

... denn Unfälle sind keine Zufälle

13 bis 15 Jahre

Kinder müssen mit den Gefahren und Risiken in die sie sich täglich begeben vertraut gemacht werden. Sie müssen dazu erzogen werden, Risikoaufgaben zu bewältigen, die nicht selten mit der Gefahr, sich zu verletzen, verbunden sind – natürlich unter der Anleitung von Erwachsenen. Nur so kann man einem Unfall präventiv begegnen. Das Verständnis für Präventionsmaßnahmen tritt erst im Alter von 9-10 Jahren auf. Der Gedankegang „Wie kann ich eine Gefahr vermeiden“ ist erst ab 12 Jahren vollständig möglich. Erst mit 15 Jahren ist die Reaktionsfähigkeit (wie bei den Erwachsenen) ausgereift.

Tipps für die Sicherheit Ihres Kindes

Radfahren - Regeln für die jungen RadfahrerInnen:

- immer einen Schutzhelm tragen
- geschlossene, helle oder reflektierende Kleidung tragen
- sich vergewissern, dass das Licht funktioniert
- Bremsen regelmäßig kontrollieren und austauschen
- sich niemals an fahrende Fahrzeuge anhängen
- während der Fahrt konzentriert sein, beide Hände gehören an den Lenker
- immer hintereinander auf der Straße fahren => NIE nebeneinander fahren
- nie mit Kopfhörer auf/in den Ohren fahren
- niemanden auf dem Gepäckträger mitnehmen. Der Gepäckträger sollte nur dem Transport leichter Sachen dienen, die mit Spannbändern sicher befestigt werden
- an der Lenkstange sollte grundsätzlich nichts transportiert werden
- der Fahrradhelm sollte über eine harte Außenschale mit Luftschlitzen samt Gittern verfügen
- nach einem wuchtigen Aufprall sollte der Helm ausgetauscht werden (Risse in der Außenschale)

Trampolin

Ein Trampolin ist ein sehr attraktives aber auch sehr anspruchvolles Sportgerät. Es bietet die Möglichkeit, sich zu erproben - von den unsicheren Anfängen über immer mutigere Sprünge bis hin zu kleinen Kunststücken. Wer die Kräfte auf dem Trampolin unterschätzt, setzt sich erheblichen Gefahren aus. Es ist sehr wichtig vorsichtig mit dem Springen zu beginnen und die Sprünge gezielt aufzubauen. Wer über seine konditionellen und motorischen Fähigkeiten springt, bringt sich in große Gefahr. Um Unfallrisiko zu senken sind folgende präventive Maßnahmen unerlässlich:

- eine gute Verankerung und ein Fangnetz in Höhe von 1,5 m um das Trampolin
- das Trampolin nicht in der Nähe von Mauern, Bäumen, Zäunen,... positionieren
- das Trampolin auf weichen Oberflächen(z.B. Rasen), wenn möglich auf Bodenniveau aufstellen
- immer darf nur ein Kind auf dem Trampolin springen, niemals Kinder unterschiedlichen Alters und Gewichts gleichzeitig springen lassen
- umliegende Gegenstände von der Sprungfläche entfernen
- bei ersten Sprungversuchen sollte ein Erwachsener in der Nähe sein
- bei ersten Anzeichen von Ermüdung muss das Springen unterbrochen werden
- auch ein gutes und sicheres Gerät sollte ständig auf eventuelle Schäden untersucht werden

Grillen

Grill kippsicher im Windschatten aufstellen, weit genug entfernt von anderen brennbaren Materialien. Das Feuer mit speziellen festen Grillanzündern (niemals mit Spiritus oder Benzin) entfachen, nur Holzkohle verwenden. Nach dem Grillen das Feuer und das Glut vollständig löschen.

