# Kinder schützen – Unfälle verhüten

## Elternratgeber zur Unfallverhütung im Kindesalter

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

# Impressum

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit. Sie übernimmt für den Bund Aufgaben der Gesundheitsförderung und Prävention. Ein Schwerpunkt ist die Förderung der gesunden kindlichen Entwicklung.

**Herausgeber:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.
Alle Rechte vorbehalten.

**Projektleitung:** Ursula Münstermann
**Redaktion:** Werner Dickob
**Gestaltung:** medienwerkstatt E. Petzinka, Dortmund

**Druck:** Kunst- und Werbedruck GmbH & Co KG, Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen
**Auflage:** 13.144.11.19
**Stand:** September 2019

Mit fachlicher Unterstützung durch die Bundesarbeitsgemeinschaft
Mehr Sicherheit für Kinder e.V.

## Bestelladresse

Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich unter der Bestelladresse:
BZgA, 50819 Köln, oder per E-Mail: order@bzga.de
**Bestellnummer: 11050000**

Die Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

**Fotonachweis:**
S. 3, 24, 50, 52, 92, 97 © BananaStock | S. 21, 38, 90, 112, 123 © brandXpictures | S. 48, 54 © Comstock | S. 8, 29, 42, 61, 73 © corbis | S. 16, 27 © creatas | S. 82 © DexImage | S. 15 © Adam Gault, 19, 22 © digitalvision | S. 10, 17 © Eyewire | S. 63, 64 © FontShop | S. 131 © GlowImages | S. 45, 86 © imagesource | S.102 © PhotoAlto | Titelbild, 12, 31, 34, 40, 68, 78, 94, 98, 104, 108 © Photodis | S. 33 © Purestock | S. 80 © Stockbyte | S. 116 © Stockdisc | S. 70, 84 © Stock4B.

## Unfälle verhüten: Damit Kinder sicher und unversehrt aufwachsen

Kinder wollen vom ersten Tag an ihre Welt entdecken. Sie sind neugierig, erfinderisch und voller – oftmals ungestümer – Entdeckerlust. Sie sind aber auch unerfahren und „kennen“ noch keine Gefahr. Vor allem wenn sie noch klein sind, können sie nicht unterscheiden, was gefährlich oder harmlos ist.

Die Sorge vor Unfällen besteht also zu Recht. Kleinkinder sind am meisten gefährdet, sie verunglücken vor allem zu Hause, in ihrer unmittelbaren Umgebung. Schrammen und Kratzer gehören zwar zum Großwerden dazu, damit aber nichts Schlimmeres passiert, sollten Sie von Anfang an „auf Nummer sicher gehen“. Schaffen Sie Ihrem Kind eine Umgebung, in der es sicher heranwachsen und gefahrlos seiner kindlichen Neugier folgen kann. Denn es „in Watte zu packen“ und seine Spiel- und Bewegungsfreude einzuschränken, wäre der falsche Weg: Nur durch eigene Erfahrungen kann ein Kind selbstständig werden und lernen, Gefahren einzuschätzen und damit umzugehen.

Doch bis es so weit ist, ist Ihr Kind ganz auf Ihre vorausschauende Umsicht angewiesen. Vieles, was für uns Erwachsene selbstverständlich ist, kann für Kinder eine Gefahrenquelle sein. Deshalb möchten wir mit dieser Broschüre Ihren Blick auf die häufigsten Unfallgefahren in den ersten Lebensjahren bis hin zum Grundschulalter lenken. Dabei geht es uns besonders darum, Verständnis für die alters- und entwicklungsabhängigen Unfallgefährdungen zu wecken.

**Wir möchten Sie ermuntern und dabei unterstützen, hin und wieder die Welt auch aus dem Blickwinkel Ihres Kindes zu betrachten, um mögliche Gefahrenpunkte zu erkennen und vorausschauend zu entschärfen – damit sich Ihr Kind gesund und unversehrt entwickeln kann.**

# Zum Gebrauch der Broschüre

Die vorliegende Broschüre ist in drei Teile gegliedert. Hierdurch wird es Ihnen erleichtert, sich – aktuellem Bedarf und Interesse entsprechend – gezielt zu informieren.

A

Im ersten, allgemeinen Teil A werden zunächst wichtige Aspekte der kindlichen Entwicklung und sich daraus ergebende besondere Unfallgefährdungen in den verschiedenen Altersstufen erläutert. Im Anschluss daran finden Sie – altersübergreifend – einige grundsätzliche Informationen zur Unfallverhütung in verschiedenen Lebensbereichen und Situationen.

B

Im mittleren Teil B werden die typischen Unfallgefahren für die verschiedenen Altersstufen – vom Säuglingsalter bis zum Vorschulalter – ausführlich behandelt. Auch wenn sich jedes Kind ganz individuell entwickelt, so erlaubt Ihnen diese Gliederung nach Altersabschnitten dennoch eine gezielte Orientierung je nach dem aktuellen Alter Ihres Kindes. Da sich diese Broschüre als Ratgeber versteht, enthält sie darüber hinaus eine Reihe von interessanten Hintergrundinformationen sowie zahlreiche praktische Tipps und Hinweise für den Alltag.

C

Ein Serviceteil C mit Hinweisen für den Notfall, einer Übersicht und Erläuterung offizieller Prüfsiegel und Warnhinweise, mit wichtigen Anschriften und Ansprechpartnern sowie mit altersentsprechenden „Checklisten“ für Ihren persönlichen Sicherheits-Check schließt den Ratgeber ab. Als praktische Hilfe finden Sie auf der hinteren Umschlagseite (innen) ein Notizblatt, in das Sie wichtige Daten und Telefonnummern eintragen können, so dass Sie sie im Notfall immer gleich zur Hand haben.

## Zur besseren Orientierung

In dieser Broschüre finden Sie eine Reihe spezieller Rubriken, in denen bestimmte Aspekte, Themen und Hinweise kurz und übersichtlich zusammengefasst oder ergänzend hinzugefügt werden:

! Mit diesem Zeichen finden Sie vor allem solche Informationen, deren Kenntnis Ihnen hilft, besondere Gefährdungen für Ihr Kind vorausschauend zu erkennen und zu beseitigen.

**Wichtig zu tun** Unter dieser Rubrik werden notwendige Vorsichtsmaßnahmen hervorgehoben und zusammengefasst.

Bei diesem Zeichen erhalten Sie Informationen auf einen Blick: kurze und übersichtliche Zusammenfassungen zu bestimmten Themen, Aspekten und „Sicherheitsregeln“.

In diesem Kästchen erhalten Sie praktische Hinweise für den Alltag, z. B. wie Sie Ihr Kind auf spielerische Weise mit Gefahren vertraut machen können.

✓ Mit Hilfe dieser Rubrik können Sie kontrollieren, ob etwas den empfohlenen Sicherheitsanforderungen entspricht und wie sicher die Umgebung ist, in der Ihr Kind aufwächst.

# A

# Wissen hilft schützen:

## Kindliche Entwicklung und grundsätzliche Hinweise zur Unfallverhütung


### Aspekte der kindlichen Entwicklung

■ Kinder kennen zunächst noch keine Gefahr – die Entwicklung des Gefahrenbewusstseins Seite 10
■ Neugier und Erkundungsdrang brauchen eine sichere Umgebung Seite 12 ■ Wahrnehmen und Denken in der Kinderwelt Seite 13 ■ Etappen der motorischen Entwicklung Seite 16

### Alters- und entwicklungsbedingte Unfallschwerpunkte

■ Kleinkinder verunglücken vor allem zu Hause Seite 19 ■ Mit dem Vorschulalter gewinnen Freizeit und Sport an Gewicht Seite 20

### Umsicht, Vorsorge und sicherheitsorientiertes Verhalten – Grundsätzliche Hinweise zur Unfallverhütung

■ Unfallverhütung fängt bei den Eltern an Seite 23 ■ Sicherheitserziehung – wie Kinder lernen Seite 24 ■ Sicherheit beginnt in den eigenen vier Wänden Seite 26 ■ Wasser – Faszination mit besonderen Gefahren Seite 28 ■ Stichwort Tiere Seite 31 ■ Sicherheit im Straßenverkehr Seite 33
■ Abenteuer Spielplatz Seite 38 ■ Kleidung – mehr als eine Frage der Mode Seite 40
■ Großeltern & Co. Seite 42 ■ Geschwisterkinder Seite 43

### Bewegungssicherheit hilft Risiken vermindern

■ Bewegungsförderung hilft Unfälle verhindern Seite 45

# B Sicher aufwachsen:

## Unfallverhütung vom Säuglings- bis zum Schulalter


### Von Anfang an aktiv dabei: Das erste Lebenshalbjahr (0–6 Monate)

■ Die kindliche Entwicklung Seite 50 ■ Unfallschwerpunkte im ersten Lebenshalbjahr Seite 52 ■ Ein sicherer Schlafplatz Seite 54 ■ Der Wickelplatz Seite 57 ■ Ein sicherer Badespaß Seite 58 ■ Spielen und Spielzeug Seite 61 ■ Mit dem Baby außer Haus: der Kinderwagen Seite 63

