10 Tipps gegen Sturzunfälle

1. Gefahren erklären, Regeln aufstellen und diese konsequent einhalten.
2. Kleine Kinder niemals alleine bei geöffnetem Fenster oder auf dem Balkon lassen. Fenster und Türen mit Sicherheitsriegeln oder Schlössern versehen.
3. Laufwege und Treppen frei räumen und gefährliche Ecken absichern. Mit kleineren Kindern das Treppen steigen häufig trainieren: erst rückwärts krabbelnd, später mit einer Hand am Handlauf.
   Auf rutschfeste Socken/Schuhe achten!
4. Hochbetten eignen sich erst ab dem Schulalter. Bei jüngeren Kindern zugunsten der Sicherheit darauf verzichten. Nicht auf dem Hochbett toben!
5. Kindern vielfältige Bewegungserfahrungen ermöglichen. Unkalkulierbare Risiken ausschließen!
6. Erst Laufrad oder Roller, dann Fahrrad fahren lernen. Helm aufsetzen! Erst nach der Fahrradprüfung (3./4. Klasse) Wege alleine bewältigen lassen.
7. Kinder nicht auf Möbel/Regale klettern lassen. Regale an der Wand fixieren.
8. Kindern ausreichend Zeit zum Üben geben. Sie dabei weder drängen, noch verunsichern.
9. Beim Kauf von Produkten Sicherheitskriterien unbedingt berücksichtigen, z.B. Sicherheitsnetz beim Gartentrampolin.
10. Sich seiner Vorbildfunktion bewusst sein.

Erste Hilfe bei Sturzverletzungen

- Ruhe bewahren und das Kind beruhigen.
- Geben Sie dem Kind vorerst nichts zu essen oder zu trinken.
- Im Zweifel immer den Notruf 112 anrufen.

Kopfverletzungen

- Bei Bewusstlosigkeit Zeitdauer genau festhalten.
- Lagern Sie das Kind flach, am besten auf dem Boden. Tragen Sie es nicht unnötig umher.
- Bei Herz- und Atemstillstand sofort mit Mund-zu-Nase-Beatmung und Herzmassage beginnen und den Notruf verständigen.
- Bei wachem Kind Bewusstsein prüfen. Kopf leicht erhöht lagern. Stellen Sie einfache Fragen, die dem Alter des Kindes angemessen sind, z.B. „Möchtest du dein Kuscheltier haben?“. Antwortet es so, wie Sie es kennen, oder ist sein Verhalten ungewöhnlich? Schauen Sie dem Kind in die Augen. Beobachten Sie, ob beide Pupillen gleich groß sind.
- Falls das Kind anfängt zu erbrechen, Atemwege freihalten. Fahren Sie sofort zum nächsten Kinderarzt/Krankenhaus oder rufen Sie den Notruf.
- Ist das Kind schläfrig und dämmert vor sich hin oder lässt sich eine Blutung aus einer Kopfplatzwunde nicht stillen, fahren Sie nicht selbst, sondern holen Sie Hilfe über den Notruf!

Prellungen. Verstauchungen. Knochenbrüche

- Beengende Kleidung oder Schmuck vorsichtig entfernen.
- Offene Wunden mit Kompressen verbinden oder abdecken.
- Schwellungen oder Beulen kühlen.
- Bei sichtbaren Fehlstellungen der Gliedmaßen: Rufen Sie den Notruf an!

Kontakt

Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG)
Mehr Sicherheit für Kinder e.V.
Christian-Lassen-Str. 11a
D - 53117 Bonn
www.kindersicherheit.de

Gefördert durch:
www.springfree.de

2. Auflage, Mai 2014

Tipps für Eltern

Aktiv gegen Stürze!

Laufen. Springen. Klettern.
Sicher geht das!

Bundesarbeitsgemeinschaft
Mehr Sicherheit für Kinder e.V.

Daten und Fakten zu Stürzen

Jährlich erleiden in Deutschland etwa 1,7 Millionen Kinder einen Unfall. Stürze sind mit über 50 % in allen Altersstufen die häufigste Unfallursache. Aufgrund ihres schweren Kopfes stürzen Kinder unter fünf Jahren häufiger kopfüber und erleiden folgenschwere Verletzungen. Auch das Risiko, aus der Höhe zu stürzen, z.B. aus dem Fenster oder vom Balkon, ist aus diesem Grund bei Säuglingen und Kleinkindern am größten.

Je älter die Kinder sind, desto eher verletzen sie sich bei Stürzen an peripheren Körperteilen, also Armen, Beinen, Händen oder Füßen, z.B. von Spielgeräten oder beim Laufen.

Laufen. Springen. Klettern. Sicher geht das!

