

## 456.000 Unfälle sind 456.000 zuviel.

Ein kurzer Blick in die (Unfall-) Statistik: In Deutschland leben zur Zeit circa 15,5 Mio. Kinder und Jugendliche. Rund 900.000 von ihnen erleiden jedes Jahr einen Unfall, der so schwer ist, dass ein Arzt konsultiert werden muss. Allein 456.000 dieser Unfälle ereignen sich beim Freizeitsport. Besonders häufig betroffen sind Jugendliche zwischen 15 und 17 Jahren und Kinder zwischen 10 und 14 Jahren. Auffällig ist zudem, dass Jungen dieser Altersgruppe häufiger verunfallen als Mädchen. Die unfallträchtigste Freizeitbetätigung ist dabei der Mannschaftssport (41,8% aller Freizeitsportunfälle), vor allem der Fußball. Allerdings nicht, weil diese Sportarten so gefährlich sind, sondern weil sie besonders beliebt sind. Unfares und regelwidriges Verhalten sind die häufigsten Gründe für Verletzungen. Weitere typische Gefahrensituationen entstehen beim Radfahren (17,7% der Unfälle), beim Skaten (11,1%) und – zumeist für Mädchen – beim Reiten (6,3%). Was in dieser Statistik nicht auftaucht: Die große Zahl der Unfälle, die durch vorbeugende Maßnahmen ohne weiteres vermeidbar wäre ...

## Sport ist gefährlich? „Kein Sport“ ist gefährlicher!

Eines sollte man aus diesen Daten auf keinen Fall herauslesen: Dass Kinder und Jugendliche wegen der Gefahren auf Sport verzichten sollten. Ganz im Gegenteil, Kinder sollten regelmäßig und auf vielfältige Weise aktiv werden, denn Bewegung bildet die Basis für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Vor allem aber: Kinder mit guten motorischen Fähigkeiten verunfallen seltener und profitieren ihr Leben lang von den gesammelten Bewegungserfahrungen. Leider ist die Eigenmotivation zum Sport durch andere attraktive Freizeitangebote wie Computerspiele oder Fernsehen bei vielen Kindern sehr gering. Als Eltern sollten Sie deshalb Ihre Kinder „in Bewegung bringen“: Schaffen Sie Bewegungsanreize im Alltag und regen Sie dazu an, draußen zu spielen! Oder ermutigen Sie Ihre Kinder zu einer Mitgliedschaft in einem Sportverein. Feste Trainingszeiten, eventuell verbunden mit der Teilnahme an Meisterschaften, motivieren Kinder und Jugendliche, sich zu betätigen. Vereine sind daher ein sehr gutes und empfehlenswertes Freizeitangebot.

Und noch ein Tipp:  
[www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)

Das Forum für Kindersicherheit: unsere Homepage  
[www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de).

Hier finden Sie weitere Informationen zur Verhütung von Kinderunfällen und zu unserem Verein. Fachleute können sich über Hintergründe informieren und Journalisten aktuelle Presstexte abrufen. Hier erfahren Sie alles über unsere neuesten Aktionen und den Kindersicherheitstag ... am besten, Sie schauen selbst einmal bei uns vorbei.

Herausgegeben von der **Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e. V.**

Präsidentin Dr. Stefanie Märzheuser, Universitätsklinikum Charité Berlin

Vizepräsident Thomas Altgeld, Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen

Vizepräsident Hans-Peter Wullenweber, Deutscher Turner-Bund e. V.

Beisitzerin Patricia Lüning-Klemm, Bundesverband der Unfallkassen e. V.

Beisitzer Andreas Bergmeier, Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V.

Geschäftsführung Martina Abel



Bundesarbeitsgemeinschaft  
Mehr Sicherheit für Kinder e.V.  
c/o Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.

