



Schutz und Sicherheit erfahren

# Mit Kindern leben – Unfälle vermeiden



**VERSICHERUNGEN**  
*klipp+klar*

### **Impressum**

Herausgeber:  
ZUKUNFT klipp + klar  
Informationszentrum der  
deutschen Versicherer  
Postfach 08 04 31  
10004 Berlin  
[www.klipp-und-klar.de](http://www.klipp-und-klar.de)

### **Bestell-Hotline**

Telefon: 0800/7 42 43 75

### **Beratungs-Hotline**

Telefon: 0800/33 99 399

Eine Einrichtung des GDV  
[www.gdv.de](http://www.gdv.de)

Redaktion:  
Katrin Rüter de Escobar

Gestaltung:  
zwoplus Roman Rossberg

Druck und Vertrieb:  
Verlag Versicherungs-  
wirtschaft GmbH  
Klosestraße 22  
76137 Karlsruhe  
Telefax: 07 21/35 09-204

Stand: Mai 2012  
1. Auflage

# Inhalt

Vorwort	4
<b>ERSTE HILFE</b>	
Die richtigen Maßnahmen	6
Thermische Verletzungen	8
Vergiftung	10
Verletzung durch Fremdkörper	12
Sturz	14
Wunde	16
Insektenstich	19
Verbandkasten	21
<b>UNFÄLLE VERMEIDEN</b>	
Säuglingszeit	22
Kleinkindalter	30
Straßenverkehr	41
<b>NOTRUFNUMMERN</b>	46

# 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 Kinder bei rund 1,8 Millionen Unfällen pro Jahr zu Schaden. Doch was tun, wenn das Kind verletzt ist? Die Tipps zur Ersten Hilfe bei Kindern sollen helfen, das Richtige zu tun. Mit dieser Broschüre wollen wir gleichzeitig das Bewusstsein für Gefahren schärfen und für Unfallverhütung im Kinderalltag sensibilisieren.

Viele alltägliche Gegenstände und Arbeitsabläufe im häuslichen Bereich, die den Erwachsenen „in Fleisch und Blut“ übergegangen sind, stellen für Kinder eine große Gefahrenquelle dar. Meist bleibt es bei einem aufgeschürften Knie, und die Tränen sind 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 hervorgerufen werden können.

Unfallverhütung, Erziehung zur Vorsicht – das klingt für viele nach dem übermäßig behüteten, langweiligen Stubenhocker. 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, Gefahren kennenlernen 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.

In Dr. Stefanie Märzheuser haben wir dafür eine Autorin gewinnen können, die als engagierte Kinderchirurgin auch ihre privaten Erfahrungen als dreifache Mutter einbringt und daher ihre ausgezeichnete Sachkenntnis mit großer Sensibilität für die Sorge von Eltern und Erziehungsberechtigten verbindet. Mit ihren Tipps ermutigt sie den Leser, Verantwortung zu übernehmen.

**Jürgen Engel,  
Vorsitzender der Kommission  
Unfallversicherung im GDV**



## Erste Hilfe: Die *richtigen* Maßnahmen

Bei einem häuslichen Unfall vergehen in den meisten Regionen Deutschlands zwischen dem Notruf und dem Eintreffen professioneller Hilfe etwa 10 bis 15 Minuten. Auf dem Land kann diese Zeitspanne auch deutlich länger sein. Wenn sich ein Kind zuhause verletzt, sind deshalb Mutter und Vater (Tagesmutter, Kindergärtnerin) normalerweise die Ersthelfer. Darum ist es für Eltern unerlässlich, einfache und effektive Erstmaßnahmen bei Unfällen zu kennen.

Bei den meisten Unfällen ist es glücklicherweise nicht notwendig, Wiederbelebungsmaßnahmen zu ergreifen. Sollte trotzdem einmal eine Atemspende und Herzmassage bei einem Kind notwendig sein, scheuen Sie sich nicht, es zu versuchen. Der Wiederbelebungsversuch eines ungeübten Ersthelfers ist für das Kind nützlicher als unterbliebene Hilfe. Die richtige Ersthilfe ist auch bei kleineren Verletzungen wichtig, denn falsche Maßnahmen können Verletzungen unter Umständen verschlimmern.

Die folgenden praktischen Tipps sollen helfen, mit einfachen Mitteln eine möglichst gute Erstversorgung bei Verletzungen zu gewährleisten.

Diese Ratschläge können jedoch keinen Erste-Hilfe-Kurs ersetzen, sondern sollen vielmehr dazu anregen, einen Kurs zu besuchen!

Es gibt ein sinnvolles Verhaltensschema, das grundsätzlich auf jede Notfallsituation angewendet werden kann:



## ERSTE MASSNAHMEN – GRUNDSÄTZLICH

- » Bewahren Sie Ruhe.
- » Verschaffen Sie sich rasch einen Überblick über die Gefahrensituation.
- » Retten Sie das Kind aus der akuten Gefahrensituation.
- » Sichern Sie die Gefahrenstelle ab.
- » Beruhigen Sie das Kind.
- » Untersuchen Sie das Kind ohne Hast aber zügig auf Verletzungen.
- » Kontrollieren Sie die Atmung, prüfen Sie, ob die Atemwege frei sind.
- » Kontrollieren Sie, ob das Herz schlägt.
- » Bei Herz- und Atemstillstand sofort mit Mund-zu-Nase-Beatmung und Herzmassage beginnen und den Notarzt verständigen

### Der Notruf 112

Einen Notruf korrekt abzusetzen bedeutet, dass konzentriert und in klaren Worten die wesentlichen Informationen übermittelt werden. Als Gedankensstütze dienen dabei die fünf Ws.

- Wo geschah es?**
- Was geschah?**
- Wie viele Verletzte?**
- Welche Art von Verletzung?**
- Warten auf Rückfragen.**



# Thermische Verletzungen

Eine Schädigung, die durch Hitze entsteht, nennt man thermische Verletzung. Verbrennungen entstehen durch offene Flammen.

Thermische Verletzungen werden in drei Schweregrade eingeteilt:

- I. Grades: Hautrötung**
- II. Grades: Hautrötung und mit Flüssigkeit gefüllte Blasen**
- III. Grades: Schneeweiße oder bräunlich-schwarze Verfärbung**

Da die Hitzeeinwirkung nicht überall gleichmäßig ist, finden sich meist mehrere Verbrennungsstadien beim gleichen Verletzten und er leidet starke Schmerzen.



## ERSTE MASSNAHMEN – VERBRÜHUNG

- » Ruhe bewahren und das Kind beruhigen
- » Das Kind ausziehen, aber eingebrannte Kleidung nicht mit Gewalt entfernen
- » Das Kind mit kühlem Wasser abwaschen (die Wassertemperatur sollte etwa 20 °C betragen)
- » Ist nur ein Körperteil verletzt (Hand, Arm, Bein, Fuß) genügt es, die betroffene Region unter fließendem Wasser zu kühlen.
- » Verbände anlegen oder in eine Rettungsfolie wickeln (Isolierdecke mit der goldenen Seite zum Kind gewandt)
- » Geben Sie dem Kind nichts zu essen oder zu trinken!
- » Impfbuch des Kindes einpacken (Tetanusschutz?)
- » Zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen

### Wichtig!

Manche angeblich hilfreichen Hausmittel sind **schädlich** für das Kind:

- » **Brandsalben oder Brandbinden**
- » **Öl**
- » **Mehl oder Puder**
- » **Zahnpasta, Heilpflanzenöl, Tigerbalm**
- » **Salzwasser**
- » **Eis oder Eiswasser**



# Vergiftung

## VERGIFTUNG MIT HAUSHALTSREINIGERN

Haushaltsreiniger enthalten oft stark ätzende Substanzen. Besonders gefährlich sind Rohrreiniger, WC-Reiniger, bleichende Putzmittel oder Spülmittel für die Geschirrspülmaschine, außerdem Backofenspray und Melkmaschinenreiniger.



### ERSTE MASSNAHMEN – HAUSHALTSREINIGER

- » Ruhe bewahren und das Kind beruhigen
- » Den Mund des Kindes öffnen und Reste der Substanz entfernen
- » Dem Kind stilles Wasser oder Tee zu trinken geben. Kein kohlen-säurehaltiges Wasser: Es fördert die Auflösung und Aufnahme giftiger Substanzen.
- » Das Kind darf beim Trinken keinen Brechreiz bekommen. Die ätzende Substanz würde erneut die Speiseröhre passieren und zusätzlich schädigen.
- » Nehmen Sie das Putzmittel bzw. die Substanz mit in die Notaufnahme.
- » Zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen



### Wichtig!

Manche angeblich hilfreichen Hausmittel sind **schädlich** für das Kind:

- » **Milch ist kein Gegengift!**
- » **Kein Erbrechen auslösen!** Erbrochenes kann in die Lungen gelangen.



## VERGIFTUNG MIT MEDIKAMENTEN, ZIGARETTEN ODER ANDEREN GEFÄHRLICHEN SUBSTANZEN

Zeichen einer Vergiftung können ungewöhnliches Verhalten wie Erregung, Störungen der Bewegung wie unsicherer Gang oder nestelnde Bewegungen (das Kind greift in der Luft nach unsichtbaren Gegenständen), Schläfrigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder erhöhter Speichelfluss sein. Alle diese Symptome sind bereits Vergiftungserscheinungen und zwingen zu schnellem und kontrolliertem Handeln.



### ERSTE MASSNAHMEN – MEDIKAMENTE, ZIGARETTEN ODER ANDERE GEFÄHRLICHE SUBSTANZEN

- » Ruhe bewahren und das Kind beruhigen
- » Den Mund des Kindes öffnen und Medikamentenreste, Zigarettenreste oder was auch immer sich im Mund befindet, entfernen
- » Feststellen, was und wie viel das Kind geschluckt hat. Reste der Giftstoffe sichern und aufbewahren (Medikamentpackungen, Tablettenreste oder Zigarettenreste, bei Pflanzen einen Zweig oder Blütenstand zur Identifizierung).
- » Bestehen keine Anzeichen einer Vergiftung: Vergiftungszentrale anrufen und alle Stoffe nennen, die das Kind geschluckt haben könnte. **Giftnotruf-Zentralen** erreichen Sie z. B. unter 030 19240 (siehe auch Seite 46).
- » Bestehen bereits Anzeichen einer Vergiftung, unverzüglich ins Krankenhaus fahren und alle gesicherten Reste des Giftstoffes mitnehmen
- » Bei Erbrechen die Atemwege freihalten
- » Zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen

# Verletzung durch Fremdkörper

## VERSCHLUCKEN

Verschlucken bedeutet, dass ein Fremdkörper oder ein Nahrungsmittel (z. B. Erdnüsse) den falschen Weg nimmt und nicht im Magen sondern in der Luftröhre oder Lunge landet. Die Atemwege sind dann blockiert, das Kind bekommt keine Luft mehr. Manchmal verbleibt ein Gegenstand auch in den Atemwegen und das Kind kann trotzdem Luft holen.

