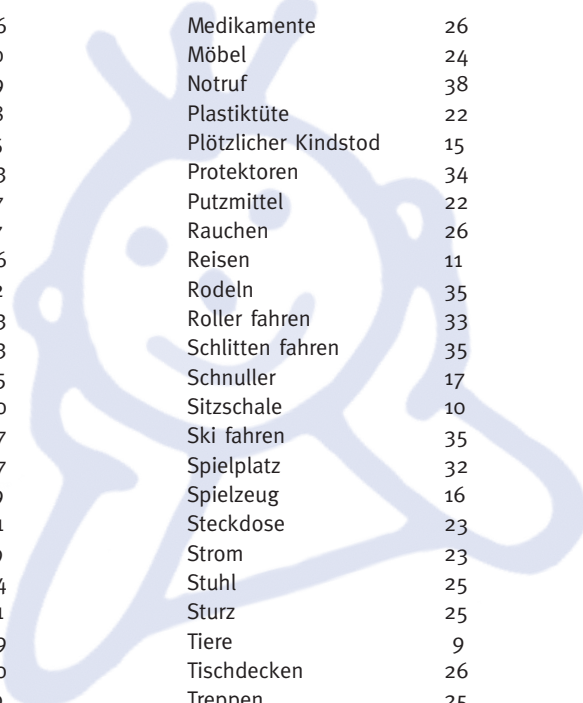
Apothekennotdienst

Informieren Sie sich darüber, welche Ärzte, Dienste und Krankenhäuser in Ihrer Region für welche Unfälle am besten gerüstet sind, damit Sie im Notfall Umwege vermeiden können.

Lassen Sie das Kind nach dem Unfall und auf dem Weg ins Krankenhaus nicht essen!

Nehmen Sie immer den Impfpass des Kindes mit.

7. Index



Alkohol	26	Medikamente	26
Auto	10	Möbel	24
Babywalker	19	Notruf	38
Baden	18	Plastiktüte	22
Bett	15	Plötzlicher Kindstod	15
Elektrogeräte	23	Protektoren	34
Ersticken	17	Putzmittel	22
Ertrinken	7	Rauchen	26
Essen	26	Reisen	11
Fahrradanhänger	12	Rodeln	35
Fahrrad fahren	33	Roller fahren	33
Fahrradhelm	33	Schlitten fahren	35
Fenster	25	Schnuller	17
Garage	30	Sitzschale	10
Garten	27	Ski fahren	35
Gefahrensymbole	37	Spielplatz	32
Gehfrei	19	Spielzeug	16
Grillen	31	Steckdose	23
Haustiere	9	Strom	23
Helm	34	Stuhl	25
Herd	21	Sturz	25
Hochbett	29	Tiere	9
Hof	30	Tischdecken	26
Hunde	9	Treppen	25
Inlineskaten	34	Türen	24
Katzen	9	Verbrennungen	25
Keller	30	Verbrühungen	25
Kinderhochbett	29	Vergiftung	26
Kinderhochstuhl	19	Verschlucken	17
Kindersitz	10	Wasserkocher	22
Kinderzimmer	29	Werkzeug	30
Kleidung	12	Wickeltisch	14
Kordeln	32	Wintersport	35
Küche	21	Wohnzimmer	23
Lauflehnhilfen	19	Zigaretten	26
Laufрад	34		



Unterstützt durch



GDV

DIE DEUTSCHEN VERSICHERER