Heilsbachstraße 30, 53123 Bonn  
Telefon 0228 98727-20  
Telefax 0228 6420024  
info@kindersicherheit.de  
[www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)



**Auf die Plätze.  
Fertig. Los.**

Unfälle in der Freizeit vermeiden.

**FREIZEIT. SPIELZEIT. SICHERHEIT.  
TIPPS FÜR ELTERN – SICHERHEIT FÜR KINDER**

## Ein paar ernste Bemerkungen zum Thema Fun-Sport.

Abenteuerlust, Nervenkitzel und Grenzsituationen – das sind typische Bedürfnisse von Jugendlichen. Mit unkonventionellen Sportgeräten werden scheinbar unmögliche Bewegungsaufgaben gelöst. Zum Beispiel: mit einem Skateboard auf einen Handlauf zu springen und herunterzurutschen. Stürze und kleinere Schrammen gehören in diesem Falle zum Üben dazu. Größere Verletzungen können hingegen vermieden werden, wenn einige grundlegende Sicherheitshinweise beachtet werden. Übrigens ohne, dass dadurch der Spaß am Sport beeinträchtigt wird!

Gerade bei Situationen, die an Grenzen gehen, ist ein hohes Maß an (Selbst-) Disziplin und Verantwortung gefragt. Jugendliche müssen erkennen können, wo der Spaß aufhört und wo eine ernsthaftige Gefahr entsteht. Dazu sind sie nur dann in der Lage, wenn sie frühzeitig zu einem umsichtigen Verhalten erzogen werden. Und darüber hinaus darin bestärkt werden, selbst gegen eine Gruppe vernünftige Entscheidungen für sich zu treffen. Eltern sollten ihren Kindern deshalb altersentsprechend Verantwortung übertragen und sie für Gefahren sensibilisieren.

## Fahrradfahren ist gesund. Mit Helm.

Sowohl beim Mountain biken im Gelände als auch beim Fahrrad fahren im Straßenverkehr sind Kopfverletzungen eine der häufigsten schweren Unfallfolgen. Immerhin 37 % der Unfälle sind Stürze auf den Kopf. Der Fahrradhelm kann diese Unfallverletzung vermeiden bzw. die Schwere der Verletzung deutlich mindern. Es gibt keinen Grund ohne Helm zu fahren – egal in welchem Alter!

### Einige Tipps zum Thema Fahrrad und Helm.

- Mountainbikes mit Rückstrahler und Beleuchtung hinten und vorne ausstatten.
- Bei Dunkelheit zusätzlich reflektierende (Sport-)Kleidung tragen.
- Bremsen regelmäßig kontrollieren und austauschen
- Der Fahrradhelm muss bzw. sollte
  - der Europäischen Norm (EN 1078) entsprechen und die CE-Kennzeichnung in der Helmschale tragen – das zusätzliche GS-Zeichen gibt eine höhere Garantie für Qualität
  - über eine harte Außenschale verfügen
  - Luftschlitze mit Gittern (Insektenschutz) aufweisen

- leicht sein und reflektieren
- einen Verschlussriemen haben, der fest mit dem Helm verbunden ist.
- Nach einem wuchtigen Aufprall sollte der Helm ausgetauscht werden, weil die Außenschale gerissen sein kann.
- Helme besser nicht gebraucht kaufen, da die Qualität nicht garantiert ist.
- Helm nicht beim Spielen tragen! Beim Sturz z.B. von einem Klettergerüst könnte das Kind mit dem Helm hängen bleiben und sich strangulieren.

## Skaten: Gut vorbereitet an den Start.

Jährlich verletzen sich ca. 37.000 Kinder und Jugendliche beim Skaten. Die meisten Verletzungen betreffen das Handgelenk, gefolgt von Unterarm- und Ellenbogenverletzungen. Etwa zwei Drittel der Skaterunfälle passieren auf der Straße – zumeist beim Überqueren der Fahrbahn. Besonders folgenschwer sind vor allem Kollisionen mit dem Auto. Wer sich mit Helm sowie Schoner für Knie, Handgelenke und Ellbogen schützt, kann viele Verletzungen vermeiden.