### Vorsicht:

- » Hat das Kind eine Steck- oder Nähnadel verschluckt, besteht die Gefahr, dass diese im Magen-Darmtrakt stecken bleibt.
- » Hat das Kind eine Knopfzelle verschluckt, sollte diese innerhalb von 24 Stunden den Magen verlassen haben.



### ERSTE MASSNAHMEN – VERSCHLUCKEN

- » Beobachten ob das Kind schlecht Luft bekommt oder blass aussieht
- » Auf vermehrten Speichelfluss achten
- » Besteht ein Hustenreiz?
- » Hat das Kind ein Fremdkörpergefühl im Hals?
- » Kleinkinder an den Beinen hochhalten, so dass der Kopf nach unten hängt, dabei auf den Rücken zwischen die Schulterblätter klopfen
- » Größere Kinder vorn überbeugen und durch Schläge auf die Brust zu Hustenstößen anregen
- » Wird der Fremdkörper herausgebracht und das Kind hat keine Schluck- oder anderen Beschwerden, ist die Gefahr gebannt.
- » Falls diese oder ähnliche Beschwerden bestehen, zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen

## FREMDKÖRPER ESSEN / HERUNTERSCHLUCKEN

Kinder schlucken aus Versehen oder im Spiel Gegenstände herunter (Münzen, Ohringe, Sicherheitsnadeln). Bei kleinen Kindern besteht die Gefahr, dass der Durchmesser des Fremdkörpers größer ist als der Durchmesser der Speiseröhre. Dann bleibt der Fremdkörper in der Speiseröhre hängen.



### ERSTE MASSNAHMEN – FREMDKÖRPER GESCHLUCKT

- » Ruhe bewahren und das Kind beruhigen
- » Das Kind fragen, ob es ein „kloßiges“ Gefühl im Hals hat
- » Beobachten, ob das Kind einen Brechreiz hat oder erbricht
- » Auf vermehrten Speichelfluss achten
- » Beobachten, ob das Kind gehäuft schluckt
- » Bei diesen oder ähnlichen Beschwerden zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen



## FREMDKÖRPER IM AUGE

Meist handelt es sich dabei um harmlose Fremdkörper wie Sand, Krümel oder Staub. Das Auge trânt und das Kind klagt über Schmerzen. Schlimme Augenverletzungen entstehen dann, wenn ein spitzer Fremdkörper (Bleistift, Kugelschreiber, Mikadostäbchen, Zahnstocher, Glas) in den Augapfel eindringt.

## FREMDKÖRPER IN NASE ODER OHR

Kinder können sich im Spiel Fremdkörper wie Glasperlen, Papier, Legosteine oder andere kleine Gegenstände in Nase oder Ohr stecken.



### ERSTE MASSNAHMEN – FREMDKÖRPER IN NASE ODER OHR

- » Ruhe bewahren und das Kind beruhigen
- » Nicht versuchen den Fremdkörper selbst zu entfernen, er könnte dabei tiefer in Nase oder Gehörgang hineingedrückt werden
- » Zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen



### ERSTE MASSNAHMEN – FREMDKÖRPER IM AUGE

- » Ruhe bewahren und das Kind beruhigen
- » Das Kind oder Beobachter fragen, womit sich das Kind verletzt hat. Handelt es sich um einen eher „harmlosen“ oder um einen gefährlichen Fremdkörper?

#### Bei „harmlosen“ Fremdkörpern:

- » Fremdkörper im Unterlid:  
Unterlid nach unten ziehen und den Fremdkörper mit feuchter Watte oder dem Zipfel eines Taschentuchs heraustupfen. Nicht reiben.
- » Fremdkörper unter dem Oberlid:  
Das Kind soll nach unten blicken. Das Oberlid an den Wimpern über das Unterlid herunterziehen. Beim Zurückgleiten des Oberlids bleibt der Fremdkörper meist am Unterlid hängen.
- » Gelingt die Entfernung des Fremdkörpers nicht, zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen

#### Bei „gefährlichen“ Fremdkörpern:

- » Fremdkörper im Augapfel:  
Fremdkörper auf keinen Fall entfernen. Auge, wenn möglich, vorsichtig mit feuchter Watte oder einem Baumwolltuch abdecken.
- » Geben Sie dem Kind nichts zu essen oder zu trinken!
- » Zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen



# Sturz



## ERSTE MASSNAHMEN – KOPFVERLETZUNG

- » Bei Herz- und Atemstillstand sofort mit Mund-zu-Nase-Beatmung und Herzmassage beginnen und den Notarzt verständigen (Notruf 112)
- » Das Kind flach auf den Boden legen
- » Bei Bewusstlosigkeit auf die Uhr sehen und objektiv die Zeitdauer der Bewusstseinsstörung bestimmen
- » Bei wachem Kind Bewusstseinslage mit einfachen Fragen, die dem Alter des Kindes angemessen sind, prüfen: „Wer bin ich?“, „Wie viele Finger sind das?“. Das Kind bei der Antwort genau beobachten. Reagiert es so wie immer oder ungewöhnlich?
- » Dem Kind in die Augen sehen. Sind beide Pupillen gleich groß?
- » Beruhigend mit dem Kind sprechen und es nicht einschlafen lassen
- » Bei Erbrechen die Atemwege freihalten
- » Zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen
- » Ist das Kind schläfrig und dämert vor sich hin, keinesfalls selbst den Transport vornehmen, sondern immer den Notruf 112 anrufen

Die Folgeverletzungen nach Stürzen sind vielfältig. Viele Verletzungen sind harmlos, aber es ist oft schwierig, dies zu erkennen.

## KOPFVERLETZUNG

Eine Gehirnverletzung ist die ernsthafteste Folge eines Sturzes oder Schlages auf den Kopf. Eine zusätzlich knöcherne Verletzung des Schädels ist im Vergleich mit der Bedeutung einer Gehirnverletzung zweitrangig. Eine Gehirnerschütterung ist die häufigste Verletzungsfolge nach Sturz. Bleibt ein Kind nach einem Sturz längere Zeit bewusstlos, wirkt es wesensverändert und verhält sich anders als sonst oder hört es womöglich sogar auf zu atmen, liegt höchstwahrscheinlich eine schwerwiegendere Gehirnverletzung vor.

## PRELLUNG, BLUTERGUSS

Als Prellung wird eine heftige Gewebeer-schütterung durch eine stumpfe Gewalt bezeichnet. Äußerlich sichtbar ist eine Schwellung. Das Kind klagt über Schmerzen im betroffenen Areal. Ein Bluterguss ist eine Einblutung ins Gewebe, die durch die Verletzung von Blutgefäßen entsteht. Äußerlich sichtbar ist eine rötlich-blau-violette Verfärbung und Schwellung der betroffenen Stelle. Prellung und Bluterguss können auch miteinander kombiniert auftreten.



## ERSTE MASSNAHMEN – PRELLUNG, VERSTAUCHUNG, KNOCHENBRUCH

- » Ruhe bewahren und das Kind beruhigen
- » Vorsichtig beengende Kleidungsstücke (Schuhe, Strümpfe) oder Ringe von der verletzten Gliedmaße entfernen. Durch eine zunehmende Schwellung kann das Ausziehen später schmerzhaft oder unmöglich werden.
- » Die Verletzung genau betrachten. Bestehen verdächtige Deformationen, Schwellungen oder sogar eine offene Wunde?
- » Offene Wunden verbinden oder abdecken
- » Bei deutlich sichtbarer Fehlstellung an Arm oder Bein: Hand oder Fuß auf der betroffenen Seite vorsichtig anfassen und prüfen ob sie warm sind; sind sie es nicht: Notruf 112 anrufen
- » Liegt keine deutlich sichtbare Fehlstellung vor: kalte feuchte Wickel anlegen oder die verletzte Stelle mit einem in ein Tuch eingeschlagenen Kühlkissen kühlen
- » Unnötige Bewegungen der verletzten Extremität vermeiden
- » Bei starken Schmerzen einen stützenden Verband anlegen (z. B. Dreieckstuch bei Verletzung am Arm)
- » Geben Sie dem Kind nichts zu essen oder zu trinken!
- » Zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen

## VERSTAUCHUNG (DISTORSION)

Unter einer Verstauchung versteht man eine Zerrung der Gelenkkapselbänder als Folge einer Überdehnung des Bandapparates, z. B. durch „Umknicken“ mit dem Fuß. Äußerlich sichtbar ist eine rasch zunehmende Schwellung im Bereich des Gelenks. Das Kind kann das Gelenk nur unter starken Schmerzen bewegen, oft findet sich ein Bluterguss an der Verletzungsstelle.

## KNOCHENBRUCH (FRAKTUR)

Knochenbrüche sind Verletzungen, bei denen die Kontinuität des Knochens unterbrochen ist. Einige Knochenbrüche lassen sich durch einfaches Hinsehen sicher feststellen, z. B. die Brüche, bei denen der Knochen durch die Haut spießt (offene Brüche). Weitaus häufiger ist der Knochen zwar gebrochen, aber die Bruchenden haben sich nicht gegeneinander verschoben. Dann lässt sich äußerlich ein Bruch nicht feststellen. Außerdem sind Kinder häufig in der Lage, obwohl ein Knochen gebrochen ist, Arm oder Bein zu bewegen.

### Hinweis:

**Prellung, Bluterguss, Verstauchung und Knochenbruch können nur vom Arzt sicher voneinander abgegrenzt werden.**



# Wunde

Als Wunden werden Verletzungen bezeichnet, die die Haut durchdringen. Bei jeder Wunde muss vermieden werden, dass Keime in die Wunde eindringen, deshalb sollte man nicht über eine Wunde gebeugt sprechen oder sie unnötig betasten oder berühren. Manche Wunden sind jedoch bereits durch den Entstehungsmechanismus als infiziert zu betrachten, so z. B. Bisswunden, Tierkratzwunden oder Schnittverletzungen mit einem Fleischmesser.



