

10 Tipps für Eltern

Sturzprävention im Kindergartenalter

Mit drei Jahren gehen die meisten Kinder in den Kindergarten. Sie haben schon viele Bewegungsabläufe gelernt, sie können z.B. werfen und fangen, Purzelbäume schlagen, Fahrrad fahren, schaukeln, klettern, schwingen und rutschen. Sie probieren sich und ihre Fähigkeiten in unterschiedlichen Situationen aus. Die folgenden Tipps beziehen sich auf jene Sturzrisiken, die für Kinder besonders schwerwiegende Folgen haben können. Kleine Beulen und blaue Flecken hingegen sind für Kinder wichtige Erfahrungen. Mit ihnen können sie lernen, Risiken und Gefahren zu erkennen und damit richtig umzugehen.

Kinder im Kindergartenalter stürzen

- aus dem Fenster/ vom Balkon
- auf der Treppe
- im Laufen
- vom Hochbett
- mit dem Laufrad oder Fahrrad
- vom Spielgerät
- von Möbeln
- beim Toben und Klettern



Tipps

1. Kinder niemals alleine bei geöffnetem Fenster oder auf dem Balkon lassen. Fenster und Türen mit Sicherheitsartikeln versehen.
2. Laufwege und Treppen frei räumen und gefährliche Ecken absichern.
3. Treppensteigen weiter trainieren: Langsam gehen, eine Hand am Handlauf und mit rutschfesten Socken/ Schuhen.
4. Auf Hochbetten für diese Altersgruppe zugunsten der Sicherheit verzichten.
5. Erst Laufrad oder Roller, dann Fahrrad fahren lernen. Helm aufsetzen!
6. Kinder nicht auf Möbel klettern lassen.
7. Gefahren erklären, Regeln aufstellen und konsequent bleiben.
8. Kindern vielfältige Bewegungserfahrungen ermöglichen.
9. Kindern ausreichend Zeit zum Üben geben. Sie dabei weder drängen, noch verunsichern.
10. Sich seiner Vorbildfunktion bewusst sein.