### Auf ins Krabbelalter: Das zweite Lebenshalbjahr (6–12 Monate)

■ Die kindliche Entwicklung Seite 66 ■ Unfallschwerpunkte im zweiten Lebenshalbjahr Seite 68 ■ Mobilität und kindliche Neugier brauchen eine sichere Umgebung Seite 69 ■ Giftige Alltagsbegleiter sicher verschließen Seite 72 ■ Das Gitterbettchen mitwachsen lassen Seite 74 ■ Auf keinen Fall: sogenannte Lauflernhilfen Seite 74 ■ Das Baby will dabei sein – der Kinderhochsitz Seite 75

### Auf dem Weg zur Selbstständigkeit: Kleinkindalter (1–3 Jahre)

■ Die kindliche Entwicklung Seite 76 ■ Unfallschwerpunkte im zweiten und dritten Lebensjahr Seite 78 ■ Auf sicherem Weg zur Selbstständigkeit Seite 80 ■ Viel zu entdecken: die Küche Seite 83 ■ Heiße Flüssigkeiten, Feuer und Flamme Seite 86 ■ Der Garten – ein vielfältiger Erfahrungsraum Seite 88 ■ Erste eigene Fahrversuche Seite 90 ■ Spielen und Spielzeug Seite 91

### Die Entdeckung der Welt: Kindergartenalter (3–5 Jahre)

■ Die kindliche Entwicklung Seite 92 ■ Unfallschwerpunkte im vierten und fünften Lebensjahr Seite 94 ■ Ein sicheres eigenes Reich: das Kinderzimmer Seite 95 ■ Ungetrübte Bastelfreuden – der Umgang mit Werkzeugen Seite 97 ■ Spielerisch Grenzen erkunden: Bewegungsraum Spielplatz Seite 98 ■ Schwimmen lernen – zur Sicherheit Seite 99 ■ Wenn Grillen angesagt ist Seite 101 ■ Auf Straße und Verkehr vorbereiten Seite 102 ■ Unterwegs mit Roller und Rad Seite 105

### Vorschulalter (ab 5 Jahre)

■ Die kindliche Entwicklung Seite 108 ■ Unfallschwerpunkte ab sechstem Lebensjahr Seite 109 ■ Freizeitspaß ohne große Blessuren Seite 110 ■ Sicheres Fahrradfahren Seite 110 ■ Inlineskaten – nur mit Übung Seite 111

# C Unser Service:

## Nützliche Hinweise, Anschriften und Internetadressen


### Richtig helfen: Im entscheidenden Augenblick das Richtige tun

■ Im Notfall handeln Seite 114 ■ Erste Hilfe will geübt sein Seite 116 ■ Impfen schützt Seite 116
■ Der Verbandkasten Seite 116 ■ Im Vergiftungsfall handeln Seite 117 ■ Giftnotrufzentralen Seite 118

### Geprüfte Qualität: Wichtige Prüfsiegel

■ Prüf- und Qualitätszeichen auf Produkten Seite 119 ■ Was tun bei Produkt- und Sicherheitsmängeln? Seite 120

### Vorsicht geboten: Offizielle Gefahrensymbole

■ Gefahrensymbole und ihre Bedeutung Seite 121

### Mehr wissen: Tipps für weiterführende Informationen

■ Fachdatenbank über Medien, Aktionen und Maßnahmen zur Kindersicherheit in Deutschland Seite 123
■ Informationsmaterialien und Internetangebote Seite 124

### Ihr persönlicher Sicherheits-Check: Checklisten zur Unfallverhütung

■ Sicherheits-Check erstes Lebenshalbjahr Seite 132 ■ Sicherheits-Check zweites Lebenshalbjahr Seite 133
■ Sicherheits-Check zweites und drittes Lebensjahr Seite 134 ■ Sicherheits-Check viertes und fünftes Lebensjahr Seite 135 ■ Sicherheits-Check ab sechstem Lebensjahr Seite 136 ■ Ihr persönliches „Notizblatt“ für den Notfall Seite 137

A

# Wissen hilft schützen:

## Kindliche Entwicklung und grundsätzliche Hinweise zur Unfallverhütung

# Wissen hilft schützen

Jedes Kind ist einzigartig und entwickelt sich auf seine eigene Art und in seinem eigenen Tempo. Bestimmte Etappen werden zwar von allen Kindern durchlaufen, aber Reihenfolge und Dauer der einzelnen Entwicklungsschritte können von Kind zu Kind ganz unterschiedlich sein. Auch hat jedes Kind seine eigenen Stärken und Schwächen, Vorlieben und Abneigungen.

Bei allen grundsätzlich zu empfehlenden Sicherheitsvorkehrungen sollten Sie sich deshalb immer auch von Ihrem Kind selbst – von seinen Eigenheiten, seinen Stärken und Schwächen, von seiner individuellen Entwicklung – leiten lassen. Wenn Sie Ihr Kind aufmerksam beobachten und seine entwicklungs- und altersbedingten Bedürfnisse und Interessen beachten, werden Sie selber ein Gefühl dafür entwickeln, wo Sie besonders aufpassen und es durch rechtzeitiges Eingreifen schützen müssen.

**Aspekte der kindlichen Entwicklung** ..... 10

**Alters- und entwicklungsbedingte Unfallschwerpunkte** ..... 19

**Umsicht, Vorsorge und sicherheitsorientiertes Verhalten – Grundsätzliche Hinweise zur Unfallverhütung** ..... 22

**Bewegungssicherheit hilft Risiken vermindern** ..... 45

# Aspekte der kindlichen Entwicklung

Zunächst möchten wir Sie mit einigen Aspekten der kindlichen Entwicklung vertraut machen, aus denen sich die besondere Unfallgefährdung von Kindern ergibt. Hierdurch lässt sich verstehen und nachvollziehen, dass Kinder vor allem in den ersten Lebensjahren nur durch (technische) Sicherheitsvorkehrungen seitens der Erwachsenen und beginnende Sicherheitserziehung wirkungsvoll vor Unfällen geschützt werden können.

## Kinder kennen zunächst noch keine Gefahr – die Entwicklung des Gefahrenbewusstseins

Gefahrenbewusstsein und sicherheitsorientiertes Verhalten sind von vielen Fähigkeiten abhängig, die ein Kind erst im Laufe der Kindheit erwirbt. Erst ab etwa vier Jahren kann es durch eigene Erfahrungen und Lernen wie auch durch aufklärende Hinweise der Eltern zunehmend ein Bewusstsein für Gefahren entwickeln.

Und selbst dann vergeht noch viel Zeit, bis es in der Lage ist, Risiken und Gefahren vorausschauend zu erkennen und schließlich auch durch entsprechendes Verhalten zu vermeiden oder abzuwehren.

Aus der intensiven Erforschung der kindlichen Entwicklung in den vergangenen Jahrzehnten weiß man heute, ab wann die körperliche, geistige und seelische Entwicklung es Kindern ermöglicht, Risiken und Gefahren zu erkennen und einzuschätzen.

## Altersbezogener Überblick über die Entwicklung des Gefahrenbewusstseins:

| Alter | Gefahrenbewusstsein |
|---|---|
| **0–4 Jahre** | Säuglinge und Kleinkinder besitzen noch kein Bewusstsein für Gefahren. |
| **ab ca. 4 Jahre** | Ein erstes Gefahrenbewusstsein setzt ein. |
| **ca. 5–6 Jahre** | Kinder können akute Gefahren erkennen, was aber nicht bedeutet, dass sie sich davor auch schon schützen können (akutes Gefahrenbewusstsein).<br>**Beispiel:** Das Kind merkt erst oben auf dem Baum, dass es auch hinunterfallen kann. |
| **ab ca. 8 Jahre** | Kinder lernen nun allmählich, Gefahren vorausschauend zu erkennen (vorausschauendes Gefahrenbewusstsein).<br>**Beispiel:** Das Kind weiß, dass es vom Baum herabstürzen kann und überlegt sich vorher, ob es das Hinaufklettern wagen soll. |
| **ab ca. 9–10 Jahre** | Kinder beginnen ein vorbeugendes Gefahrenbewusstsein zu entwickeln und können durch bewusstes Handeln Gefahrensituationen verhindern (vorbeugendes Gefahrenbewusstsein).<br>**Beispiel:** Das Kind legt eine Unterlage unter den Baum, damit ein eventueller Sturz abgemildert wird. |
| **ca. 14 Jahre** | Meist wird erst mit diesem Alter ein vorausschauendes und vorbeugendes Gefahrenbewusstsein umgesetzt. |

### Wichtig zu tun

■ Helfen Sie Ihrem Kind, nach und nach ein Gefahrenbewusstsein zu entwickeln, indem Sie es immer wieder auf gefährliche Dinge und Situationen aufmerksam machen.

■ Unterstützen Sie die Eigenaktivität Ihres Kindes und ermöglichen Sie ihm seinem Alter entsprechende Erfahrungen, wo immer sie – mit begrenztem Risiko – möglich sind. Nur mit Ihrer Ermutigung gewinnt es Zutrauen zu sich selbst und lernt, Risiken selbstständig einzuschätzen.