**Schürfwunden** sehen oft gefährlicher aus als sie sind. Es ist nur die oberste Hautschicht verletzt.

**Schnittwunden** haben glatte Ränder und bluten stärker. Das sieht zwar gefährlich aus, aber Keime werden leichter ausgeschwemmt. Problematisch sind Schnittwunden, die durch Fleischmesser oder an fleischhaltigen Konservendosen entstehen, da Fleisch zahlreiche Keime enthält. Machen sie den behandelnden Arzt unbedingt darauf aufmerksam, wodurch die Verletzung entstanden ist.

**Platzwunden, Quetschwunden** und **Risswunden** sind die häufigsten Verletzungen. Sie haben unregelmäßige Wundränder und bluten je nach Lokalisation mehr oder weniger stark. Kopfplatzwunden bluten oft zuerst dramatisch, die Blutung hört aber nach kurzer Zeit von selbst auf.

**Kratzwunden** und **Bisswunden** stammen in der Regel von Tieren oder anderen Kindern. Sie sind immer als verschmutzt zu betrachten und erfordern besondere Aufmerksamkeit.



## ERSTE MASSNAHMEN – SCHÜRF-, SCHNITT-, PLATZ-, KRATZ- UND BISSWUNDEN

- » Ruhe bewahren und das Kind beruhigen
- » Grundsatz der Wundbehandlung: möglichst sauber arbeiten
- » **Blutstillung:** Die meisten Blutungen werden nach kurzer Zeit von selbst schwächer oder hören ganz auf. Kalte, feuchte Tücher (z. B. Waschlappen mit kaltem Wasser) fördern die Blutstillung und kleben nicht an der Wunde fest.
- » **Bei spritzendem oder rhythmisch pulsierendem hellrotem Blutstrom:** erst eine saubere Wundabdeckung (z. B. Verbandmaterial oder sauberes Baumwollhandtuch), dann Druckverband
- » **Druckverband:** Ideal ist, eine verpackte Verbandsrolle mit einem weiteren Verband fest auf die Wunde zu wickeln. Dabei ist es wichtig, dass ein ausreichender Druck aufgebaut wird, nicht, dass der Verband perfekt aussieht. Der Druck darf aber nicht so groß sein, dass die Durchblutung ganz unterbrochen wird. Der Pulsschlag jenseits des Verbandes sollte tastbar bleiben.
- » **Bei nicht stark blutenden Wunden:** Wundreinigung mit Desinfektionsmittel (es gibt mittlerweile zahlreiche Produkte, die nicht brennen!)
- » Wunden sauber abdecken (Verband, sauberes Baumwollhandtuch). So wird die Wunde vor Keimen geschützt und das Kind erleidet weniger Schmerzen.
- » Unnötige Bewegungen des verletzten Körperteils vermeiden
- » Geben Sie dem Kind nichts zu essen oder zu trinken!
- » Impfbuch des Kindes einpacken (Tetanusschutz?)
- » Bei Tierbiss oder Tierkratzwunden: Impfbuch des Tieres einpacken (Tollwutschutz?)
- » Zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen

## >> Wunde

### STICHWUNDE

Als Stichwunden werden Verletzungen durch spitze Gegenstände, wie z. B. Schere oder Messer bezeichnet. Manchmal steckt der Gegenstand dann im Kind fest.

Rennt ein Kind durch eine Glasscheibe oder fasst es in zerbrochenes Glas, entstehen Wunden, die eine Kombination aus Schnittwunde und Stichwunde darstellen, sogenannte Fremdkörperverletzungen.



#### ERSTE MASSNAHMEN – STICHWUNDE

- » Ruhe bewahren und das Kind beruhigen
- » Fremdkörper niemals entfernen. Beim Herausziehen werden bis dahin noch abgedrückte Blutgefäße eröffnet. Starke Blutungen können die Folge sein.
- » Große Fremdkörper vor Verschiebung schützen
- » Die Umgebung der Wunde abdecken und polstern (z. B. mit Kissen)
- » Bei kleinen Fremdkörpern eine Materialprobe mitnehmen, manche Glassorten lassen sich durch Röntgenstrahlen sichtbar machen
- » Geben Sie dem Kind nichts zu essen oder zu trinken!
- » Impfbuch des Kindes einpacken (Tetanusschutz?)
- » Zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen

### ABTRENNUNGSWUNDE (AMPUTATION UND TEILAMPUTATION)

Manchmal werden zum Beispiel Finger so schwer gequetscht, dass Fingerteile abgetrennt werden. Diese Wunden heißen Abtrennungswunden oder Amputationen. Manchmal sind die Gliedmaßen auch nur teilweise amputiert (Teilamputation).



#### ERSTE MASSNAHMEN – ABTRENNUNGSWUNDE

- » Ruhe bewahren und das Kind beruhigen
- » Die Verletzung genau anschauen; fehlt ein Stück der betroffenen Gliedmaße?
- » Wenn ja, unbedingt versuchen das fehlende Teil (Amputat) zu finden
- » Sachgerechter Transport eines Amputats: Amputat in eine saubere Plastiktüte packen und diese verschließen. Eine zweite Plastiktüte mit Wasser und Eis füllen. Die Tüte mit dem Amputat in die Eiswassertüte stecken.
- » Verband anlegen
- » Geben Sie dem Kind nichts zu essen oder zu trinken!
- » Impfbuch des Kindes einpacken (Tetanusschutz?)
- » Zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen

#### Anmerkung:

**Ausgeschlagene bleibende Zähne unbedingt aufbewahren und mitnehmen. Bei Kindern wachsen Zähne manchmal wieder ein. Eine Zahnbox ist das ideale Transportmedium für ausgeschlagene Zähne.**

# Insektenstich



**Bienen- und Wespenstiche** sind schmerzhaft und werden daher vom Verletzten sofort bemerkt. Mückenstiche fallen durch unterschiedlich stark ausgeprägten Juckreiz auf. Nach Kontakt mit Insektengift von Bienen, Wespen oder Mücken kann es zu einer allergischen Reaktion kommen, die viel bedrohlicher ist als die kleine Stichwunde. Zeichen einer allergischen Reaktion sind unterschiedlich: Eine verstärkte lokale Reaktion, das heißt eine deutliche Größenzunahme des Insektenstichs. Die Ausbildung von Quaddeln (großen juckenden Wasserblasen). Atemnot. Kollaps (Kaltschweißigkeit, verlangsamter Herzschlag bis zur Bewusstlosigkeit). Erbrechen.

**Zecken** hingegen stechen oft unbemerkt zu und können an verborgenen Stellen wie dem behaarten Kopf längere Zeit fest anhaften, ohne dass der Zeckenträger über Beschwerden klagt. In manchen Gebieten Deutschlands tragen Zecken gefährliche Erreger in ihrem Speichel, die sie während ihres Schmarotzerlebens am menschlichen Körper auf den Menschen übertragen können. Manchmal treten die Symptome dieser Krankheiten erst so viel später auf, dass sie nicht mehr mit dem Zeckenstich in Verbindung gebracht werden. Eltern sollten sich informieren, ob sie in einer gefährdeten Region leben. Es gibt Schutzimpfungen gegen einige der von Zecken übertragenen Krankheiten.





### ERSTE MASSNAHMEN – BIENEN- UND WESPENSTICH

- » Ruhe bewahren und das Kind beruhigen
- » **Bienenstich:** Eine rundliche rote Verletzung, in der noch der Stachel steckt (Bienenstachel haben Widerhaken und bleiben in der Haut haften)
- » Selbst den Stachel mit der Pinzette entfernen oder bei Unsicherheit die Entfernung des Stachels einem Arzt überlassen
- » **Wespenstich:** Eine rundliche rote Verletzung ohne Stachel
- » Mit einem Kugelschreiber einen Kreis um die rote Stelle malen, so dass eine Größenzunahme der Rötung beurteilt werden kann
- » Mit einem in ein Tuch eingeschlagenen Kühlkissen oder einem kalten nassen Lappen kühlen
- » Bei Insektenstichen im **Mundraum** das Kind ständig Eis lutschen lassen. Falls kein Eis vorhanden ist, kalte Umschläge um den Hals legen und den Notruf 112 rufen.
- » Zeigt das Kind **Anzeichen einer allergischen Reaktion:** nimmt die Rötung an Größe zu, bilden sich Wasserblasen auf der Haut, hat das Kind Atemnot, wird kaltschweißig, bewusstlos oder erbricht, sofort den Notruf 112 rufen



### ERSTE MASSNAHMEN – ZECKENSTICH

- » Der bräunlich-schwarze Tierleib hängt mit den Hinterbeinen außen an der Haut. Der Kopf der Zecke ist in die Haut eingegraben. Die Größe des Tierleibs hängt wesentlich von der Verweildauer am menschlichen Körper ab. Je länger das Tier Blut saugen konnte, desto größer ist es. Zeckenleiber sind darum manchmal nur so groß wie ein Stecknadelkopf und manchmal so groß wie eine Erbse.
- » Zecken können mit Hilfe einer speziellen Zeckenpinzette gefasst und gegen den Uhrzeigersinn vorsichtig herausgedreht werden.
- » Die Entfernung der Zecke sollte dann einem Arzt überlassen werden, wenn man selbst sehr ungeübt ist, da bei unsachgemäßer Entfernung der Kopf der Zecke in der Haut stecken bleiben kann. Außerdem geben die Zecken bei Stress – und das bedeutet die gewaltsame Entfernung aus der Haut für das Tier – besonders viele Erreger an ihren Wirt, den Menschen, ab.
- » Das Datum des Zeckenstichs und die Körperstelle notieren. Dem Kinderarzt mitteilen, dass sein Patient von einer Zecke gestochen wurde.

# Verbandkasten

Medikamente und Verbandmaterial sollten getrennt aufbewahrt werden! Der Verbandkasten in der Wohnung sollte keine Tabletten, Dragees, Tropfen, Zäpfchen oder andere Medikamente enthalten, denn dann kann er auch an einem für ältere Kinder leicht zugänglichen Ort platziert werden. Gut geeignet sind dafür Küche oder Badezimmer. Jedes Kind und jeder Erwachsene sollte den Platz, wo der Verbandkasten steht, genau kennen. Im Kühlschrank sollte stets ein Kühlkissen vorbereitet werden.



