

## KINDERSICHERHEITSFIBEL

**... denn Unfälle sind keine Zufälle**

Regelmäßige sportliche Betätigung für Kinder und Jugendliche ist wichtig und für deren motorische Entwicklung in jeder Hinsicht auch essentiell. Wichtig ist es, dass die Kinder, unabhängig von der Sportart, sicher an diese herangeführt werden, denn das Unfall- und Verletzungsrisiko kann meist durch einfache Maßnahmen und in Kenntnis der Gefahren signifikant verringert werden.

**Tipps für Sicherheit Ihres Kindes****Gefahrenquelle: Fahrrad**

Das Radfahren zählt zu den beliebtesten Sport- und Freizeitbeschäftigungen.

Die meisten Buben und Mädchen nehmen im vierten Schuljahr an einer Radfahrausbildung teil, das heißt jedoch nicht, dass sie sich auch immer sicher im Straßenverkehr bewegen können. Viel zu komplex sind die Aufgaben, die junge Radfahrer im dichten Verkehr zu bewältigen haben. Jedes zweite Kind über zehn Jahre, das im Straßenverkehr verunglückt, ist mit dem Fahrrad unterwegs.

**Empfehlungen und Präventionstipps:**

- Kinder allen Alters sollten, wenn sie sich auf einem Fahrzeug bewegen, zum besseren Unfallschutz **einen Helm tragen**.
- Bei 80 % aller Fahrradunfälle wird der Kopf in Mitleidenschaft gezogen. Ohne Radhelm drohen schwerste oder gar tödliche Kopfverletzungen. Helme können den Schweregrad der Kopfverletzung um  $\frac{3}{4}$  reduzieren.
- Helmtragen beginnt frühzeitig - schon beim Baby im Fahrradanhänger. Der Helm gehört ebenso zum Laufrad, zum Roller, zum Fahrrad. Er gehört zu allen Sportarten, bei denen Schnelligkeit und Höhe zu Sturzunfällen mit Kopfverletzungen führen können. Tragen auch Sie als Elternteil einen Radfahrm Helm (Vorbildwirkung)!
- Nach einem Sturz können die feinen Haarrisse im Helmmaterial die Dämpfung des Helmes mindern - deshalb soll der Helm durch einen neuen ersetzt werden.
- Das Fahrrad, das im Straßenverkehr gebraucht wird, muss der Verordnung der Bundesministerin für Verkehr, Innovation und Technologie über Fahrräder, Fahrradanhänger und zugehörige Ausrüstungsgegenstände entsprechen.
- Die ersten Meter am Fahrrad sollten auf einem verkehrsfreien Platz geübt werden. Hier können in aller Ruhe Grundlagen, wie Gleichgewicht und das sichere Stoppen vermittelt werden.
- Eltern sollen mit ihren Kindern den neuen Schulweg und die anderen neuen Wege, beispielsweise zu Freunden oder Sportstätten genau unter die Lupe nehmen, eine sichere Strecke planen und mit ihren Kindern das Verhalten an schwierigen und gefährlichen Stellen üben.
- Wichtig ist, dass das Kind versteht, dass RadfahrerInnen Mitglieder einer großen „Verkehrsgesellschaft“ sind und alle die gleichen Regeln beachten müssen.