## Neugier und Erkundungsdrang brauchen eine sichere Umgebung

Neugier und Erkundungsdrang sind die natürliche Triebfeder der kindlichen Entwicklung. Mit jedem neuen Entwicklungsschritt suchen Kinder deshalb von sich aus nach Erfahrungen, um sich neues Können, Wissen oder Verhalten anzueignen und es anzuwenden. Vor allem zwei Aspekte machen hierbei die erhöhte Unfallgefährdung von Kindern erklärlich:

■ Wenn ein Kind beginnt, eine neue Fähigkeit zu entwickeln, wächst damit das Bedürfnis, diese Fähigkeit auszuprobieren und zu verbessern, um sie schließlich optimal nutzen zu können. Alles, was dem Kind hierzu geeignet scheint, weckt nun seine Neugier. Es interessiert sich plötzlich für Dinge, die es zuvor vielleicht nicht einmal wahrgenommen hat – ungeachtet dessen, ob etwas gefährlich ist oder nicht, denn das weiß es ja noch nicht.

■ Mit jeder neuen Fähigkeit müssen Kinder erst vertraut werden. Nur durch Ausprobieren und Üben unter den verschiedensten Bedingungen bzw. mit den unterschiedlichsten Dingen lernen sie, ihr Können zu beherrschen und immer sicherer anzuwenden.

Für seine Entwicklung braucht Ihr Kind ein ausreichendes Maß an Anregungen und Möglichkeiten, sich entsprechend seinem Alter und Entwicklungsstand ausprobieren zu können. Vor allem aber braucht es auch eine sichere Umgebung, in der es seinem natürlichen Drang nach neuen Erfahrungen und Selbstständigkeit gefahrlos nachgehen kann. Denn nur was ein Kind selbst tut, macht ihm Spaß und lässt es lernen.

### Von der Hand in den Mund

Sobald ein Kind z. B. (ab etwa drei Monaten) Dinge mit seinen Händen greifen und festhalten kann, ist alles, was es zu fassen bekommt, hochinteressant. Es wird zum Mund geführt und ausgiebig mit Lippen und Zunge erkundet. Durch immer andere, verschieden geformte und beschaffene Gegenstände lernt es, seine Greifbewegungen den unterschiedlichsten Gegenständen anzupassen, seine Augen immer besser mit den Armbewegungen abzustimmen. Gleichzeitig sammelt es durch die Erkundung mit dem Mund erste Eindrücke über die Beschaffenheit der Dinge – wie sie schmecken, ob sie rund oder eckig, hart oder weich sind.

**! Es wäre also falsch, Ihr Kind daran zu hindern, Dinge zu greifen und in den Mund zu stecken. Vielmehr gilt es dafür zu sorgen, dass nur solche Dinge in seine Reichweite gelangen, die es unbedenklich erkunden kann, z. B. keine scharfkantigen oder giftigen Dinge, nichts, was es verschlucken könnte.**

## Wahrnehmen und Denken in der Kinderwelt

Kinder nehmen ihre Umwelt anders wahr als Erwachsene. So nimmt zwar bereits das Neugeborene seine Umwelt mit allen Sinnen auf, doch seine sinnlichen Wahrnehmungsfähigkeiten sind zunächst unterschiedlich ausgeprägt und entwickelt.

Auch die übrigen körperlichen und geistigen Fähigkeiten, durch die ein Kind in die Lage versetzt wird, Gefahren zu erkennen, zu vermeiden und abzuwenden, müssen erst noch heranreifen und entwickelt werden. Dabei spielen vor allem zwei Faktoren für das Gefahrenbewusstsein eine wesentliche Rolle: logisches Denken und die Fähigkeit, sich für eine gewisse Zeit auf etwas konzentrieren zu können.

Nachfolgend werden die unfallbegünstigenden Besonderheiten der kindlichen Entwicklung in verschiedenen Entwicklungsbereichen beschrieben.

### Entwicklung des Sehvermögens

Mit etwa neun Jahren ist das räumliche Sehen dem von Erwachsenen gleich. Allerdings ist das Gesichtsfeld, d. h. der mit beiden Augen erfasste Bereich, seitlich noch um etwa 30 Prozent eingeschränkt. Erst im Alter zwischen zehn und zwölf Jahren ist das Sehvermögen voll ausgereift und entspricht dem von Erwachsenen. Hinzu kommt,

dass sich die Sichtperspektive von Kindern schon aufgrund ihrer geringeren Körpergröße erheblich von der eines Erwachsenen unterscheidet. Dies zu wissen ist besonders deshalb wichtig, weil ein Kind hierdurch z. B. im Straßenverkehr noch über Jahre hinweg vieles anders wahrnimmt, als wir Erwachsenen es gewohnt sind.

**! Bis zum Alter von etwa sieben Jahren sieht ein Kind ein großes Auto – beispielsweise einen Lastwagen – immer näher als einen kleinen Wagen, der genauso weit entfernt ist. Erst wenn das räumliche Sehen mit etwa neun Jahren ausgereift ist, kann ein Kind z. B. sehen, ob verschieden große Autos gleich weit entfernt sind.**

## Hören

Kinder können zwar von Geburt an hören, doch das Hörvermögen unterscheidet sich zunächst noch sehr von dem der Erwachsenen. Erst mit etwa fünf, sechs Jahren ist es voll ausgebildet. Aber auch dann hören Kinder noch „anders“ als z. B. Jugendliche oder Erwachsene. Kinder haben vor allem Schwierigkeiten, Geräusche zu unterscheiden, und können oft nur schwer ausmachen, woher ein Geräusch kommt. Vor allem jüngere Kinder können Schallquellen nur ungenau lokalisieren, Schall von der Seite oder von hinten wird überhört oder falsch gedeutet. Hierdurch erklärt sich, dass sie z. B. Geräusche nur unzureichend bestimmten Gefahrenquellen zuordnen können – z. B. einem sich nähernden Auto.

**! Erst mit etwa sieben, acht Jahren benutzt ein Kind auch Höreindrücke, um Gefahren zu erkennen. Dabei ist es allerdings noch sehr leicht ablenkbar, wenn es sich im gleichen Moment auf andere Dinge konzentriert.**

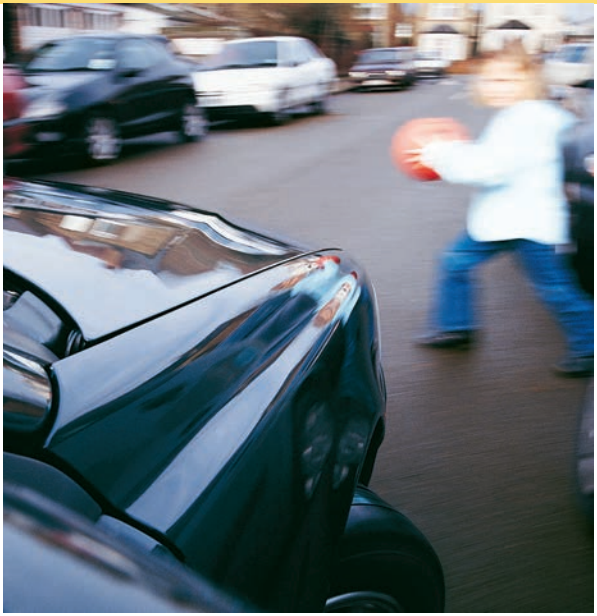
## Geschwindigkeitseinschätzung und Reaktionsfähigkeit

Besonders Kinder bis zum Alter von vier Jahren können Geschwindigkeiten, z. B. von Autos, praktisch nicht einschätzen. So können Drei- bis Vierjährige durch einfaches Hinsehen nicht einmal ein fahrendes von einem stehenden Auto unterscheiden. Ein lautes Auto wird als sehr viel schneller empfunden als ein leises Fahrzeug, das in Wirklichkeit mit höherer Geschwindigkeit fährt.

**! Erst ab etwa sechs Jahren kann ein Kind Geschwindigkeiten recht genau einschätzen.**

Die Reaktionszeit von Fünfjährigen ist durchschnittlich doppelt so lange wie bei Erwachsenen. Dadurch erklärt sich so manche brenzlige Situation, z. B. wenn ein Kind erst mit Verzögerung seinem Ball auf die Straße hinterherläuft, während der herannahende Autofahrer denkt, das Kind hätte ihn gesehen und warte deshalb ab, bis er vorbei ist.

**! Erst mit etwa 15 Jahren entspricht die Reaktionsfähigkeit in etwa der von Erwachsenen.**



## Auf dem Weg zum logischen Denken

Kinder denken und handeln zunächst ichbezogen und lassen sich dabei stark von ihren augenblicklichen Gefühlen lenken. Sie gehen davon aus, dass alle anderen im gleichen Moment das Gleiche hören, fühlen, empfinden und auch so handeln wie sie selbst. Wenn Ihr vielleicht fünfjähriges Kind z. B. hinter einem Blumenkübel an der Straße steht und ein herannahendes Auto sieht, geht es davon aus, dass es von dem Autofahrer ebenfalls gesehen wird. Bis zum Alter von etwa sechs Jahren ist das kindliche Denken außerdem häufig magisch, so dass die Grenze zwischen Wirklichkeit und Fantasie oft verwischt.

Mit etwa sieben Jahren hat sich das Denken immer mehr dem von Erwachsenen angenähert. Es wird zunehmend logisch, auch wenn es immer noch an das Hier und Jetzt gebunden ist. Erst ab ca. zwölf Jahren unterscheidet sich die Fähigkeit des Denkens kaum noch von der Erwachsener.