## WAS GEHÖRT IN DEN VERBANDKASTEN

- » Haut- und Schleimhautdesinfektionsmittel (Der Kinderarzt verschreibt nicht brennende, kinderfreundliche Substanz)
- » Heftpflaster
- » Wundschnellverband (Heftpflaster mit Mullkissen als Wundauflage für kleine, nicht stark blutende Wunden)
- » Verbandpäckchen (Mullbinde mit größerer, saugfähiger Wundauflage für größere, stärker blutende Wunden)
- » Mullbinden
- » Elastische Binden
- » Verbandschere





# Unfälle vermeiden: Nur *vorbeugen* hilft!

**In den ersten beiden Lebensjahren lernen Kinder fast jeden Tag etwas Neues dazu. Die Fähigkeit, Risiken und Gefahren zu erkennen, entwickelt sich bei Kindern erst allmählich durch eigene Erfahrungen und Lernen. Säuglinge und Kleinkinder besitzen noch kein Bewusstsein für Gefahren.**

Ein Dreijähriges, das sich aus dem geöffneten Fenster lehnt, nimmt die Gefahr, die ein Sturz aus der Höhe bedeuten würde, nicht wahr. Im Alter von vier Jahren setzt ein erstes Gefahrenbewusstsein ein und Kinder beginnen, akute Gefahrensituationen zu erkennen. Ungefähr mit acht Jahren lernen Kinder Gefahren vorausschauend zu erkennen. Erst mit neun bis zehn Jahren können sie schließlich durch

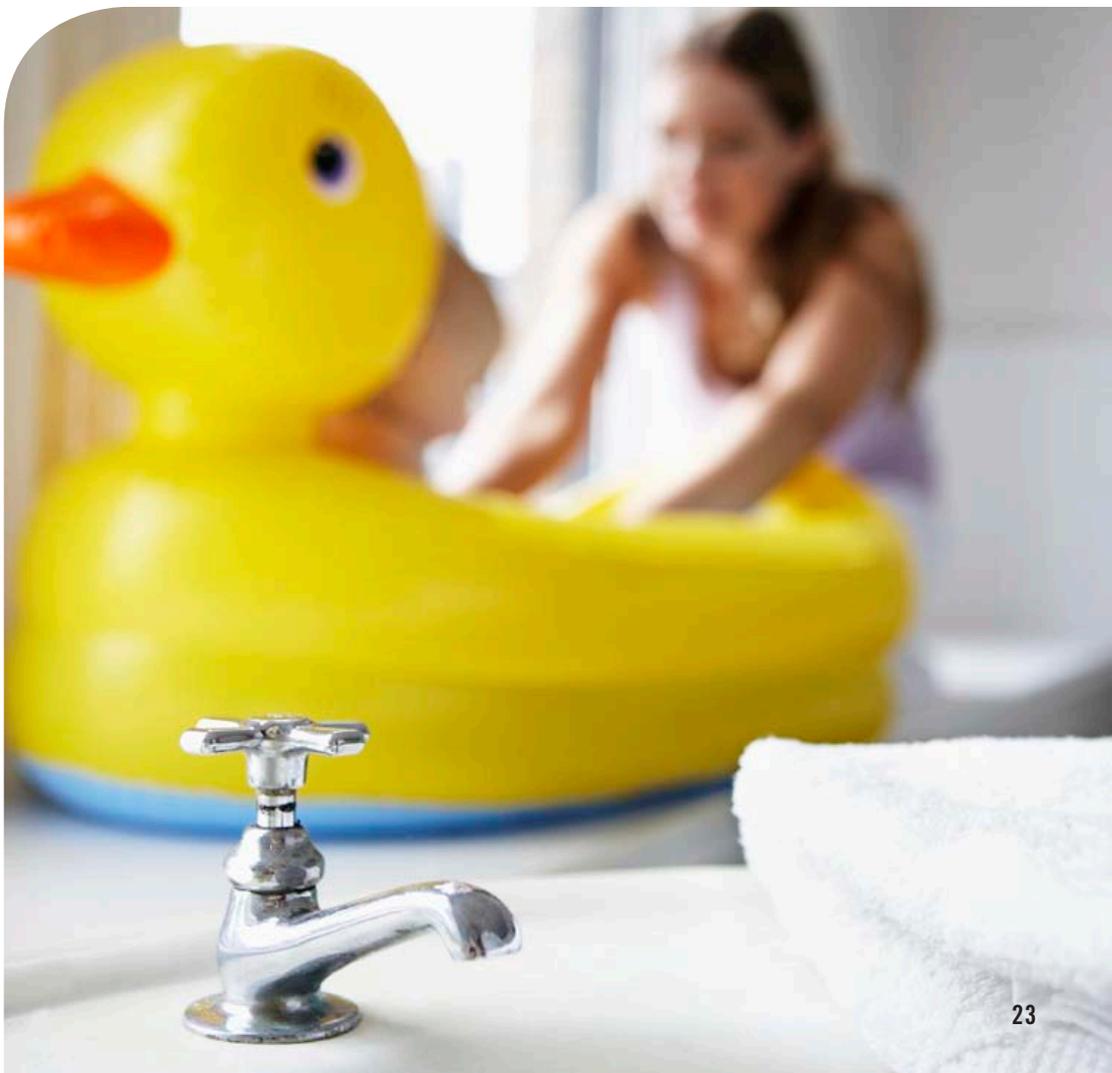
bewusstes Handeln Gefahrensituationen verhindern. Je nach Entwicklungsstand und Alter gibt es typische Gefahren.

Wir wollen Eltern helfen, typische Risiken im Haushalt zu finden und zu beseitigen. Der beste Schutz vor Verletzungen beim Kind ist ein sicheres Zuhause.

# Säuglingszeit

Beim ersten Kind einer Familie ist alles neu und aufregend. Oft ist die Umgebung noch nicht auf Kinder zugeschnitten. In den ersten Lebensmonaten stehen Körperpflege, Nahrungszufuhr und Schlafen bei der Beschäftigung mit dem Kind im Vordergrund. Das richtige Bettchen und ein sicherer Wickeltisch sind des-

halb wesentliche Voraussetzung für eine sichere Umgebung. Sturzunfälle – wie der Sturz vom Wickeltisch – sind die häufigsten Unfälle in der Altersgruppe von 0 bis einem Jahr. Und besonders die Kleinsten stürzen überwiegend mit dem Kopf zuerst herunter.



# 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 oder mobil es ist. Es gibt keine Kanten, an denen sich das Kind den Kopf stoßen kann. Trotz all dieser Vorteile für das Kind benutzen die meisten Eltern einen Wickeltisch. Der Wickeltisch sollte mindestens 120 cm hoch, die Fläche am besten 70 x 80 cm groß und an den Ecken abgerundet sein. Wird der Tisch in eine Raumecke gestellt, ist das Kind an zwei Seiten gegen einen Sturz gesichert. Der Boden um den Wickeltisch herum sollte mit Teppich gepolstert sein.

Der beste Schutz vor dem Sturz vom Wickeltisch ist eine gute Vorbereitung und sinnvolle Ausstattung des Wickelplatzes: Genügend Licht und alles in Griffweite. Ganz wichtig: Immer „eine Hand am Kind“ lassen. Klingelt es an der Haustür: das Kind mitnehmen. Auch Babys, die noch nicht in der Lage sind sich selbstständig zu drehen, können, wenn sie tüchtig zappeln, vom Wickeltisch fallen.



## VORBEUGEN – WICKELTISCH

- » Auf dem Fußboden wickeln
- » Wickeltisch in einer Raumecke aufstellen
- » Große Wickelfläche
- » Boden unter dem Wickeltisch mit Teppich polstern
- » Schadstoffarme Wickelunterlage
- » Wickelutensilien vorher bereitlegen
- » Immer eine Hand am Kind
- » Kind nie alleine auf dem Wickeltisch lassen





# Das Bettchen

Neugeborene schlafen in den ersten Lebenstagen bis zu zwanzig Stunden. Im Bettchen ist die größte Gefahr für den Säugling das Ersticken.

Der „plötzliche Kindstod“ ist die häufigste Todesursache nach der Neugeborenenzeit. Man versteht darunter den völlig unvorhersehbaren Tod eines gesunden Kindes unter einem Jahr während des Schlafs. Die Ursache des plötzlichen Kindstods ist zwar unbekannt, aber wir kennen wesentliche Risiken, die vermieden werden sollten. So sollten Kinder während des ersten Lebensjahres stets in Rückenlage schlafen. Bauchlage und Seitenlage erhöhen die Gefahr des plötzlichen Kindstods erheblich. Kopfkissen, Decken oder Stofftiere können über den Kopf des Kindes rutschen. Am besten ist es, dem Kind einen Schlafsack anzuziehen. Da Babys sensibel auf Unterkühlung und Überwärmung reagieren, sollten sie zum Schlafen nicht zu warm angezogen werden. Die Raumtemperatur sollte bei 18 Grad Celsius liegen.

Ein Gitterbett muss ausreichend hohe Schutzgitter haben und stabil sein. Vorhänge mit Kordeln oder Schnüren sollten vom Bett aus nicht zu erreichen sein. Eine rauchfreie Umgebung hat ebenfalls einen nachweislich positiven Einfluss auf die Atmung des Kindes. Verzicht auf

das Rauchen sowie das Stillen beugen dem plötzlichen Kindstod vor. Auch sind Babys, die ihr Bettchen im elterlichen Schlafzimmer haben, seltener betroffen.



## VORBEUGEN – PLÖTZLICHER KINDSTOD

- » Während der Schwangerschaft nicht rauchen
- » Rauchfreie Umgebung für Säuglinge
- » Schlafen in Rückenlage
- » Keine Kissen
- » Keine dicken Decken
- » Schlafsack verhindert „unter die Bettdecke rutschen“
- » Säugling im Kinderbett schlafen lassen
- » Säugling im elterlichen Schlafzimmer schlafen lassen
- » Überwärmung vermeiden
- » Unterkühlung vermeiden

# Die Kleidung

Kleidung für den Spielplatz sollte den Witterungsbedingungen entsprechen. Auf keinen Fall dürfen Kordeln an den Kapuzen sein. Bereits mehrere Kinder sind daran hängen geblieben und durch Strangulieren ums Leben gekommen. Der Stoff sollte nicht oder schwer entflammbar sein. Schuhe dürfen nicht zu klein sein: Sie schädigen die Füße des Kindes und damit den ganzen Bewegungsapparat.



## VORBEUGEN – KLEIDUNG

- » Keine Kordeln oder Schnüre
- » Zwiebelmethode
- » Bewegungsfreiheit
- » Schwer oder nicht entflammbare Kleidung
- » Atmungsaktiv
- » Passende Schuhe
- » Schadstoffarme Materialien

# Der Schnuller



## VORBEUGEN – 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

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 durch Eigenkonstruktionen zu verlängern ist gefährlich, sie können zu Strangulationen führen. Der Schnullerhalter sollte stets an der Kleidung des Kindes, nah am Körper befestigt sein, nicht am Gitterbett oder Autositz, denn dort kann sich ein Kind strangulieren. Liegt das Kind im Bett, in der Wiege oder spielt es im Laufstall, ist eine Schnullerkette unnötig und stellt lediglich eine Gefahrenquelle dar.