Die BAG hat eine Initiative gegen Sturzunfälle gestartet mit dem Ziel, folgenschwere Stürze bei Kindern zu verhindern.

Im Rahmen der Initiative wurden Materialien zum Spielen, Üben und Lernen für verschiedene Ziel- und Altersgruppen entwickelt, die kostenlos unter www.kindersicherheit.de eingesehen und heruntergeladen werden können. Dort werden auch wichtige Tipps zur Nutzung und Anschaffung von Produkten gegeben, die bei Sturzunfällen häufig eine Rolle spielen.

Typisch Kinder!

Kinder bewegen sich gerne, sind sehr aktiv, neugierig und probieren viel aus. Sie haben die Fähigkeit, Bewegungsabläufe schnell zu erlernen. Aber Kinder handeln nicht vorausschauend und besitzen kein ausgeprägtes Gefahrenbewusstsein. Sie verlieren sich im Spiel und vergessen dabei, vorsichtig oder rücksichtsvoll zu handeln. Sie sind auch noch nicht in der Lage, gefährliche Situationen und Produkte von ungefährlichen zu unterscheiden.

Kinder brauchen vielfältige Bewegungs- und Sportangebote. Damit Kinder unbelastet spielen und üben können, sollten die verantwortlichen Erwachsenen alle für Kinder unvorhersehbaren Gefahren aus dem Weg räumen, sie altersgemäß beaufsichtigen und über mögliche Risiken aufklären.

Stürze und Produkte

Bei über 80 % der Sturzunfälle ist mindestens ein Produkt beteiligt, z.B. Treppe oder Sitzmöbel sowie Hochbett oder Trampolin. Die Produkte, mit denen Kinder in Kontakt kommen, mit denen sie spielen oder auf denen sie herumklettern, müssen stabil und hochwertig sein. Kinder sollten die wichtigsten Regeln zum Umgang mit diesen Produkten kennen, z.B. immer wieder das Bremsen mit den Inline-Skates üben oder auf Spielplatzgeräten den Helm absetzen (Strangulationsgefahr!).

Bevor ein Produkt für Kinder gekauft wird, sollte man sich umfassend informieren, Testberichte lesen und Beratung durch Fachpersonen in Anspruch nehmen. Bei der Nutzung von Produkten immer die Aufbau-, Gebrauchs- und Wartungsanleitungen sowie die Sicherheits- und Warnhinweise beachten.

Bildquelle: Springfree Trampoline Deutschland

Beispiel: Gartentrampolin

Trampoline sind für Kinder sehr attraktiv, aber auch verletzungsträchtig. Hier sind sicherheitsbewusstes Verhalten und sichere Ausführung gleichermaßen wichtig: Dazu zählen die Anleitung unerfahrener Springer, das Vermeiden von unkontrolliertem Springen und Toben wie auch die regelmäßige technische Überprüfung. Der Verzicht auf Metallteile am Trampolin zugunsten verdeckter Rahmenkonstruktionen und weichen Einfassungen sowie hochwertige Netze bieten Verletzungsschutz.

Risikokompetenz?!

Wer risikokompetent ist, besitzt die Fähigkeit und die Bereitschaft, sich aktiv mit Risiken auseinander zu setzen und daraus zu lernen. Kinder sollen Erfahrungen sammeln, um Gefahren selbst einschätzen, bewältigen oder beseitigen zu können. Dafür brauchen sie viel Zeit und Raum zum Üben und Ausprobieren. So lernen sie, abzuwägen, ob sie eine Herausforderung, z.B. über einen Graben zu springen, annehmen können und wollen. Je höher die Risikokompetenz eines Kindes, desto unwahrscheinlicher ist ein Unfall.

Steigerung der Risikokompetenz

- Attraktive Spiel- und Bewegungssituationen mit Herausforderungen für das Kind schaffen.
- Überschaubare Risiken gewähren.
- Für das Kind nicht kalkulierbare Risiken ausschalten bzw. diese Situationen nicht zulassen.
- Altersentsprechende (Bewegungs-)Situationen anbieten bzw. schaffen.
- Viel Zeit zum selbständigen Ausprobieren und Üben bieten.
- Verschiedene (abgestufte) Schwierigkeitsgrade anbieten.
- Genügend Zeit für Wiederholungen und Variationen lassen.
- Nicht überfordern, keine unrealistischen Ziele setzen bzw. fordern.
- Das Kind nicht zu einem Wagnis zwingen, es selbst entscheiden lassen.
- Unterschiedliche Leistungsniveaus akzeptieren.
- Sich der eigenen Ängste bewusst sein und diese nach Möglichkeit nicht auf das Kind übertragen.