## Aufmerksamkeit und Konzentration

Viele Unfälle selbst im Erwachsenenalter stehen in engem – oft ursächlichen – Zusammenhang mit Unaufmerksamkeit und mangelnder Konzentration. Dies ist erst recht bei Kindern der Fall: Bis zum Alter von etwa vier Jahren schenkt ein Kind hauptsächlich solchen Umweltreizen Aufmerksamkeit, die es seinem Alter und seiner Entwicklung entsprechend besonders interessieren. Erst ab etwa fünf Jahren kann es die Aufmerksamkeit bewusster steuern, lässt sich aber (bis zum Alter von ca. sieben Jahren) immer noch leicht ablenken.

Ab etwa acht Jahren kann sich ein Kind für gewisse Zeit, z. B. im Straßenverkehr, konzentrieren, aber erst 14-Jährige sind in der Lage, wie Erwachsene zwei Dinge gleichzeitig unter Kontrolle zu halten.

**! Auch wenn Ihr Kind mit zunehmendem Alter lernt, immer besser aufzupassen und seine Wahrnehmungen richtig zu deuten, bleibt eines bis zum jungen Erwachsenenalter bestehen: Gesehene Eindrücke sind immer stärker als Gehörtes und können dieses im Zweifelsfall überdecken.**

### Linkshänder sind besonders gefordert

Links und rechts aus ihrer Sicht können Kinder mit sechs, sieben Jahren unterscheiden – problematischer wird es, wenn sie diese Unterscheidung auf ein entgegenkommendes Fahrzeug übertragen sollen. Dies gelingt ihnen in der Regel erst ab dem zehnten Lebensjahr.

Unsere Alltagswelt ist für Rechtshänder gemacht. Dadurch müssen Linkshänder bei allen Handgriffen und Tätigkeiten umdenken, sind häufig abgelenkt und weniger aufmerksam gegenüber herannahenden Gefahren. Hieraus erklärt sich wahrscheinlich, dass Linkshänder offenbar besonders gefährdet sind.

## Etappen der motorischen Entwicklung

Kinder besitzen einen natürlichen Bewegungsdrang und bringen sich Kriechen, Sitzen, Aufstehen und Gehen selbst bei, sobald sie hierfür bereit sind. Dabei lernen die meisten Kinder das freie Gehen über Robben, Kriechen, auf allen vieren laufen usw. Andere lassen diese Zwischenstufen aus, und einige Kinder entwickeln ihre ganz eigene Art der Fortbewegung (z. B. schlängeln, rutschen oder rollen), bevor sie schließlich frei gehen können.

Mit zunehmender Beweglichkeit des Kindes erweitert sich nicht nur sein Aktionsradius, sondern es wachsen auch die Anforderungen, die es dabei zu bewältigen hat: Es muss sein Gleichgewicht halten, Bewegungsabläufe unter den verschiedensten Gegebenheiten üben, Sehen und Bewegung koordinieren. Vor allem Letzteres entwickelt sich nur langsam. Wenn ein Kleinkind z. B. rennt, guckt es nur nach vorne, ohne zu registrieren, was rechts und links von ihm geschieht. Auch beim Radfahren im Vorschulalter erfordern Treten, Lenken und Gleichgewichthalten noch die ganze Konzentration und Aufmerksamkeit des Kindes.

**! Bis ins Vorschulalter hinein können Kinder einmal begonnene Bewegungsabläufe häufig nicht unterbrechen oder kontrollieren. Statt abrupt stehen zu bleiben, lassen sie ihren Lauf in der Regel auspendeln.**

## Entwicklung der Körpermotorik

Gerade in der Entwicklung ihrer Beweglichkeit zeigen Kinder überaus große zeitliche Unterschiede. Aber alle Kinder in unserem Kulturkreis, die sich normal entwickeln, können schließlich mit zehn Monaten frei sitzen, und mit 20 Monaten können sie sich frei und sicher gehend bewegen.

**! In den ersten zwei, drei Lebensmonaten bewegt ein Säugling Arme, Beine und Teile des Körpers gleichzeitig und kaum gezielt. Diese Bewegungen können so heftig und unvermittelt sein, dass sie zu Sturzunfällen, z. B. vom Wickeltisch oder aus Tragetaschen, führen können, auch wenn sich das Kind eigentlich noch gar nicht aus eigener Kraft drehen und fortbewegen kann.**

### Wichtig zu tun

■ Bringen Sie Ihr Kind nicht in Positionen wie Sitzen oder Stehen, die es nicht selbstständig erreichen kann, und machen Sie keine „Gehübungen“, bevor es nicht selbstständig gehen kann. Nur so lernt es die wichtigen Übergangsbewegungen, das Abstützen und das „richtige“ Fallen.

■ Verzichten Sie unbedingt auf Lauflernhilfen (sog. Gehfrei)! Sie bergen ein hohes Unfallrisiko mit oft schwerwiegenden Folgen.

■ Mit wachsender Beweglichkeit nehmen auch die Unfallgefährdungen zu. Beseitigen oder entschärfen Sie Gefahrenpunkte in der Wohnung (z. B. rutschende Teppiche, Möbelecken, Treppen), damit sich Ihr Kind gefahrlos und möglichst wenig eingeschränkt bewegen kann.

## Greifentwicklung

Gegen Ende des dritten Lebensmonats kann ein Säugling bereits kleine Dinge kurz festhalten, und mit etwa vier bis fünf Monaten beginnt er, gezielt nach Dingen in seiner Reichweite zu greifen.

## Entwicklungsaspekte, die Unfälle begünstigen

■ Kinder sind von Natur aus neugierig und wollen ihre Umwelt erkunden.

■ Kinder besitzen einen natürlichen Bewegungsdrang und müssen sich bewegen.

■ Erst ab etwa vier Jahren sind Kinder in der Lage, zunehmend ein eigenes Gefahrenbewusstsein zu entwickeln. Aber erst ab etwa neun bis zehn Jahren können sie vorbeugende Verhaltensweisen entwickeln und anwenden, indem sie z. B. erst einen weichen Untergrund schaffen, bevor sie von etwas herabspringen.

■ Kinder nehmen ihre Umwelt anders wahr als Erwachsene, und die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche müssen sich noch weiterentwickeln.

■ Das Sehvermögen entspricht erst im Alter zwischen zehn und zwölf Jahren dem von Erwachsenen.

■ Das Hörvermögen ist mit etwa fünf, sechs Jahren voll ausgebildet. Erst ab etwa acht Jahren kann ein Kind Höreindrücke mitbenutzen, um Gefahren zu erkennen.

■ Kinder reagieren langsamer als Erwachsene. So ist die Reaktionszeit eines fünfjährigen Kindes in der Regel doppelt so lang wie die eines Erwachsenen.

■ Erst ab etwa fünf Jahren können Kinder ihre Aufmerksamkeit bewusst auf eine Sache lenken, sind aber immer noch leicht ablenkbar. Ab etwa acht Jahren kann sich ein Kind für gewisse Zeit – z. B. für die Länge des Schulwegs – konzentrieren.

■ Bis zum Alter von sechs Jahren ist das kindliche Denken weitgehend ichbezogen und magisch. Ab etwa sieben Jahren wird es zunehmend logisch, gleicht aber erst ab ca. zwölf Jahren in etwa dem der Erwachsenen.

# Alters- und entwicklungsbedingte Unfallschwerpunkte

Mit dem Alter und Entwicklungsstand eines Kindes ändern sich auch die Unfallschwerpunkte. So sind mit neuen Fähigkeiten immer auch veränderte Bedürfnisse und Interessen eines Kindes verbunden, aus denen sich neue Gefahrenpunkte ergeben, während andere Gefährdungen an Bedeutung verlieren können. Wenn z. B. ein Kind im Alter von etwa sieben bis zehn Monaten beginnt, sich selbstständig fortzubewegen, gelangen bis dahin unerreichbare Dinge und Gegenstände in seine Reichweite, die seine ganz natürliche Neugier wecken und die es auf seine kindgemäße Art erkunden möchte. Ungesicherte Steckdosen, herumliegende Zigaretten, giftige Zimmerpflanzen oder herumstehende Haushaltsreiniger werden spätestens jetzt zum Risiko.

## Kleinkinder verunglücken vor allem zu Hause

Bis zum Alter von etwa vier Jahren passieren Unfälle vor allem im häuslichen Bereich. Sie geschehen überwiegend bei den typischen kleinkindlichen Tätigkeiten, durch die Kinder ihre Umwelt kennen lernen. So sind es in den ersten beiden Lebensjahren vor allem Bewegungsdrang und natürliche Neugier des Kindes, die zu typischen Haushaltsunfällen wie Vergiftungen, Verbrühungen, Verätzungen und Stürzen führen.

## Mit dem Vorschulalter gewinnen Freizeit und Sport an Gewicht

Wenn sich mit etwa vier, fünf Jahren der kindliche Aktionsradius erweitert, verlagern sich die Unfälle zunehmend vom häuslichen Bereich hin in die Freizeit- und Sportaktivitäten, bei denen es vor allem zu Stürzen und Zusammenstößen kommt. Hast, schlechte Bodenbeschaffenheit, Nässe und falsches Schuhwerk sind häufig dafür verantwortlich, dass Kinder stolpern oder ausrutschen. Viele Unfälle in diesem Alter sind auf Unkenntnis, kindlichen Übermut und Selbstüberschätzung, aber auch auf Überforderung der Kinder und mangelnde Aufsicht zurückzuführen. Mit dem Schulalter nehmen schließlich Verkehrsunfälle den ersten Rang im Unfallgeschehen ein. Die folgende Übersicht bietet Ihnen eine grobe Orientierung über die wichtigsten entwicklungs- und altersabhängigen Unfallarten, auf die in Abschnitt B ausführlich eingegangen wird.