Die Angst vor Fehlbildungen des Kiefers durch ständiges Schnullern ist berechtigt. Ebenso schädigt Dauernuckeln süßer Säfte die Zähne und unterstützt die Bildung von Karies.



## VORBEUGEN – SPIELZEUG

- » Altersgerechte Auswahl treffen
- » Kein scharfkantiges oder spitzes Spielzeug wählen
- » Schadstofffreies Spielzeug aussuchen
- » Spielzeug regelmäßig auf Beschädigungen prüfen
- » Metallspielzeug vor Rost schützen
- » Lärmendes Spielzeug vermeiden
- » Kleinteiliges Spielzeug vermeiden
- » Kleinteilige Gegenstände aus der Reichweite entfernen
- » Keine unaufgeblasenen oder geplatzen Luftballons geben
- » Vermischung von Spielzeug und Nahrung vermeiden
- » Ältere Geschwister über Gefahren aufklären

# Das Spielzeug

Beim Kauf sollte auf Spielzeug mit scharfen Kanten, herausstehenden Spitzen oder Weichmachern verzichtet werden. Regelmäßige Kontrollen des Spielzeugs auf Beschädigung verhindern, dass das Kind sich an scharfen Kanten verletzt oder lose Teile verschluckt. Batteriebetriebene Spielzeuge sind häufig sehr laut und können das kindliche Innenohr dauerhaft schädigen. Besonders im ersten Lebensjahr steckt das Baby fast alles, was es greift, auch in den Mund. Nüsse, Sonnenblumenkerne, Bohnen, Murmeln und andere Dinge, die kleiner als ein Tischtennisball sind, können zum Erstickten führen und dürfen für das Baby nicht erreichbar sein. Unaufgeblasene oder geplatze Luftballons sind tückisch, da sie vom Kind eingeatmet werden können. Wichtig ist, dass besonders auch ältere Geschwister genau wissen, welches Spielzeug dem kleineren Geschwisterchen gefährlich werden kann.



# Kinderhochstuhl

Kleine Kinder werden in hohe Stühle gesetzt, damit sie, sobald sie sitzen können, an den Familienmahlzeiten teilnehmen können. Beim Kauf sollte der Stuhl auf seine Standfestigkeit geprüft werden. Empfehlenswert sind mitwachsende Modelle. Durch einen Schritt- und Hüftgurt wird das Kind zusätzlich daran gehindert, aufzustehen und aus dem Hochstuhl zu stürzen. Dennoch sollten Kinder besser nicht allein und unbeaufsichtigt im Hochstuhl gelassen werden.



## VORBEUGEN – HOCHSTUHL

- » Stabilität prüfen
- » Kippsicherheit prüfen
- » Schritt- und Hüftgurt verwenden
- » Kind nie allein im Hochstuhl lassen

# Gehfrei, Lauflernhilfe, Babywalker...

„Gehfrei“, „Lauflernhilfe“, „Lauflernschule“, „Babywalker“ oder „Laufwagerl“ nennt man Plastikgestelle auf Rollen mit integriertem Sitz.

Babys im Alter von 8-10 Monaten werden in diese Sitze gesetzt, um sie zu beschäftigen und den Kindern eine gewisse Mobilität einzuräumen. Die Bezeichnung „Lauflernhilfe“ täuscht vor, dass das Kind in seiner Entwicklung gefördert wird und schneller und besser laufen lernt. Das Gegenteil ist richtig: Kinder, die regelmäßig die „Lauflernschule“ benutzen, üben falsche Bewegungsabläufe ein. Mit dem „Gehfrei“ können Kleinkinder außerdem kurzzeitig Geschwindigkeiten bis zu zehn Stundenkilometern erreichen, die ihre Reaktionsfähigkeit weit überfordern. Stürzt das Kind mit dem „Gehfrei“ eine Treppe hinunter, überschlägt es sich und landet ab der dritten Stufe unweigerlich auf dem Kopf.

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 – LAUFLERNHILFE

- » Nicht kaufen
- » Nicht benutzen
- » Wenn vorhanden, zerstören und wegwerfen

# Kleinkindalter

Mit dem ersten Geburtstag wird aus dem Baby ein Kleinkind. Viele Kinder können zu diesem Zeitpunkt krabbeln oder sogar laufen. Sobald das Kind die eigene Mobilität entdeckt erweitert sich sein Lebensraum und es gibt einige grundsätzliche

„kritische Punkte“, mit denen Erwachsene selbstverständlich leben, die für die Kleinen aber gefährliche Unfallquellen darstellen können.



## Küche

Die Küche ist bei kleinen Kindern ein besonders beliebter Ort. Doch Kinder können erst ab einer Körpergröße von etwa einem Meter (ca. 18-24 Monate) auf den Herd schauen. Bis dahin müssen sie sich allein auf ihren Tastsinn verlassen, um herauszufinden, wo Gerüche und Geräusche herrühren.

Die Stiele der Pfannen auf dem Herd sollten stets nach hinten gedreht werden, damit sie nicht über den Rand des Herdes hinausragen. 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 wirksam 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.

Frisch aufgebrühte Getränke dürfen nicht in Griff- oder Sichtweite des Kindes platziert werden.

Große Geräte wie Waschmaschine, Wäschetrockner, Geschirrspüler laden zum Hineinklettern ein. Die Türen dieser Geräte müssen stets verschlossen sein.

Kinder mithelfen zu lassen, etwa beim Ausräumen der Spülmaschine, ist sinnvoll. Sicherheitshalber sollten aber Messer und Gabeln immer mit den Griffen nach oben in den Geschirrspüler geräumt werden.

Handmixgerät, Wasserkocher, Samowar, Toaster und elektrisches Messer müssen konsequent ausgestöpselt und nach Gebrauch weggeräumt werden. Elektrische Zuleitungen sollten stolperfrei und für Kinderhände unerreichbar angebracht sein. Ungünstig ist die Aufstellung des Samowars auf einem niedrigen Tisch in Kinderhöhe.

Haushaltschemikalien sind gefährlich. Beim Einkauf empfiehlt sich die Entscheidung für einen möglichst wenig aggressiven Reiniger, der zusätzlich mit einem kindersicheren Verschluss versehen sein sollte. Putzmittel sollten deshalb in verschließbaren Schränken oder Schubladen außerhalb der Reichweite der Kinder aufbewahrt werden. Putzmittel dürfen niemals aus den Originalbehältern in andere Behälter umgefüllt werden. Ein Rohrreiniger in einer Fantaflasche stellt nicht nur für Kinder eine tückische Gefahr dar. Kunststofftüten können Kleinkindern gefährlich werden, wenn sie sich diese im Spiel über den Kopf ziehen. Mit jedem Atemzug saugt sich die Tüte fester an das Kindergesicht und das Kind kann

sich aus der luftdichten Verpackung allein nicht wieder befreien. Deshalb sollten Plastiktüten unter Verschluss gehalten werden



### VORBEUGEN – KÜCHE

- » Herdschutzgitter montieren
- » Auf den hinteren Platten kochen
- » Pfannentiel nach hinten drehen
- » Elektrische Geräte nach Gebrauch ausstöpseln und wegräumen
- » Elektrische Geräte nicht auf niedrige Tische stellen
- » Elektrische Zuleitungen stolperfrei und unerreichbar anbringen
- » Messer und Gabeln mit dem Kopf nach unten in den Geschirrspüler stellen
- » Türen von Waschmaschine, Wäschetrockner, Geschirrspülmaschine sichern
- » Plastiktüten unter Verschluss halten
- » Haushaltschemikalien mit kindersicherem Verschluss kaufen
- » Haushaltschemikalien unter Verschluss halten
- » Haushaltschemikalien in Originalverpackung aufbewahren
- » Besonderes Kinderbesteck, Kinderschere zum Üben



# Wohnräume

Wer kleine Kinder hat, sollte auf Farben und Lacke, Bodenbeläge und Möbel, die gesundheitsschädliche Lösungsmittel oder Klebstoffe enthalten, verzichten. Herausstehende Schrauben an den Möbeln müssen entfernt und die Standfestigkeit aller vorhandenen Möbel kontrolliert werden. Regale und selbst gebaute Möbel sind besonders sturzgefährdet und sollten mit Dübeln in der Wand verankert werden. Schwere Gegenstände sollten vor dem Herabstürzen gesichert sein. Tischdecken und Zierdeckchen gehören in vielen Wohnungen zur Einrichtung. Kinder im Lauflernalter ziehen an den Zipfeln und können so im schlimmsten Falle eine sorgsam gedeckte Tafel in Sekundenschnelle abräumen. Solange die Kinder in der Phase des Laufens, Lernens und Begreifens sind, ist ein Verzicht auf Tischdecken sinnvoll. Wer kleine Kinder hat, sollte auf Sicherungssperren für Wohnungstür und

Fenster nicht verzichten. Diese lassen sich dann nur einen Spalt breit öffnen. Manche Konstruktionen verhindern zusätzlich das Zufallen – und damit das Einklemmen der Finger in der Scharnierseite. Die Sicherungen lassen sich leicht wieder aushaken. Auch Schranktüren, Fächer und Schubladen können gesichert werden.

Für große Glasflächen sollten möglichst bruchsichere Materialien bevorzugt werden. In Durchgängen und in der Nähe von „Kinderrennstrecken“ sollten Glas-türen durch Aufkleber kenntlich gemacht werden.

Steckdosen sollten unbedingt in jedem Raum durch spezielle Kinderschutzsteckdosen mit eingebautem Verschlussmechanismus gesichert werden. Ein FI-Schalter unterbricht den Stromkreis des gesamten Hauses oder der Wohnung bei einem

Kurzschluss bereits nach 0,03 Sekunden. Kabel sollten regelmäßig auf Schäden geprüft werden.

Stühle, Bett oder Regale in der Nähe eines Fensters können vom Kind als Leiter benutzt werden. Auch Geländer von Balkonen und Veranden sollten kritisch überprüft werden. Balkongitter dürfen nicht erkletterbar sein, das Kind darf nicht durch die Zwischenräume passen. Vertikale Stäbe mit einem Abstand von weniger als 12 cm bieten den besten Schutz. Kleine Kinder sollten sich nicht allein auf dem Balkon aufhalten.

