

## Elternbrief Mit Gefahren umgehen – Unfälle vermeiden



### Kindern Sicherheit schenken

Natürlich möchten Eltern ihre Kinder schützen. Dennoch mussten 2021 in Deutschland rund 1,9 Millionen Kinder nach einem Unfall ärztlich behandelt werden.<sup>1</sup> Die meisten Kinderunfälle sind Stürze. Sie passieren zu Hause, in der Schule, auf dem Spielplatz oder beim Sport. Viele davon sind vermeidbar.

### Übung macht sicher

Kinder sollten lernen, mit Gefahrensituationen sicher umzugehen. Durch Übung gewinnen Kinder Sicherheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten: im Straßenverkehr, beim Spielen und im Haushalt. Kinder sollen ihre Welt entdecken und eigene Erfahrungen sammeln dürfen. Das stärkt ihr Selbstbewusstsein und hilft, Unfälle zu vermeiden. Gleichzeitig brauchen Kinder verständliche Erklärungen, da sie Gefahren oft anders wahrnehmen als Erwachsene. Deshalb ist es wichtig, ihnen altersgerecht zu erklären, dass sie z. B. zwischen parkenden Autos für Autofahrer schwer zu erkennen sind.

### Was Sie als Eltern fördern und tun können

- Kinder, die sich **viel bewegen**, haben seltener Unfälle, denn mangelnde Bewegungserfahrung erhöht die Unfallgefahr. Kinder, die in Bewegung sind, toben und klettern dürfen, schulen ihre Koordination, lernen ihre Fähigkeiten und



<sup>1</sup> [www.kindersicherheit.de/fachinformationen/unfallstatistiken.html](http://www.kindersicherheit.de/fachinformationen/unfallstatistiken.html)

### Wenn doch mal etwas passiert:

#### Wichtige Notfall-Rufnummern auf einen Blick:

Rettungsdienst: ☎ 112



Kinderärztin/Kinderarzt:

Kinderärztlicher Notdienst  
und Augenärztlicher Notdienst:  
(Können über die Rufnummer 116117  
erfragt werden)

Giftnotruf:

☎ 0228 192 40 (rund um die Uhr)



Informieren Sie sich darüber, welche Ärzte/Krankenhäuser in Ihrer Nähe für welche Unfälle erreichbar sind. Das hilft, Umwege zu vermeiden.

Ist ein Unfall passiert, bleiben Sie ruhig. Lassen Sie Ihr Kind nach dem Unfall und auf dem Weg ins Krankenhaus nicht essen.

Nehmen Sie den Impfpass des Kindes mit.

ihre Kraft einzuschätzen und trainieren ihren Gleichgewichtssinn. Das hilft ihnen, riskante Situationen zu meistern.

### Tipps für mehr Sicherheit:

- Kinder sollten frühzeitig **schwimmen lernen**.
- Kinder sollten unter Aufsicht von Erwachsenen den **Umgang mit Messer, Schere und Haushaltsgeräten lernen**. Üben Sie z. B. gemeinsam mit Ihrem Kind, Gemüse zu schneiden oder den Kuchenteig in den Ofen zu schieben.
- Kinder sind mit heller und reflektierender Kleidung im **Straßenverkehr** leichter zu erkennen. Reflektoren können auch nachträglich an Kleidung und Schulranzen angebracht werden.
- Üben Sie am Anfang gemeinsam den **Schulweg**. Wählen Sie dabei nicht den kürzesten, sondern den sichersten Weg.
- Mit Schutzhelm **Rad fahren**. Als Vorbild fahren auch Eltern nur mit Helm. Eltern sollten beim Kauf des Fahrradhelms (Prüfzeichen DIN EN 1078 CE) darauf achten, dass er Stirn und Hinterkopf bedeckt, gut sitzt und nicht verrutscht. Erst nach bestandener Fahrradprüfung sollten Kinder alleine mit dem Rad z. B. zur Schule fahren. Kinder unter acht Jahren müssen und Kinder unter zehn Jahren dürfen mit dem Fahrrad auf dem Gehweg fahren.

**Eltern sollten Gefahren unaufgeregt und spielend vermitteln und so das Gefahrenbewusstsein der Kinder schulen.**

### Aktuelle Angebote finden

Schwimmkurse finden Sie über die Vereinsuche oder über das Angebot der DLRG:

[www.dlrg.de/plz-suche](http://www.dlrg.de/plz-suche)

Welche Sportarten Ihr Kind im Verein vor Ort ausüben kann, erfahren Sie auf:

[www.vereinsuche-nrw.de/Vereine](http://www.vereinsuche-nrw.de/Vereine)

[www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de)

Tipps und Ideen für den Schulweg:

[www.verkehrswacht-medien-service.de](http://www.verkehrswacht-medien-service.de)  
(Suchbegriff „Schulwegtraining“)

**Übung macht sicher – geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, unter Beaufsichtigung potentiell gefährliche Situationen meistern zu lernen.**



**Was Experten zur Vermeidung von Kinderunfällen empfehlen, lesen Sie auf den Internetseiten**

[www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)  
(Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e. V.)

[www.verkehrswacht-medien-service.de](http://www.verkehrswacht-medien-service.de)  
(Rubrik: Grundschule)



Alle interessierten Grundschulen und Förderschulen im Rheinland und Hamburg sind eingeladen, an dem Programm *Gesund macht Schule* teilzunehmen. Die Schulen erhalten ein Unterstützungskonzept und Materialien zur Umsetzung der folgenden Gesundheitsthemen:

- Essen und Ernährung
- Der menschliche Körper/Beim Arzt
- Bewegung und Entspannung
- Sexualerziehung
- Suchtprävention/Ich-Stärkung

[www.gesundmachtschule.de](http://www.gesundmachtschule.de)



Schulen, die an dem Programm teilnehmen möchten, können sich wenden an:

Ärzttekammer Nordrhein  
E-Mail: [snezana.marijan@aekno.de](mailto:snezana.marijan@aekno.de)  
Telefon: 0211 4302-2031

AOK Rheinland/Hamburg  
E-Mail: [anne.neuhausen@rh.aok.de](mailto:anne.neuhausen@rh.aok.de)  
Telefon: 0211 8791-28253