### Alters- und entwicklungsbedingte Unfallschwerpunkte:

| Alter | Typische Unfallschwerpunkte |
|---|---|
| **0–6 Monate** | ■ Sturzunfälle, vor allem vom Wickeltisch/Transportunfälle<br>■ Ersticken |
| **ca. 7 Monate–etwa 4 Jahre** | ■ Verschlucken von Gegenständen<br>■ Vergiftungen/Verätzungen (Reinigungsmittel, ätherische und Lampenöle, Medikamente, Giftpflanzen)<br>■ Verbrühungen/Verbrennungen (Herd, heiße Töpfe)<br>■ Stürze beim Treppensteigen<br>■ Stürze durch Lauflernhilfen (sog. Gehfrei)<br>■ Elektrounfälle (Steckdosen)<br>■ Ertrinken (Gartenteich, Regentonne) |
| **ab etwa 5 Jahren** | ■ Sport- und Freizeitunfälle, vor allem Stürze und Zusammenstöße<br>■ Verkehrsunfälle |

# Alters- und entwicklungsbedingte Unfallschwerpunkte

## Daten & Fakten – Kinderunfälle

■ Im Jahr 2016 mussten von den in Deutschland lebenden 11,05 Mio. Kindern unter 15 Jahren ca. 1,7 Mio. nach einem Unfall ärztlich versorgt werden.

■ 200.563 Kinder mussten 2016 nach einem Unfall im Krankenhaus stationär behandelt werden. Davon waren 44,3 % unter fünf Jahre alt.

■ Im Jahr 2016 verunglückten insgesamt 174 Kinder tödlich, davon 101 durch Heim- und Freizeitunfälle, 71 durch Verkehrsunfälle und zwei durch einen Schulunfall.

■ Durch Ertrinken starben 44 Kinder, durch Ersticken starben 29 Kinder, nach einem Sturz starben elf Kinder, und fünf Kinder starben, die mit Feuer, Rauch und Flamme in Berührung kamen.

■ Häufigste nicht tödliche Unfallursache zu Hause sind Stürze in der Ebene oder aus der Höhe, Zusammenstoß, Zusammenprall, Verletzung durch einen spitzen Gegenstand, Einklemmen,Einquetschen.

■ Jungen erleiden häufiger Unfälle als Mädchen.

Quelle: Stat. BA, BAST, DGUV, RKI, BAG. Stand 2019. Nach BAG Mehr Sicherheit für Kind: Kinderunfälle: Daten und Fakten, Basisdaten 2016.

# Umsicht, Vorsorge und sicherheitsorientiertes Verhalten – Grundsätzliche Hinweise zur Unfallverhütung

Etwa 60 bis 80 Prozent der Unfälle im Kindesalter lassen sich nach Expertenmeinung durch die Kenntnis möglicher Unfallursachen, ein entsprechendes Gefahrenbewusstsein und technische Sicherheitsvorkehrungen vermeiden. In diesem Kapitel möchten wir Sie deshalb mit typischen Gefahrenpunkten vertraut machen und Ihnen einige grundsätzliche Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie durch Umsicht und Vorsorge Unfallgefahren vermindern und Ihr Kind durch ein sicherheitsorientiertes Verhalten schützen können.

### Wichtig zu tun

■ Bei allen notwendigen Sicherheitsvorkehrungen sollten Sie Ihr Kind auf spielerische und altersgemäße Weise immer wieder mit möglichen Gefahrenquellen wie auch mit sicherem Verhalten vertraut machen. Hierdurch lernt Ihr Kind leichter, Gefahren selber zu erkennen und sich davor zu schützen.

■ Durch ein konsequentes sicherheitsorientiertes Verhalten – auch für sich selbst – können bestimmte Vorsichtsmaßnahmen auch schon für junge Kinder zur Selbstverständlichkeit werden.

## Unfallverhütung fängt bei den Eltern an

Wenn sich trotz Vorbeugemaßnahmen und bewährten Sicherheitseinrichtungen immer wieder Kinder verletzen, sind häufig folgende Faktoren dafür mitverantwortlich:

■ **Eltern unterschätzen ihr Kind:** Der Erfindungsreichtum von Kindern ist nahezu grenzenlos – besonders wenn es Hindernisse zu überwinden gilt. Schnelligkeit und Geschicklichkeit eines Kindes nehmen beständig zu und von Angst ist häufig keine Spur.

■ **Eltern überschätzen ihr Kind:** Auch wenn Kinder schon wissen, dass bestimmte Dinge und Situationen gefährlich sind, und z. B. als Fünfjährige Ursachen und Folgen schon genau benennen können, heißt das nicht, dass sie ihr Wissen auch anwenden und umsetzen können. Und auch, wenn sie einfache Verhaltensregeln im Verkehr schon genau kennen, lassen sie sich selbst mit acht, neun Jahren immer noch leicht ablenken und reagieren oft impulsiv und unüberlegt, wenn z. B. etwas Interessantes ihre Aufmerksamkeit auf sich zieht.

■ **Eltern sind nervös und ungeduldig:** Eile und Hast machen unaufmerksam. Das gilt für Große wie für Kleine gleichermaßen. Das Essen steht auf dem Herd, im Kinderzimmer lärmt es, das Telefon klingelt, die Türglocke läutet … Man reagiert gestresst, obwohl gerade jetzt Besonnenheit angesagt wäre, um wieder Ruhe zu schaffen.

■ **Eltern unterschätzen die Notwendigkeit**, ihr Kind zu beaufsichtigen, d. h. in gewissem zeitlichen Abstand zu „kontrollieren“, was es tut.

### Grundlagen für Gefahrenbewusstsein und sicheres Verhalten

■ Machen Sie Ihr Kind frühzeitig auf Gefahren aufmerksam, auch wenn es dies nicht gleich versteht.

■ Bereits im Säuglingsalter bieten Strukturen und Routinen im Alltag Ihrem Kind Orientierung und Halt. Im Kleinkindalter helfen klare und nachvollziehbare Regeln und Grenzen Ihrem Kind, sich zurechtzufinden und auch so manches Verbot vielleicht leichter zu befolgen.

■ Nutzen Sie Schutzvorkehrungen. Seien Sie konsequent, wenn es darum geht, Ihr Kind z. B. im Auto zu sichern oder ihm zum Radfahren einen Helm aufzusetzen. So werden diese Sicherheitsmaßnahmen nicht nur selbstverständlich für Ihr Kind, es lernt hierdurch auch, dass man sich vor Gefahren schützen kann.

■ Fördern Sie die Selbstständigkeit Ihres Kindes, indem Sie es in seiner Eigenaktivität unterstützen. Versuchen Sie, seine Bedürfnisse nach Eigenständigkeit wie auch gleichzeitig nach Schutz und Hilfe so gut wie möglich miteinander zu verbinden.

■ Seien Sie Vorbild. Kinder lernen am Modell.

## Sicherheitserziehung – wie Kinder lernen

Kinder sind zunächst völlig darauf angewiesen, durch entsprechende Sicherheitsvorkehrungen und umsichtiges Verhalten der Erwachsenen vor Gefahren geschützt zu werden. Doch gleichzeitig gilt es, Kinder in der Entwicklung eines eigenen Gefahrenbewusstseins zu unterstützen und ein sicherheitsorientiertes Verhalten zu fördern. Auch wenn sich beides erst im Verlauf der Entwicklung herausbildet, so können Sie bereits in den ersten Lebensjahren wichtige Grundlagen hierfür schaffen und Ihrem Kind die notwendigen Erfahrungen ermöglichen.

### Kindliches Lernen

Kinder eignen sich in den ersten Lebensjahren ihr Wissen und Können vor allem durch Nachahmung und intensive Beschäftigung mit den Dingen um sie herum an. Wie etwas beschaffen ist, ob Dinge gleich oder verschieden sind, was viel oder wenig ist oder wie Ursache und Wirkung zusammenhängen – all dies lernt Ihr Kind vor allem, indem es die Dinge in seiner Umwelt spielerisch erkundet und auf einem manchmal etwas schwierigen Weg von Versuch und Irrtum erforscht.

Mit zunehmendem Alter ist Ihr Kind bereit und in der Lage, auch durch „Unterweisung“ zu lernen: Es möchte wissen, wie die Dinge heißen und funktionieren, was hinter einem bestimmten Verhalten steckt („Warum weint das Kind?“) oder warum etwas so und nicht anders ist („Warum ist die Ampel rot?“).

Doch gerade was Gefahrenpunkte und bestimmte Verhaltensweisen betrifft, braucht es darüber hinaus immer noch eigene Erfahrung, praktische Übung und vor allem das Vorbild. Und auch, wenn es alles zu verstehen scheint: Kinder nehmen ihre Umwelt anders wahr als wir Erwachsenen, denken und reagieren immer noch anders als Erwachsene und sind erst ab etwa acht Jahren in der Lage, Gefahren vorausschauend zu erkennen – und selbst dann heißt es noch nicht, dass sie sich davor auch schon schützen können!

