

## ... denn Unfälle sind keine Zufälle

### 7 bis 9 Jahre

Zur Entwicklung von sicherheitsorientierten Verhaltensweisen benötigen Kinder eine Reihe von psychomotorischen Fähigkeiten, die sich im Laufe der Kindheit vollständig entwickeln. Ab dem 8. Lebensjahr entwickelt sich das antizipierende Gefahrenbewusstsein. Nun können Kinder erkennen, dass sie sich bei einer bestimmten Tätigkeit in eine Gefahr begeben, wobei individuelle Schwankungen mitberücksichtigt werden müssen. Die häufigsten Unfälle in diesem Alter passieren beim Sport.

### Tipps für die Sicherheit Ihres Kindes

#### Radfahren

Unfälle beim Radfahren ziehen zu 37 % Kopfverletzungen nach sich. Betrachtet man die Altersverteilung der verunfallten Kinder, so zeigt sich, dass die Altersgruppe der 6-10jährigen dem größten Risiko für Kopfverletzungen ausgesetzt ist. Nur ein gut passender und korrekt getragener Helm schützt vor schweren Kopfverletzungen!

#### Trampolinspringen

Das Trampolin ist ein anspruchsvolles Sportgerät, das eine ausgereifte motorische Koordination verlangt. So positiv diese Form der Bewegung für Kinder ist, hier kann durch den harten Aufschlag am Randgestänge des Trampolins oder Bodens zu schweren Verletzungen kommen. 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 in Bodenniveau aufzustellen
- immer darf nur ein Kind auf dem Trampolin springen, niemals Kinder unterschiedlichen Alters und Gewicht 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 (die Verankerung, Federn, Verbindungsstücke, etc.)

#### Schifahren/Snowboarden

Überschätzung des eigenen Könnens, Müdigkeit und zu hohe Geschwindigkeit auf der Piste sind die Ursachen für die meisten Unfälle.

Um Verletzungsrisiko zu senken sind folgende Maßnahmen wichtig:

- Tragen eines Schihelmes für alle Altersgruppen !
- Erlernen entsprechender Fahrtechniken
- Körperliche Vorbereitung auf die Wintersaison
- Jährliche Überprüfung der Bindungseinstellung
- Aufwärmen nach Lift/ Gondelfahrten
- Pausen machen und Kinder nicht überfordern (auch Alternativen zum Schifahren anbieten)
- Persönlichen Ermüdungsfaktor beachten!

#### Inline-Skaten

Für eine effektive Unfallverhütung beim Inline-Skaten sind zwei Faktoren von Bedeutung

- eine geeignete Ausrüstung ( Helm, Knieschützer, Ellenbogenschützer und Handgelenksschützer )
- das Ablegen eines Kurses, bei dem Kinder das richtige Bremsen und Stürzen erlernen.

**Rodeln**

Rodeln, vor allem auf Waldwegen, zählt sicherlich zu den gefährlichsten Sportarten. Hauptsächlich werden die Rodelunfälle dadurch verursacht, dass die Kinder durch Unsteuerbarkeit und hohe Geschwindigkeit die Kontrolle über Rodel, Rutschteller oder Plastikbob verlieren. Der Altersgipfel liegt im Vorschulalter. Unsere Unfallverhütungstipps:

- Das ideale Rodelgelände ist nicht zu steil, ausreichend breit und hat einen großzügigen Auslauf. Außerdem sind keine festen Hindernisse wie Bäume, Zäune oder ähnliches im Rodelgelände oder im Auslauf vorhanden.
- Das Rodeln auf Straßen und Wegen die Straßen kreuzen, ist absolut zu vermeiden, weil bei der Kollision mit einem Auto das Risiko einer tödlichen Verletzung zu groß ist.
- Eine dünne Eisschicht auf dem Schnee ist eine gefährliche Unterlage, vor allem für Kinder mit Bob. Sie sind auf harter Unterlage trotz Bremskrallen und Lenkung oft nicht imstande, Hindernissen frühzeitig auszuweichen oder den Bob abzubremesen.

**Reiten**

Reiten ist für Kinder ein sehr gefährlicher Sport. Es sind vor allem Mädchen die diese Sportart ausüben und sind daher oft von einem Unfall betroffen. Der häufigster Unfallmechanismus ist der Sturz vom Pferd. Unsere Unfallpräventionstipps:

- Falltraining
- Entsprechendes Aufwärmen
- Reithelm ( den Helm bereits vor Betreten des Stalles tragen)
- Tragen einer Reitweste
- Reitstiefel, damit das Kind nicht in den Steigbügel hängen bleibt

**Schwimmbad**

In öffentlichen Bädern sind Wasserrutschen ein sehr beliebtes Spielgerät, gleichzeitig aber auch eine besondere Gefahrenquelle. Die Gefahr bei Wasserrutschen liegt vor allem beim Rutschenauslauf. Hier kommt es sehr oft zu einem 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.

**Bergwandern**

Beim Bergwandern mit Kindern sollte man stets daran denken, sie nicht zu überfordern. Tagestouren sollte man erst mit Schulkindern machen, die eine entsprechende Ausdauer entwickelt haben. Die Ausstattung durch feste Schuhe, am besten Bergstiefel, Mütze, Regen-, Kälte und Sonnenschutz sowie ein nicht überladener Rucksack sind selbstverständlich.

Grundsätzlich gilt: keine Touren mit Kindern machen oder fortsetzen, bei denen das Gelände steil, rutschig, absturzgefährlich ist, Steinschlag droht oder Wetteränderung zu erwarten ist.

Kinder sollten bei Bergtouren nicht voraus laufen und sich immer nahe Erwachsener bewegen.

**Mitfahren im Auto**

Bis zum Alter von 12 Jahren dürfen Kinder unter 150 cm nur in speziellen „Rückhalte-Einrichtungen“ mitfahren. Ab 25 kg Gewicht des Kindes wird eine Sitzerrhöhung als Rückhaltesystem empfohlen. Der beste Platz für ein Kind im Auto ist auf der Rückbank hinter dem Beifahrersitz. Transportieren Sie Ihr Kind immer mit Kindersitz - auch auf kurzen Strecken!!