Fußball

Ist ein Mannschaftssport mit vielen schnellen Bewegungswechseln, Zweikämpfen, Kopfballduellen und kurzen Sprints, wodurch die Verletzungsgefahr sehr groß ist. Besonders die schlechten Platzverhältnisse (unebener Boden, enge Spielfeldabgrenzungen, Hartplätze etc.) steigern die Verletzungsgefahr. Direkt vor dem Spiel ist es wichtig sich einige Minuten allgemein aufzuwärmen und dann nach der Sportart entsprechend dehnen. Die Muskeln, Sehnen und Bänder sind dann weniger verletzungsanfällig. Viele Verletzungen entstehen, wenn die Sportler erschöpft sind. Fairness im Spiel hilft, Unfälle zu vermeiden!

Schifahren/ Snowboarden**10 Pistenregeln**

1. Niemanden gefährden oder schädigen
2. Auf Sicht fahren, Geschwindigkeit und Fahrweise dem Können und den Verhältnissen anpassen
3. Fahrspur der vorderen Fahrer respektieren
4. Mit genügend Abstand überholen
5. Vor dem Anfahren und vor Schwüngen Hang aufwärts nach oben blicken
6. Nicht an unübersichtlichen Stellen und Engstellen anhalten
7. Auf- oder Abstieg nur am Pistenrand
8. Markierung und Zeichen (z.B. für Lawinengefahr) auf den Pisten beachten
9. Bei Unfällen Hilfe leisten und den Rettungsdienst alarmieren
10. Im Falle eines Unfalls gilt Ausweispflicht für Zeugen und Beteiligte

Klettern

Eltern sollten kletterbegeisterte Kinder und Jugendliche nur an künstlichen Felsen üben lassen. Das ist zum Beispiel in Kletterhallen und Klettergärten möglich. Wichtig für den Kletternachwuchs sind außerdem Kurse unter fachkundiger Anleitung sowie eine eigene Grundausstattung. Dazu gehören ein Gurt, ein Seil und ein Helm. Wird dagegen an Naturfelsen in freiem Gelände geübt, kann das gerade für Kinder gefährlich werden. Dort drohen Steinschlag und Wetterumschwünge. Die schnelle Hilfe im Notfall ist nicht garantiert.

Eisenbahn

Wer an einer elektrifizierten Eisenbahnstrecke bzw. in der Nähe eines Bahnhofs wohnt, sollte ältere Kinder dringend davor warnen, auf Waggons zu klettern. Lichtbogenüberschlag und Stromdurchströmungen führen in der Regel zu tödlichen Verletzungen, zumindest zu äußerst schweren Verbrennungen!

Feuerswerkkörper

Kinder unter 15 dürfen keine reiz- und raucherzeugende Artikel für technische Zwecke weder besitzen noch verwenden. In unmittelbarer Nähe von Kirchen, Krankenhäusern, Alters- oder Erholungsheimen gilt absolutes Lärmverbot! Niemals mit Feuerswerkkörpern auf Menschen zielen! Auf keinen Fall an den Feuerswerkkörpern „herumbasteln“. Keine Blindgänger aufheben, um diese erneut anzuzünden oder neue Knaller daraus zu basteln.

Schwimmbad/Baden im freien Gewässer

Wasserrutschen sind bei Jugendlichen ein beliebtes Sportgerät. Unfallgefährlich sind drei Stellen: der Aufstieg, die Rutschfläche und der Rutschenauslauf / die Einmündung ins Becken. Die Gefahr bei Wasserrutschen liegt vor allem beim Rutschenauslauf (Zusammenprall mit einem vorher gerutschten Kind, weil es nicht gleich wegschwimmt oder weil der nächste zu schnell nachgerutscht ist). Das Rutschen in der Bauchlage, also mit dem Kopf voraus, birgt die Gefahr einer Kopf- oder Gesichtsverletzung in sich. Auch das allgemeine Hineinspringen und der Kopfsprung, führen zu Unfällen, entweder beim Absprung selbst durch Ausrutschen oder durch Anschlagen an Beckenrand und -boden.