### Wichtig zu tun

■ Überfordern Sie Ihr Kind nicht und muten Sie ihm nichts zu, was es noch nicht leisten kann. Es kann immer nur das lernen, wozu es aufgrund seines Alters und Entwicklungsstandes in der Lage ist.

## Nachahmung braucht Ihr Vorbild

Kinder haben eine starke, angeborene Neigung, alles, was sie sehen, sofort oder später in ihrem Spiel nachzuahmen – auch wenn sie den Sinn nicht immer verstehen. Sie spielen Situationen, Handlungen oder Menschen nach und lernen auf diese Weise, wie alltägliche Dinge gemeistert, Gefühle ausgedrückt und Konflikte gelöst werden können. So lernt ein Kind auch – wenn es dies im Alltag beobachten kann –, wie man sich vor bestimmten Gefahren schützt.

Hier ist Ihr Vorbild gefragt. Denn in seinen ersten Lebensjahren orientiert sich Ihr Kind in seinem Verhalten vor allem an seinen Eltern und gegebenenfalls älteren Geschwistern. Im alltäglichen Miteinander schaut es sich bei Ihnen ab, was und auf welche Art Sie etwas tun, wie Sie telefonieren, essen, putzen, Zeitung lesen. Aber auch, wie vorsichtig oder arglos Sie mit gefährlichen Dingen und Situationen umgehen – wie Sie ein Messer halten, mit Werkzeug umgehen, wie Sie sich beim Grillen oder auf der Straße verhalten.

**! Wie Ihr Kind mit bestimmten Dingen umgeht oder sich in bestimmten Situationen verhält, hängt vor allem von seinen Erfahrungen ab, die es im Alltag macht.**

## Spielerisch Sicherheit üben

Kinder lernen vor allem im Spiel. Es ist ihre kindgemäße Art, sich mit ihrem Können und Wissen vertraut zu machen, es zu überprüfen und zu festigen und sich an Neues heranzutasten. Auch was mögliche Gefahren betrifft und wie man sich davor schützt, lernen Kinder deshalb am nachhaltigsten auf ihre eigene, spielerische Weise. Für etwas größere Kinder – etwa ab vier Jahren – gibt es übrigens auch eine Reihe spezieller Spielsachen, durch die Kinder „spielend“ an bestimmte Sicherheitsaspekte oder „Gefahrenteufel“ herangeführt werden – z. B. Vorlesebücher, Malhefte oder Brettspiele.

Im täglichen Miteinander, vor allem aber im gemeinsamen Spiel, sollten Sie die Gelegenheit nutzen, Ihr Kind – seinem Alter entsprechend – damit vertraut zu machen, dass etwas auch gefährlich sein kann. So können Sie es spielerisch selber erfahren lassen, dass eine Nadel spitz ist und sticht. Oder lassen Sie es den Unterschied zwischen heiß und kalt entdecken, indem Sie es z. B. abwechselnd ein mit heißem Wasser (ca. 40 °C) gefülltes, fest verschlossenes Fläschchen und einen Eiswürfel anfassen lassen. Erkunden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Wohnung nach Stellen, wo sich etwas Heißes (Backofen, Wasserkocher, Kerze) oder Kaltes (Kühlschrank) befindet. Vor allem solches gemeinsame Tun und Erleben macht Ihrem Kind Spaß und hinterlässt oft nachhaltige Wirkung.

## Sicherheit beginnt in den eigenen vier Wänden

Frisch gebohnerte Böden, rutschende Teppiche oder herunterhängende Stromkabel können für Kinder wie für Erwachsene gleichermaßen zur gefährlichen Stolperfalle werden. Von einem prüfenden Blick durch die Wohnung und einer Entschärfung kritischer Stellen kann somit die ganze Familie profitieren. Nachfolgend werden mögliche Unfallgefahren in der Wohnung kurz beleuchtet.

### Beleuchtung

In hellen, gut ausgeleuchteten Räumen sieht man Stolperfallen, aber auch Ecken und Kanten, an denen man sich stoßen könnte, leichter.

**Wichtig zu tun**

■ Sorgen Sie in allen Räumen, vor allem auch im Flur und Treppenhaus für eine gute Beleuchtung.

■ Die Lichtschalter sollten auch für Kinder leicht zu erreichen sein.

### Boden

Ein glatter Boden kann sehr schnell zur Rutschbahn werden, besonders wenn er frisch gebohnert ist, und ein Sturz auf einen Steinfußboden oder auf Fliesen kann zu schweren Verletzungen führen.

**Wichtig zu tun**

■ Zumindest im Kinderzimmer sollten harte Bodenmaterialien abgedämpft werden. Teppiche sollten auf einer rutschfesten Unterlage liegen und keine Stolpergefahr bilden.

■ Verschüttetes sollte immer gleich aufgewischt werden, um Ausrutschen zu verhindern.

■ Vor allem in den Räumen, in denen sich die Familie regelmäßig aufhält, sollte nach Möglichkeit nichts auf dem Boden herumliegen. Abgesehen von der Stolpergefahr, können kleine Teile leicht von Kindern in den Mund genommen werden und in die Luftröhre geraten.

### Elektrogeräte und Strom

Bei Elektrogeräten ist eine sichere und technisch einwandfreie Qualität oberstes Gebot. Doch auch Verlängerungskabel und herunterhängende Stromkabel bergen stets eine Gefahr: Man kann daran hängen bleiben oder darüber stolpern. Und für Kinder bieten sie zusätzliche Gefahren, wenn sie sich z. B. daran festhalten wollen. Auch Steckdosen wecken die kindliche Neugier und sollten deshalb mit geeigneten Steckdosensicherungen versehen werden. Im Handel gibt es „kindersichere“ Steckdosen, die sich nur beim Einstecken des Steckers öffnen.

**Wichtig zu tun**

■ Defekte Geräte, Stecker und Kabel sollten sofort fachgerecht repariert oder ausgetauscht werden.

■ Um Gefahren für Gesundheit und Eigentum auszuschließen, sollten Sie beim Kauf von Elektrogeräten auf Qualitätssiegel wie das Prüfzeichen „Geprüfte Sicherheit“ (GS) achten.

■ Elektrokabel sind – wo immer möglich – fest zu verlegen.

■ Überall dort, wo Leitungen nicht unter Putz verlegt oder durch Möbel verdeckt sind, sollten sie mit Kabelkanälen oder Kabelschellen befestigt oder hinter spezielle Fußleisten verlegt werden.

■ Steckdosen, auch Mehrfachsteckdosen, mit Kindersicherungen versehen.

## Stichwort Glas

Glasscheiben und Glastüren werden beim Spielen und Toben leicht übersehen. Bestenfalls kommt es beim Zusammenstoß nur zu einem blauen Fleck. Schlimmer ist es, wenn das Glas kein Sicherheitsglas ist. Dann kann solch eine Scheibe unversehens zu Bruch gehen und in unzählige messerscharfe Stücke zerfallen, die tiefe Schnittverletzungen mit oft lebenslangen Narben zur Folge haben können.

**! Auch an Trinkgläsern können sich Kinder ernsthaft verletzen. Deshalb sollten Kinder besser aus Plastikbechern trinken, und keinesfalls sollte mit einem Glas in der Hand herumgelaufen werden.**

### Wichtig zu tun

■ Wenn Sie die Wahl haben, sollten Sie im Haushalt mit Kindern am besten zunächst auf Glastüren verzichten.

■ Bei bereits fest eingebauten Glastüren helfen deutliche Klebesymbole in Augenhöhe der Kinder, um auf das unsichtbare Hindernis aufmerksam zu machen.

■ Normalglas sollte gegebenenfalls mit einer nachträglich anzubringenden Splitterschutzfolie versehen werden.

■ Wenn Glas oder Geschirr zu Bruch gegangen ist, den Boden sorgfältig fegen und anschließend prüfen, ob nicht noch ein Splitter herumliegt. Vor allem Kleinkinder, die gerade dabei sind ihre „Fingerfertigkeit“ zu erproben, lieben es, selbst kleinste Krümel vom Boden aufzulesen und in den Mund zu stecken.

### Grundsätzliche Sicherheit in der Wohnung

- Vorsicht mit glatten Böden. Im Kinderzimmer sollten harte Bodenmaterialien wie Fliesen oder Steinplatten abgedämpft werden.
- Frei liegende Teppiche und Läufer mit rutschfester Unterlage versehen.
- Glasscheiben oder -türen gegebenenfalls mit Splitterschutzfolie bekleben. Glastüren in Sichthöhe des Kindes mit Schutzaufklebern markieren.
- Stolperfallen auf dem Boden vermeiden (Stromkabel, herumliegende Gegenstände wie Spielzeug oder Schuhe).
- In allen Räumen, vor allem in Flur und Treppenhaus, für eine gute Beleuchtung sorgen.
- Steckdosen sichern und lose Kabel fest verlegen.
- Nur technisch einwandfreie Elektrogeräte und Stromkabel verwenden.

## Wasser – Faszination mit besonderen Gefahren

Die meisten Kinder sind fasziniert von Wasser. Bereits als Baby bereitet ihnen das Baden in der Regel ungeheuren Spaß. Sie lieben es zu planschen, treten am liebsten mitten in die Regenpfütze und fühlen sich von jedem Gewässer magisch angezogen.