Solange das Kind unsicher Treppen steigt, 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 sie deshalb nicht mehr sinnvoll. Schutzgitter müssen stabil verankert und mindestens 65 cm hoch sein. Zusätzlich angebrachte Rutschkanten an den Treppenstufen verhindern das Wegrutschen.

Kaminfeuer, Kerzen, Grill, alle offenen Flammen ziehen die Aufmerksamkeit von Kindern an. Erwachsene sollten die Kinder immer im Auge behalten und auf respektvollen, vernünftigen Umgang mit offenen Flammen achten. Ein Rauchmelder in Haus oder Wohnung kann lebensrettend sein!

Zigarettenpackungen und volle Aschenbecher gehören niemals in die Reichweite von Kindern. Schon der Verzehr einer einzigen Zigarette ist für ein Kleinkind gefährlich. In Zigarettenkippen ist die Konzentration an Giften besonders hoch. Auch Nikotinkaugummi, wie sie zur Raucherentwöhnung verwendet werden, können bei kleinen Kindern Vergiftungen hervorrufen.

Medikamente und Tropfen müssen außerhalb der Reichweite kleiner Kinder aufbewahrt werden. Sie dürfen nicht in offenen Handtaschen greifbar sein oder auf dem Nachttisch oder im Badezimmer herumliegen. 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 Bonbons ist ein Schutz für das Kind.

## FESTE UND FEIERN

In der Grillsaison sind klare Verhaltensregeln für Kinder und Erwachsene wichtig. Das Grillfeuer muss unspektakulär und kontrolliert von einem Erwachsenen entfacht und so angelegt werden, dass kein Funkenflug möglich ist. Kinder dürfen





sich dem Grill nicht alleine nähern. Zum Grillen sollte nur schwer entflammare Kleidung getragen werden (ist auf der Kleidung vermerkt). Am Grill muss stets ein Eimer Wasser oder Sand und eine Decke zum Löschen bereit stehen. Nach dem Grillen sollte das Feuer vollständig gelöscht werden.

Große Feste wie Hochzeitsfeiern mit zahlreichen Gästen, gestressten Gastgebern, langen Menüfolgen, unbeaufsichtigten, übermüdeten Kindern sind unfallträchtige Ereignisse. Gefährliche Momente entstehen, wenn heiße Speisen an herumwuselnden Kindern vorbeigereicht werden, Tassen mit heißem Kaffee herrenlos herumstehen oder am späteren Abend übermüdete Kinder und Erwachsene sich nicht mehr in der Kontrolle haben. Mangelnde Aufsicht auf Partys verleitet zu Trinkversuchen an halbvollen Gläsern mit Alkohol.

Wer ein Fest organisiert, sollte auch die Betreuung der Kinder in die Planung einbeziehen. Spezielle Spielecken und eine professionelle Kinderbetreuung ermöglichen Kindern und Erwachsenen ein unbeschwertes Fest.



## VORBEUGEN – WOHNRAUM

- » Scharfe Möbeleckern und -kanten mit Ecken- und Kantenschutz sichern
- » Herausstehende Schrauben entfernen
- » Schubladen und Schränke mit passiven Schutzeinrichtungen sichern
- » Türstopper anbringen
- » Kinderschutzsteckdosen und FI-Schutzschalter anbringen
- » Fenstersicherungen verwenden
- » Keine Stühle, Regale oder Kinderbett neben dem Fenster aufstellen
- » Balkon und Veranda sichern
- » Kerzen, Kamin, offenes Feuer nie unbeaufsichtigt brennen lassen
- » Treppenschutzgitter installieren
- » Zigaretten, Pfeifentabak, Aschenbecher mit Kippen nicht herumliegen lassen
- » Heiße Speisen nicht über Kinderköpfen servieren
- » Gesonderte Kinderbetreuung bei großen Festen
- » Keine Gläser mit Alkohol herumstehen lassen
- » Medikamente gesichert aufbewahren
- » Medikamente niemals als Bonbons bezeichnen
- » Tischdecken vermeiden
- » Glasflächen kenntlich machen

Ein Garten ist ein selbstverständlicher Spielplatz für Kinder aller Altersgruppen.

Aus einem Kinder-Garten müssen giftige Gewächse wie Eibe, Herbstzeitlose, Blauer Eisenhut, Tollkirsche, Rizinus (Wunderbaum), Fingerhut und Goldregen verbannt werden. Kinder verstehen schnell, dass wild wachsende Pilze und Beeren schön aussehen, aber nicht gegessen werden dürfen.



### VORBEUGEN – GARTEN

- » Keine giftigen Pflanzen, Sträucher oder Bäume züchten
- » Gartengeräte, Holzfarben, Benzin, Pflanzenschutz- und Düngemittel unter Verschluss halten
- » Rasenmäher, Motorgeräte außer Reichweite von Kindern benutzen
- » Regentonne durch Deckel oder Gitter sichern
- » Garten- und Haustür verschlossen halten
- » Kinder nie unbeaufsichtigt mit einem Planschbecken lassen
- » Biotop, Gartenteich, Schwimmbad durch nicht erkletterbaren Zaun sichern

# Garten

Auch Gartengeräte sollten nicht in Reichweite von Kindern betrieben und an einem sicheren Platz aufbewahrt werden. Regentonnen sollten mit einem Gitter oder durch einen Deckel verschlossen werden.

Selbst der schönste Garten wird für ein unternehmungslustiges Kind auf die Dauer langweilig. Daher ist es wichtig, dass das Kind nicht unbemerkt und alleine Haus oder Garten verlassen kann.



# Werkzeug

Kinder dürfen Werkzeug gebrauchen, aber, besonders, wenn in einer größeren Gruppe gearbeitet wird, sind feste Regeln für den Umgang mit den Geräten unverzichtbar. Der vorschriftsmäßige Gebrauch jedes einzelnen Gerätes muss dem Kind erklärt werden, auch die möglichen Risiken sich zu verletzen. Herumfucheln und Rennen mit Werkzeug ist verboten. Alle spitzen Werkzeuge werden stets mit der Spitze nach unten getragen. Nach dem Gebrauch gehört das Werkzeug sofort wieder an seinen Platz.



## VORBEUGEN – WERKZEUG

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



# Spielplatz

Bewegung und Sport in der Freizeit, egal ob allein oder im Verein, hat viele Vorteile. Bewegung ist eine wesentliche Grundlage einer gesunden körperlichen und geistigen Entwicklung. Kinder mit guten motorischen Fähigkeiten haben seltener Unfälle und können ihr Leben lang von den in der Kindheit gesammelten Bewegungserfahrungen profitieren. Kinder, die sich viel bewegen, werden nicht so häufig übergewichtig.

Die Vorbildfunktion der Eltern spielt besonders bei der Bewegung eine große Rolle. Gemeinsames Fahrrad fahren oder Schwimmen vermitteln Kindern den Wert aktiver Bewegung. Sitzen Eltern zuhause nur vor dem Fernseher, ist die sportliche Motivation der Kinder auch eher gering.

Die Mitgliedschaft in Sport- oder Turnvereinen bindet das Kind in feste Trainingszeiten ein. Die Gemeinschaft in der Mannschaft und der Ehrgeiz, an Meisterschaften und Wettbewerben teilzunehmen, motiviert Kinder und Jugendliche, sich zu bewegen. Im Verein werden die jungen Sportler fachgerecht angeleitet, üben die Bewegungsabläufe und nicht zuletzt auch soziales Verhalten ein.

Der Spielplatz ist ein wichtiger Ort in der Lebenswelt von Kindern. Hier können sie sich austoben, Bewegungserfahrungen sammeln, ihre Grenzen kennenlernen und erweitern. 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.

Ein paar einfache Regeln schützen das Kind zusätzlich vor unnötigen Gefahren. Kleidung ohne Kordeln oder Bänder verhindert, dass sich Kinder strangulieren. Das Verbot mit Lutschern oder Stöcken im Mund zu rennen, schützt das Kind vor schwerwiegenden Verletzungen im Mund- und Rachenraum. Dasselbe gilt übrigens auch für Zahnbürsten.

Nicht nur Spielplätze müssen kritisch begutachtet werden. Auch bei großen Kinderfesten wie dem Nisan passieren immer wieder Unfälle. Nicht alle angebotenen Attraktionen sind sicher, gut gewartet und ausreichend überwacht. Schauen Sie sich Trampolin, Hüpfburg oder Bungee genau an, ehe Sie ihr Kind zum Toben entlassen.



## WORAUF IST ZU ACHTEN? – SPIELPLATZ

- » Abgrenzungen zu Verkehrswegen müssen vorhanden sein.
- » Zäune dürfen nicht zum Klettern verleiten und keine Spitzen und scharfen Kanten aufweisen.
- » Rasenbepflanzung ist unter den Spielgeräten nur zulässig, wenn deren Fallhöhe max. 1,5 m beträgt. Sand oder Kies darf nicht verunreinigt sein.
- » Holzgeräte müssen stabil sein, dürfen keine vorstehenden Schrauben oder Nägel aufweisen. Das Holz darf keine Fäulnis oder Splitter aufweisen.
- » Kunststoffgeräte, Ketten, Seile und Schaukeln sollten keine Spuren von Verschleiß aufweisen.
- » Rutschen sollten keine Spalten aufweisen, in die sich Kordeln oder Bekleidungsstücke 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 Dämpfung verfügen – sie dürfen nicht ungebremst auf den Boden aufschlagen.

### Wichtig:

**Mängel auf öffentlichen Spielplätzen sollten der Gemeinde- oder Stadtverwaltung gemeldet werden!**



# Baden und Schwimmen

Ertrinken ist im Kindesalter nach den Verkehrsunfällen die zweithäufigste Todesursache. Die meisten Kinder verunglücken im Gartenteich, in einem Bach, im Löschteich. Selbst Bottiche und Regentonnen können für kleine Kinder gefährlich werden. Ertrinken ist keine Frage der Wassertiefe. Kleine Kinder können in wenige Zentimeter flachem Wasser ertrinken. Bis etwa zum dritten Lebensjahr können sie sich nicht alleine aus dem Wasser heben,

wenn ihr Gesicht unter Wasser kommt. Sie verlieren die Orientierung und können auch in sehr flachem Wasser ertrinken. Deshalb dürfen kleine Kinder, auch dann wenn sie schon sitzen können, niemals unbeaufsichtigt baden. Da besonders die kleinen Kinder keine Selbstrettungsversuche unternehmen, entsteht kein lautes warnendes Platschen. Kleine Kinder ertrinken nahezu geräuschlos.