### Einige Tipps zum Thema Inline skaten.

- Skater gelten im Straßenverkehr als Fußgänger, sie müssen auf dem Gehweg fahren. Das Skaten in der Fußgängerzone ist gestattet – auf Radwegen ist das Fahren hingegen verboten. Auf Landstraßen ohne Bürgersteig müssen sich Skater am linken Rand halten.
- Die Qualitätskriterien für Skates sind Haltbarkeit, Stabilität, Material der Bremsblöcke, Verschlüsse und natürlich die individuelle Passform (Schuhe nicht zu groß kaufen!). Testberichte informieren darüber.
- Reflektierende Kleidung tragen
- Achtung: Viele Jugendliche fühlen sich von den Bremsblöcken gestört und entfernen sie!
- Die Schutzkleidung:
  - Der Helm schützt den Kopf beim Rückwärtsfallen. Er muss individuell eingestellt werden, damit er fest sitzt. Neben den speziellen Skaterhelmen können auch runde Fahrradhelme benutzt werden – nicht jedoch Helme in Tropfenform.
  - Knieschoner müssen perfekt passen, ohne abzuschnüren. Am besten sitzen sie mit einem Strumpf, der über das Bein gezogen wird – Klettverschlüsse allein verhindern das Verrutschen nicht zuverlässig.

Ellenbogenschoner sollten ebenfalls über den Ärmel angezogen werden. Auch hier reichen die zwei Klettverschlüsse allein nicht aus. Handgelenkschoner schützen vor Schrammen, Verstauchungen oder gar Brüchen. Allerdings müssen sie richtig eingesetzt werden.

- Anfänger sollten unbedingt mit einem „Sturz- und Bremstraining“ beginnen.

## Beim Klettern hoch hinaus: Aber gut abgesichert.

- Nur an vorpräparierten Felsen (in Klettergärten oder -hallen) klettern. Andere Felsen im Gelände bergen unüberschaubare Gefahren durch Steinschlag, außerdem ist die Hilfe im Notfall nicht gewährleistet.
- Beim Klettern sollte man sich grundsätzlich mit Gurt und Seil sichern und vorsichtshalber einen Helm tragen.
- Gute Ausrüstung zum Klettern erkennt man daran, dass sie über das GS-Zeichen (geprüfte Sicherheit) und das UIAA-Siegel (Union of International Alpinist Association) verfügen.

## Ein paar Tipps für alle (Gefahren-)Fälle.

- Thema Kleidung: Helle und reflektierende Kleidung hilft im Straßenverkehr, Kinder bei Dunkelheit frühzeitig zu erkennen. Reflektoren kann man auch selbst anbringen! Kordeln sollten aus der Freizeitbekleidung entfernt werden: Man kann daran hängen bleiben und sich strangulieren. Im Rucksack beim Spielen und Sport treiben keine Glasflaschen oder spitze Gegenstände transportieren!
- Thema Spiel- und Sportgeräte: Beim Kauf immer auf die CE-Kennzeichnung achten. Das GS-Zeichen (Geprüfte Sicherheit) ist ein Hinweis auf hohe Sicherheitsstandards und Qualität.
- Thema Reiten: Beim Umgang mit unbekanntem Tieren sollte man zurückhaltend sein. Gerade Anfänger sollten nur mit erfahrener Begleitung reiten.
- Thema Funsport: Sportarten wie Skateboard fahren, BMX fahren, Klettern und Snowboarden sollten nicht außerhalb von überwachten Anlagen (Halfpipe, Kletterhallen, markierte Pisten etc.) ausgeübt werden. Ein unbekanntes Gelände birgt unüberschaubare Gefahren, zudem ist die Hilfe im Notfall nicht gewährleistet.