Doch Wasser birgt auch besondere Gefahren. So ist das Ertrinken nach Transportmittelunfällen und Ersticken die dritthäufigste Ursache der tödlichen Unfälle im Alter zwischen ein und fünf Jahren. Und auch wenn ein Kind nur „beinahe“ ertrinkt – was noch viel häufiger passiert –, kann es infolge des Sauerstoffmangels zu bleibenden Behinderungen kommen.

Die meisten dieser Unfälle geschehen im eigenen Garten oder in dem der Nachbarn im Planschbecken, im Gartenteich, in der Regentonne, in einem kleinen Bach oder Graben – meist, weil die Eltern die Gefahren unterschätzen und ihre Kinder unbeaufsichtigt lassen.

**! Kinder ertrinken leichter, weil sie einen anderen Körperschwerpunkt haben. Sie ertrinken meist lautlos und sinken aufgrund ihres anderen spezifischen Gewichts wie ein Stein auf den Boden, ohne noch einmal für einen kurzen Moment aufzutauchen.**

**! Wenn ein Baby oder Kleinkind z. B. in der gefüllten Badewanne ausrutscht und mit dem Kopf unter Wasser gerät, verliert es die Orientierung und kann sich nicht selbst retten. Es bleibt unter Wasser liegen.**

**! Zwischen dem 7. und 15. Lebensmonat kann ein Kleinkind bereits in Wassertiefen von 10 cm ertrinken, wenn es mit dem Gesicht hineinfällt, z. B. in Planschbecken und Eimern.**

**! Bis etwa zum dritten Lebensjahr kann ein Kind sein Gesicht nicht dauernd über Wasser halten, weil sein Kopf im Vergleich zum Körper zu schwer ist.**

## Gartenteich, Schwimmbecken und Regentonne – aber sicher!

Gartenteich und Schwimmbecken im Garten lassen sich am besten ringsum mit einem festen Zaun und einem verschließbaren Zugang sichern. Doch auch hier ist elterliche Aufsicht erforderlich. Abdeckungen, z. B. Gitterroste, bieten nur dann Sicherheit, wenn sie gut befestigt sind. Auch eine scheinbar unerreichbare Regentonne oder ein mit Wasser gefüllter Bottich kann für Kinder gefährlich werden. Denn Kinder sind erfinderisch und finden Mittel und Wege, das zu erreichen, was sie brennend interessiert. Auf Regentonnen gehört deshalb immer ein fester Deckel und auf andere große Wasserbehälter im Garten sollte besser verzichtet werden.

### Wichtig zu tun

- Kleine Kinder im und am Wasser, auch wenn dieses gesichert ist, immer beaufsichtigen und hierfür niemals älteren Kindern oder Geschwistern die Verantwortung übertragen. Das gilt auch für Badewanne und Planschbecken

- Auch in fremden Gärten – auf Nachbargrundstücken oder bei Freunden und Verwandten – können offene Wasserstellen zur Gefahr werden. Zugänge zu Nachbargrundstücken mit Teich oder Schwimmbecken sollten deshalb so gesichert sein, dass Ihr Kind sie nicht alleine passieren kann. Bei Besuch in anderen Gärten mit Wasser das Kind nicht allein in Wassernähe lassen.

## Sommerzeit ist Planschbeckenzeit

Ein aufblasbares Planschbecken im Garten oder auf dem Balkon bietet Kindern großen Spaß und zieht oft auch die kleinen Freundinnen oder Freunde aus der Nachbarschaft an. Allerdings sollten Kinder beim Planschen nie unbeaufsichtigt bleiben, auch wenn schon größere Kinder dabei sind. Gerade die Kleinsten sind noch nicht so geschickt, und wenn sie trotzdem mit den größeren Kindern mithalten wollen, fallen sie schnell einmal hin, ohne sich aus eigener Kraft wieder aufrichten zu können.

**Übrigens:** Zum ausgelassenen Planschen reicht eine Handbreit Wasser völlig aus – lieber sollte man es bei reichlicher Nutzung mehrfach am Tag austauschen.

### Ertrinkungsunfälle verhüten

- Kleinkinder im Wasser oder in Wassernähe immer beaufsichtigen.
- Teiche und Schwimmbecken im Garten kindersicher einzäunen. Auch in fremden Gärten, in denen sich das Kind aufhalten könnte, an mögliche offene Wasserstellen denken.
- Regentonnen fest mit Deckel verschließen.
- Ab einem Alter von vier Jahren sollten Kinder sobald wie möglich schwimmen lernen.
- Auch Kinder, die schwimmen können, nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Kinder mit den Baderegeln vertraut machen (siehe Seite 100).
- Auf Booten Kindern immer Schwimmwesten anlegen.
- Kinder nicht mit Dreirädern, Tretautos, Roller oder Fahrrädern am Teich oder Beckenrand fahren lassen.
- Schwimmflügel sind nur Schwimmhilfen, gewähren aber keine ausreichende Sicherheit.
- Aufblasbare Teile wie Schwimmreifen oder Wassertiere sind keine Schwimmhilfen, sondern Spielzeug und bieten keinerlei Sicherheit.
- Älteren Kindern ausreichend Gelegenheit geben, ihre Geschicklichkeit und Ausdauer im Wasser zu trainieren.

**(→Teil B, ab Seite 99: „Schwimmen lernen – zur Sicherheit“)**

Kleinkinder erleiden durch Tierbisse vor allem Kopfverletzungen und lebensgefährliche Halsverletzungen.

### Wichtig zu tun

■ Wichtigste Regel ist, Säuglinge und Kleinkinder nie mit größeren Tieren wie dem Familienhund alleine zu lassen.

## Stichwort Tiere

Bei fast jedem Kind taucht irgendwann der Wunsch nach einem Haustier auf. Oft sind Hund, Katze, Vogel, Hamster oder Kaninchen aber auch bereits längere Zeit in der Familie und werden mit der Zeit automatisch zu Spielgefährten des Kindes.

Haustier und Kind entwickeln schnell eine besondere Beziehung zueinander. Doch eine offensichtliche Vertrautheit sollte nicht darüber hinwegtäuschen, dass vor allem eine Konkurrenzsituation oder spontane unbedachte Reaktionen das Tier plötzlich beißen, kratzen oder treten lassen können.

### Den Umgang mit Tieren muss ein Kind erst lernen

Unter Ihrer Anleitung kann Ihr Kind schon frühzeitig den Umgang mit Tieren lernen und üben. Hierbei sollte es auch mit der Körpersprache und den Eigenarten eines Tieres vertraut werden, damit es nicht zu Fehlverhalten oder Missverständnissen kommt.

Schlüpfen Sie zusammen mit Ihrem Kind in verschiedene Tierrollen mit typischen Verhaltensweisen.

Erzählen Sie ihm Geschichten von Katzen, Hunden, Pferden.

Schauen Sie sich gemeinsam Bilderbücher mit den verschiedensten Tieren an und erzählen Sie ihm, wie die Tiere leben und etwas wahrnehmen.

## Sicherheit im Umgang mit Tieren

- Säuglinge und Kleinkinder nie mit dem Familienhund oder einer Katze allein lassen, denn auch vertraute Tiere bleiben unberechenbar.

- Kleinkinder nicht mit dem Hund herumtoben oder Ball spielen lassen.

- Das Kind mit der Körpersprache des Tieres vertraut machen. Tiere geben Warnzeichen ab, wenn ihnen etwas nicht passt, die man beachten muss: Die Katze legt die Ohren an und bewegt den Schwanz, der Hund knurrt und sträubt das Fell. Wenn ein Hund mit dem Schwanz wedelt, ist das eine freudige Begrüßung, bei einer Katze bedeutet es hingegen, dass sie angespannt ist.

- Tiere niemals ärgern oder misshandeln, z. B. durch Ziehen am Schwanz oder Treten.

- Kein fressendes oder schlafendes Tier stören.

- Ein Tier, das gerade Junge geworfen hat, und Tierjunge im Beisein des Muttertiers nicht anfassen.

- Tieren nicht in Nase, Maul, Augen und Ohren fassen.

- Sich dem Tier immer von vorne langsam nähern und es stets von vorne streicheln.

- Bei plötzlichem Erscheinen eines Hundes möglichst nicht weglaufen und kein Geschrei oder hektische Bewegungen machen, sondern versuchen, ruhig stehen zu bleiben und leise mit dem Tier zu sprechen.

- Vorsicht bei fremden Tieren. Sie sollten am besten nicht angefasst werden. Die Hunde in der Nachbarschaft und ihr Verhalten erst kennen lernen.

- Haustiere können durch Würmer, Viren und Bakterien Krankheiten auf den Menschen übertragen. Sauberkeit und artgerechte Pflege sind deshalb unverzichtbar. Ein vollständiger Impfschutz für Mensch und Tier sollte in Haushalten mit Tieren selbstverständlich sein.

## Sicherheit im Straßenverkehr

Gerade im Straßenverkehr sind Kinder auf die besondere Vorsicht und Aufmerksamkeit von uns Erwachsenen angewiesen. Sie sind noch nicht in der Lage, den Verkehr richtig einzuschätzen, so dass sie sich noch nicht entsprechend sicher verhalten können. Im ersten Kapitel „Aspekte der kindlichen Entwicklung“ sind Entwicklungsbereiche und -schritte eines Kindes beschrieben, die für die Unfallgefährdung – vor allem auch im Straßenverkehr – von besonderer Bedeutung sind. Wenn Ihnen dieser Zusammenhang bewusst ist, ist in Sachen Sicherheit bereits ein gutes Stück gewonnen. Doch bereits lange bevor sie selbstständig auf die Straße laufen können oder vor dem Haus Roller oder Fahrrad fahren, sind Kinder den Gefahren des Straßenverkehrs ausgesetzt: als Säugling im Kinderwagen, als Mitfahrer im Auto, im Kindersitz auf dem Fahrrad, als kleiner Fußgänger an der Hand.