Kinderbadewannen und Kinderwannen-Aufsätze brauchen eine rutschsichere Einlage. Die Aufsätze sollten weder wackeln noch kippen oder abrutschen können. 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. Der wirksamste Schutz vor Verbrühungen besteht jedoch darin, den Thermostat des Boilers auf 52 Grad Celsius zu regulieren. Dann kann, selbst wenn einmal unvermittelt heißes Wasser nachläuft, nichts Schlimmes passieren.

Es ist auch bei älteren Kindern riskant, sie alleine baden zu lassen. Sie sind in der Lage selbstständig den Wasserhahn aufzudrehen und können sich am ausströmenden heißen Wasser verletzen. Größere Kinder toben gern in der Wanne – und schlagen schlimmstenfalls mit dem Kopf auf, verlieren das Bewusstsein und ertrinken.

Handtücher, Kleidung, Windeln und auch das Telefon sollte in Reichweite der Badewanne positioniert werden – so muss das Kind nicht allein gelassen werden. Elektrische Geräte wie der Fön gehören nicht ins Badezimmer, während jemand badet.

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 die große Gefahr zu ertrinken.



### VORBEUGEN – WANNENBAD

- » Sicherer Kinderwannen-Aufsatz
- » Rutschsichere Einlage
- » Keine Baby-Badesitze verwenden
- » Wasser vorher temperieren
- » Kein heißes Wasser nachlaufen lassen
- » 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
- » Kinder niemals unbeaufsichtigt baden lassen



## >> Baden und Schwimmen

Kinder sollten frühzeitig Schwimmen lernen. Am besten schon im Kindergartenalter mit etwa vier Jahren. Wassersicherheit ist der wirksamste Schutz vor Ertrinken. In speziellen Wassergewöhnungskursen (etwa der DLRG) können bereits die Kleinsten in spielerischer Form lebensrettende Verhaltensweisen erlernen, noch bevor sie richtig Schwimmen lernen.

Geeignete Schwimmhilfen wie Schwimmflügelchen haben zwei getrennte Luftkammern und keinen Klettverschluss.

Ältere Kinder, die schon schwimmen können, brauchen Gelegenheit, ihre Ausdauer und ihre Reaktionsfähigkeit im Wasser zu trainieren. Aber auch geübte Kinder müssen beaufsichtigt werden.

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

Gartenteiche und Schwimmbäder müssen mit einem mindestens 1,50 m hohen Zaun, der nicht erklettert werden kann, gesichert werden. Jedes Jahr ertrinken kleine Kinder, weil Eltern nicht wussten, dass sich ein Gartenteich oder Bach in der Nähe des Spielplatzes ihres Kindes befand. Kleine Kinder dürfen in der Nähe von Gewässern niemals unbeaufsichtigt sein und sollten am besten an der Hand gehalten werden.



### VORBEUGEN – WASSER

- » Schwimmen lernen
- » Ausdauertraining beim Schwimmen
- » Kinder beim Schwimmen immer beaufsichtigen
- » Kinder in der Nähe von Gewässern immer im Auge behalten
- » Kinder nie alleine baden lassen
- » Bottiche und Regentonnen mit verschließbarem Deckel sichern
- » Schwimmbad und Gartenteich mit nicht bekletterbarem Zaun sichern
- » Schwimmweste auf Booten und in der Nähe von Gewässern tragen
- » Vorsicht mit aufblasbaren Schwimmhilfen
- » Schwimmhilfen müssen immer zwei Luftkammern haben
- » Kenntnis der Baderegeln



# Straßenverkehr

## Im Auto

Schon bei der ersten Fahrt vom Krankenhaus nach der Geburt nach Hause gehört das Neugeborene in eine feste Babyschale. Der Säugling sollte auf dem Rücksitz angeschnallt in einer speziellen Sicherheitsschale gegen die Fahrtrichtung transportiert werden. Auf einem Beifahrersitz mit Airbag dürfen rückwärts gerichtete Rückhaltesysteme nur bei fachmännisch deaktiviertem Beifahrer-Airbag verwendet werden.

Kinder jeden Alters fahren auf dem Rücksitz angeschnallt am sichersten. Wird im Ausnahmefall ein größeres Kind in seinem altersentsprechenden Rückhaltesystem auf dem Beifahrersitz transportiert, muss der Airbag deaktiviert werden oder der Beifahrersitz so weit wie möglich nach hinten geschoben werden. So wird das Kind bei einem Unfall nicht durch den Airbag verletzt.

Der passende Kindersitz muss sowohl der Größe als auch dem Gewicht des Kindes gerecht werden. Altersangaben stellen nur eine grobe Orientierung dar. Ein größeres Modell ist notwendig, sobald der Kopf des Kindes die Sitzschale überragt und die Abstützung des Kopfes nicht mehr gewährleistet ist.

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, dass eine Rückhalteeinrichtung, die für das Fahrzeug zugelassen ist, auf dem benutzten Sitzplatz verwendet werden kann und dem Gewicht und der Größe des Kindes entspricht.

Wichtig ist auch der korrekte Einbau des Kindersitzes in das Auto.

## >> Im Auto

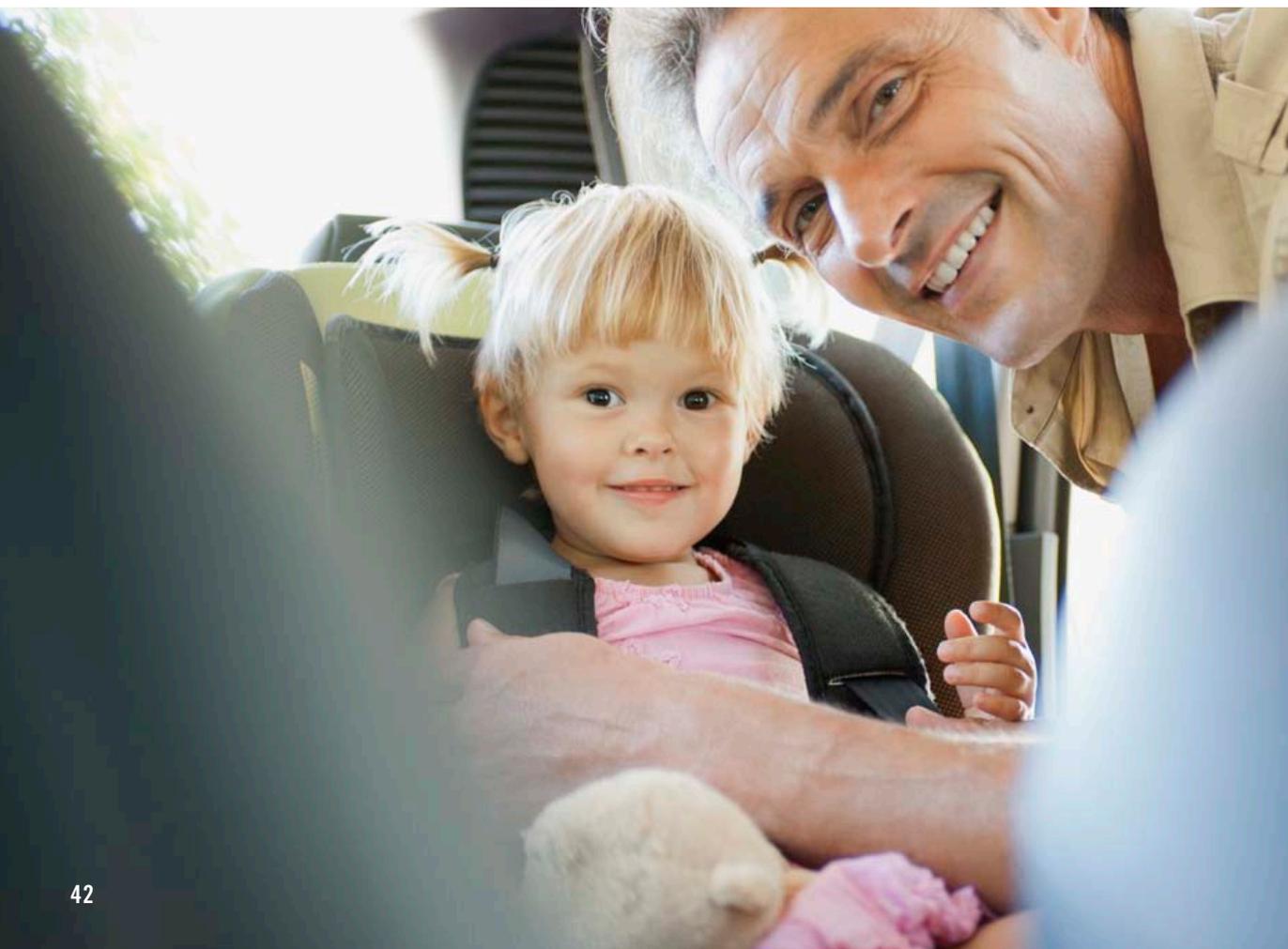
Kinder dürfen niemals auf dem Schoß der Eltern reisen. Auch dann, wenn das Baby während der Fahrt verzweifelt schreit, niemals das Kind, um es zu beruhigen, aus dem Autositz heben oder während der Fahrt stillen. Lieber einen Rastplatz aufsuchen, das Kind beruhigen und dann weiterfahren. Auch bei kurzen Fahrten sollte der Kindersitz benutzt werden: Hier geschehen die meisten Unfälle.

Bis zum Alter von etwa neun Monaten (10 kg Körpergewicht), besser noch bis ca. 18 Monaten (13 kg Körpergewicht) sollten Kleinkinder möglichst in rückwärts gerichteten Schutzsystemen 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 allen Untersuchungen die Modelle am besten ab, die mit einer

Rückenlehne oder Halbschale kombiniert waren. So lange Kinder im Auto noch häufig schlafen, ist es wichtig, dass auch in der Schlafposition die Gurtführung korrekt ist.

Beim Kauf gebrauchter Kindersitze muss auf die aktuelle Prüfnorm ECE R 4403 geachtet werden (Prüfetikett mit einer Prüfnummer, die mit 03... beginnt). Beschädigte oder ältere Sitze (ab ca. 6 Jahren, reine Styroporsitze nach 4 Jahren) sollten nicht mehr verwendet werden.

Es gibt vielfältig einsetzbare Schlafkissen, mit denen schlafende Kinder gut abgestützt werden können. 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.



Kindersicherungen an den Autotüren verhindern, dass die Kinder während der Fahrt die Autotür öffnen können.

Auf der hinteren Ablage sollten keine Gegenstände deponiert werden, da diese bei einer Vollbremsung als gefährliche Geschosse nach vorne fliegen können. Auch unbenutzte Kindersitze oder Babyschalen können, wenn sie nicht adäquat fixiert oder weggestaut sind, durch das Auto geschleudert werden.

In der sommerlichen Hitze werden Autos leicht so heiß wie ein Backofen, da sich der Metallkörper des Autos stark erhitzt. Kleine Kinder reagieren sehr empfindlich auf Überwärmung. Sie sollten nie, auch nicht für kurze Zeit, allein im Auto bleiben.

Wird das Baby im Kindersitz aus dem Auto gehoben und im Autositz weiter transportiert, sollten die Haltegurte befestigt bleiben. Kinderautositze samt ihrer Insassen können von Tischen kippen oder von vibrierenden Waschmaschinen herunterfallen.



## VORBEUGEN – IM AUTO

- » Kinder reisen am besten auf dem Rücksitz
- » Kinder sollten nie auf dem Schoß sitzend fahren
- » Passenden Autositz für Größe und Gewicht des Kindes wählen
- » Autositzgröße wechseln, sobald der Kopf des Babys die Sitzschale überragt
- » Montage gegen die Fahrtrichtung mit fahrzeugeigenem 3-Punktgurt
- » Korrekte Montage beachten
- » Babyschalen nie auf dem Frontsitz bei aktivem Airbag
- » Kindersitz auf der Gehwegseite montieren
- » Kindersicherung im Auto benutzen
- » Keine Gegenstände auf der hinteren Ablage deponieren
- » Kinder nie allein im Auto lassen
- » Alle zwei Stunden eine Fahrpause einlegen
- » Spiele und Musik oder Hörspiele mitnehmen
- » Im Autositz/Babyschale nur angeschnallt transportieren
- » Autositz/Babyschalen nicht auf Tische oder Waschmaschinen stellen





# Fahrrad

Das richtige Fahrrad ist die Grundausrüstung. 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. Der Kopf muss unbedingt durch einen passenden Helm geschützt werden.

Kinder sollten stets nur in einem Fahrrad-Kindersitz transportiert werden. Dieser sollte einen Speichenschutz, eine hohe Rückenlehne, Hosenträgergurte und verstellbare Fußrasten mit Fußriemen haben. Der Gepäckträger eines Fahrrades eignet sich nicht zur Mitnahme eines Kindes. Oft verletzen sich Kinder, brechen sich sogar den Unterschenkel, weil ein Fuß in die Speichen gerät, verdreht und gequetscht wird.

Schon im Alter von 3-4 Jahren lernen viele Kinder Rad fahren. Im Straßenverkehr sollten Kinder aber erst viel später fahren, denn die Anforderungen sind hoch. Gleichzeitig in die Pedale treten, Bremsen, Abspringen, sich orientieren

und reaktionsschnell sein – Fertigkeiten, die Kinder erst nach und nach entwickeln. Bis dahin sollten Eltern mit ihren jungen Radlern das Fahren üben – am besten dort, wo keine Autos fahren.

Kinder bis 8 Jahre müssen, bis 10 Jahre dürfen – und sollten – die Gehwege benutzen.



## VORBEUGEN – FAHRRAD

- » Stabiles Fahrrad mit breiten Reifen
- » Schalenstuhl mit Speichenschutz
- » Verstellbare Fußrasten mit Fußriemen
- » Passender Fahrradhelm für Eltern und Kind
- » Bis zum Alter von 10 Jahren auf dem Bürgersteig radeln

# Allein unterwegs im öffentlichen Verkehr



Erwachsene sollten sich besonders im Verkehr ihrer Vorbildfunktion bewusst sein. Das Verhalten der Eltern prägt die Einstellung der Kinder zum Verkehr. Auch in eiligen Situationen dürfen Eltern nicht knapp vor einem Fahrzeug über die Straße hetzen. Sie sollten stets bewusst, nach kurzem Innehalten, nach links und rechts und wieder nach links schauen. Wichtig ist auch, dass die Straße immer gerade und nicht schräg überquert wird. Kinder und Erwachsene sollten lieber einen Umweg in Kauf nehmen und einen längeren, aber sicheren Weg über Zebrastreifen oder Ampel wählen. Verkehrsregeln und Verkehrszeichen zu beachten, sollte für jeden verantwortungsvollen Teilnehmer am Straßenverkehr Pflicht sein.

## INLINE SKATEN

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 Rand der Straßen fahren. Brems- und Sturztraining ist eine wichtige Vorbereitung zum sicheren Skaten und durch das Tragen von Helm, Protektoren an Armen, Händen und Knien können viele Verletzungen vermieden werden.

## RODELN

Rodeln ist ein beliebtes winterliches Vergnügen. Doch beim Schlittenfahren passieren viele Unfälle. Oftmals sind Kopfverletzungen mit schweren, dauerhaften Beeinträchtigungen die Folge. Schnell entstehen hohe Geschwindigkeiten, Kinder verlieren die Kontrolle über Schlitten, Rutschteller oder Plastikbob. Pisten in der Nähe von Straßen oder gar auf einer Straße sind besonders gefährlich. Kleinere Kinder sollten nur im sicheren, nicht zu steilen Gelände mit großem Auslauf rodeln. Weder im Rodelgelände noch im Auslauf dürfen festen Hindernisse vorhanden sein. Die Schneedecke sollte nicht gefroren sein. Ältere Kinder lieben rasante Fahrten, wobei häufig Waldwege zum Rodeln verwendet werden. Durch die höhere Geschwindigkeit und Einschränkung des Geländes können Fahrfehler zu folgenschweren Kollisionen mit festen Hindernissen bei einem Sturz in den Wald führen. Niemals mit dem Kopf voran Schlitten fahren!



# Notruf- nummern

Im Falle eines Unfalls muss alles schnell gehen. Deshalb ist es empfehlenswert, vorab alle wichtigen Telefonnummern gut sichtbar in die Nähe des Telefons zu hängen.

## Gift-Notruf

Giftnotruf-Zentralen erreichen Sie unter **030 19240** (für Berlin) sowie in...

Bonn ..... (0228) 19240  
Erfurt ..... (0361) 19240  
Freiburg ..... (0761) 19240  
Göttingen ..... (0551) 19240  
Homburg .... (06841) 19240  
Mainz ..... (06131) 19240  
München ..... (089) 19240

## DIESE ANGABEN BRAUCHT DIE NOTRUFZENTRALE:

1. **Wer ruft an?** Nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind.
2. **Wo ist der Einsatzort?** Nennen Sie die Adresse und eventuelle Besonderheiten bei der Zufahrt.
3. **Was ist passiert?** Beschreiben Sie mit kurzen Worten, was Ihrem Kind passiert ist.
4. **Wie viele, welche Verletzte?** Nennen Sie die Anzahl der Verletzten. Geben Sie bitte das Alter der Kinder (in Jahren bzw. Monaten) an.
5. **Welcher Art sind die Verletzungen bei Ihrem Kind?** Nennen Sie die Art der Verletzungen. Besonders wichtig: Wenn Ihr Kind bewusstlos ist, einen Atem- und/oder Kreislaufstillstand hat oder stark blutet, müssen Sie das unbedingt erwähnen!



## WICHTIGE RUFNUMMERN

- » Rettungsdienst ..... 112
- » (Kinder-)ärztlicher Bereitschaftsdienst..... 116 117
- » Kinderarzt\* .....
- » Kinderärztlicher Notdienst (zentrale Rufnummer für das Wochenende)\* .....
- » Giftnotrufzentrale... (0...\*) 19240
- » Augenärztlicher Notdienst\* .....
- » Apothekennotdienst\* .....

\*) Diese Rufnummern bitte selbst hinzufügen (s.a. Hinweis am Seitenrand)



Aus der Reihe „Versicherungen klipp + klar“ können folgende Broschüren unter der Hotline 0800/7424375 oder über die Website [www.klipp-und-klar.de](http://www.klipp-und-klar.de) bestellt werden:

- | Sicherheit für ein langes Leben  
**Die neue Rente**
- | Vorsorgen mit staatlichen Zulagen  
**Die Riester-Rente**
- | Vorsorgen mit steuerlicher Förderung  
**Die Basisrente**
- | Versicherungen staatlich und privat  
**Sozial- und Individualversicherung in Deutschland**
- | Attraktiv für Arbeitgeber und Arbeitnehmer  
**Die betriebliche Altersversorgung**
- | Altersvorsorge und Risikoschutz  
**Lebensversicherung – Ihre private Vorsorge**
- | Risikoschutz und Existenzsicherung  
**Die private Berufsunfähigkeitsversicherung**
- | Versicherungen für Selbstständige  
**Mehr Sicherheit für Betriebe und Freiberufler**
- | Versicherungen für Bauherren  
**Mit Sicherheit zum Eigenheim**
- | Sicher ist sicher  
**Einbruchschutz für Haus und Wohnung**
- | Recht gehabt und auch bekommen  
**Im Streitfall hilft die Rechtsschutzversicherung**
- | Richtig versichert in den Urlaub  
**Reisen ohne Risiko**
- | Gut gesichert Gutes tun  
**Sicherheit im Ehrenamt**
- | Vorsehen statt Nachsehen  
**Die Unfallversicherung – Ihr Schutz für alle Fälle**
- | Leichtsinn und Missgeschick  
**Private Haftpflichtversicherung – für den Schaden geradestehen**
- | Gut abgesichert unterwegs  
**Versicherungen rund ums Auto**
- | Versicherung für Ihr Eigentum  
**Die Hausrat- und Wohngebäudeversicherung**

Folgende Broschüren der Reihe „ZUKUNFT klipp + klar“ können über die Hotline 0800/7424375 oder über die Website [www.klipp-und-klar.de](http://www.klipp-und-klar.de) bestellt werden:

- | **Jetzt geht's los**  
Tipps und Infos für Schulabgänger
- | **Startklar**  
Tipps und Infos für Uni-Absolventen
- | **Lebenslauf**  
Tipps und Infos für Berufstätige und Jobsuchende
- | **Aufbruch**  
Tipps und Infos für Existenzgründer
- | **Einzelausgabe**  
Tipps und Infos für Singles
- | **Zeit zu zweit**  
Tipps und Infos für Paare
- | **Menschenskinder**  
Tipps und Infos für Eltern
- | **Fortschritt**  
Tipps und Infos für Berufsaussteiger

## **SCHUTZ UND SICHERHEIT ERFAHREN**

Mit Kindern leben – Unfälle vermeiden

ZUKUNFT klipp + klar  
Informationszentrum der  
deutschen Versicherer