### Verkehrserziehung fängt bei Ihrem Vorbild an

Verkehrserziehung fängt bei Ihnen als Eltern an, denn Kinder lernen durch Nachahmung und schauen sich Verhaltensweisen bereits früh bei ihren erwachsenen Vorbildern ab. Wenn Sie sich selbst von Anfang an konsequent an Verkehrsregeln halten – sei es beim Überqueren der Straße oder beim Anschnallen im Auto –, kann Ihr Kind hierdurch bereits frühzeitig wichtige Grundregeln für sein eigenes Verhalten verinnerlichen.

Aber bedenken Sie: Kinder nehmen ihre Umwelt noch anders wahr und denken anders als wir Erwachsenen. Überfordern Sie Ihr Kind nicht und muten Sie ihm nur das zu, wozu es seinem Alter und Entwicklungsstand entsprechend in der Lage ist: Kinder unter zehn Jahren können beispielsweise Entfernungen und Geschwindigkeiten noch nicht sicher abschätzen.

Richtungshören, Wahrnehmen mehrerer gleichzeitiger Vorgänge und Rechts-links-Unterscheidung sind unsicher. Drohende Geräusche münden auch in diesem Alter noch häufig in gefährlichen Fluchtreaktionen. Selbst mit schon älteren Kindern muss sicheres Verkehrsverhalten deshalb immer wieder geübt werden.

## Mitfahrer sind nicht automatisch sicher

Im Säuglings- und Kleinkindalter sind Kinder noch keine „aktiven“ Verkehrsteilnehmer. Doch das bedeutet nicht, dass sie automatisch auch sicher sind. Kinder bis zum Alter von sechs Jahren sind nirgendwo im Verkehr mehr gefährdet als im Auto.

Ungesichert sind Kinder einem siebenfach höheren Risiko ausgesetzt, bei einem Unfall verletzt oder gar getötet zu werden. Deshalb dürfen in Deutschland Kinder bis zum Alter von zwölf Jahren bzw. bis zu einer Körpergröße von 150 Zentimetern nur mit einem geeigneten Rückhaltesystem (ECE-R 44: je nach Alter und Gewicht Gruppe 0 bis III; ECE-R 129: Phase 1, 2 oder 3) im Auto mitgenommen werden. Doch längst nicht alle Eltern halten sich daran: Vor allem auf kurzen Strecken wird häufig gedacht, es werde schon gut gehen. Doch allein schon eine abrupte Bremsung kann für ein ungesichertes Kind im Auto schwerwiegende Folgen haben. Auch wenn sich durch den richtigen Kindersitz keine Unfälle verhüten lassen, so können doch Verletzungen verhindert werden. Die Sicherheit Ihres Kindes wird hierdurch um ein Vielfaches erhöht – ganz gleich, wie kurz die Strecke ist.

### Wichtig zu tun

- Bereits bei der ersten Autofahrt von der Geburtsklinik nach Hause das Baby nur in einem vorschriftsmäßigen Rückhaltesystem transportieren.

## Kinder im Auto sichern – aber richtig!

„Geeignetes Rückhaltesystem“ heißt, dass es gemäß der Europäischen Norm für Kindersicherheit ECE-R 44-04 bzw. -03 oder ECE-R 129 geprüft und für das Fahrzeug zugelassen ist, auf dem benutzten Sitzplatz verwendet werden kann und dem Gewicht und der Größe des Kindes entspricht.

Säuglinge und Kleinkinder bis zum Alter von 18 Monaten sollten möglichst in rückwärts gerichteten Rückhaltesystemen auf dem Rücksitz transportiert werden. Die Montage auf dem Beifahrersitz sollte nur in Ausnahmefällen erfolgen, und dies nur dann, wenn das Auto keinen Beifahrerairbag hat oder dieser vorschriftsmäßig und sicher deaktiviert ist. Bis zum Alter von 12 Jahren müssen Kinder in altersentsprechenden Kindersitzen – bevorzugt auf der Rückbank – und danach auf geeigneten Sitzerhöhungen gesichert werden.

## Rückhaltesysteme für Kinder für Kinder nach der Norm ECE-R 44-04 bzw. -03

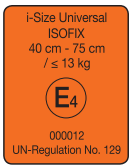
| Gruppe | Gewicht | Alter |
|---|---|---|
| **Gruppe 0** | 0–10 kg | bis ca. 9 Monate |
| **Gruppe 0+** | 0–13 kg | bis ca. 18 Monate |
| **Gruppe I** | 9–18 kg | 9 Monate bis ca. 4 Jahre |
| **Gruppe II** | 15–25 kg | 4 bis 7 Jahre |
| **Gruppe III** | 22–36 kg | 7 bis 12 Jahre |

Beim Kauf von Kindersitzen sollten Sie Ihr Kind zum „Probesitzen“ möglichst mitnehmen.

Auch sollten Sie vor der Anschaffung ausprobieren, wie sich das System in Ihren Wagen einbauen lässt, denn auch bei Universalzulassung sind Montage und Benutzung je nach Fahrzeug unterschiedlich schwer oder einfach. Der Sitz darf nicht wackeln oder verrutschen.

Bei Auswahl des richtigen Produktes helfen Ihnen die Ergebnisse von Testuntersuchungen und Verbraucherzentralen.

Daneben sind auch sogenannte „i-Size“-Sitze nach der Richtlinie ECE-R 129 zugelassen, die für ihre Zulassung unter anderem auch einen Seitenaufpralltest bestehen müssen und das Kind zum Alter von 15 Monaten ausschließlich rückwärtsgerichtet sichern. Die Sitze dürfen jedoch nur in Fahrzeugen verwendet werden, die die Kennzeichnung „i-Size“ aufweisen oder in einer Fahrzeugfreigabeliste am Kindersitz aufgeführt sind. Die bisherigen Autokindersitze nach der ECE-R-44-Norm können weiterhin genutzt werden.




**Beispiele für das ECE-Prüfzeichen**

### Wichtig zu tun

- Babyschalen sind für den Transport bestimmt. Kinder sollten wegen der ungesunden Sitzposition nicht unnötig lange darin bleiben. Lassen Sie das Kind beim Tragen angeschnallt.

- Stellen Sie Babyschalen nie auf Tischen, Stühlen oder anderem Mobiliar ab. Sie könnten herunterkippen.

Insbesondere längere Fahrten können für Kinder ganz schön langweilig und für Sie dadurch doppelt anstrengend werden. Nehmen Sie deshalb immer eine ausreichende Menge an interessanten Spielsachen mit. Überlegen Sie sich am besten schon vorher verschiedene Spiel- und Bewegungsaktivitäten und machen Sie unterwegs genügend Pausen. Auch wenn es Streit gibt oder herumgetobt wird, sollten Sie bei der nächsten Gelegenheit anhalten und eine Pause einlegen.

## Sicherheit im Auto

■ Das Kind immer vorschriftsmäßig sichern – auch auf kürzesten Strecken. Dies gilt auch für andere Kinder, die Sie vielleicht im Auto mitnehmen.

■ Nur altersentsprechende Rückhaltesysteme verwenden, die gemäß den Europäischen Normen für Kindersicherheit ECE-R 44-04 (-03) oder ECE-R 129 geprüft und zugelassen und durch das entsprechende Prüfzeichen gekennzeichnet sind.

■ Keine Gegenstände auf die hintere Ablage legen, da diese bei einer Vollbremsung als gefährliche Geschosse nach vorne fliegen.

■ Das Rückhaltesystem genau nach Angaben des Herstellers einbauen und bei der Unterbringung des Kindes darauf achten, dass die Gurte korrekt sitzen und am Körper anliegen.

■ Das Kind nie allein im Auto lassen.

■ Kindersitze, aus denen das Kind herausgewachsen ist, wie auch beschädigte Kindersitze unverzüglich auswechseln.

■ Kindersitze immer auf der Gehwegseite montieren und das Kind auch stets auf dieser Seite ein- und aussteigen lassen. Aber Vorsicht bei direkt angrenzenden Radwegen.

■ Kindersicherungen in den Türen benutzen, wenn das Auto damit ausgestattet ist.

■ Das Kind nie auf dem Schoß sitzend im Auto mitnehmen.

■ Auf längeren Fahrten immer eine ausreichende Menge an interessanten Spielsachen mitnehmen und unterwegs genügend Pausen machen.

## Als Mitfahrer auf dem Fahrrad

Auch bei der gemeinsamen Fahrradtour sollten Sie die Sicherheit Ihres Kindes im Auge haben. Kinder zwischen einem und sieben Jahren dürfen nur in einem entsprechenden Fahrradsitz und nur von einer mindestens 16-jährigen Person auf dem Fahrrad mitgenommen werden. Eine sicherere, wenn auch nicht preiswerte Alternative bieten spezielle Fahrrad-Kinderanhänger, in denen sich gleich zwei Kinder sicher mitnehmen lassen.

Selbstverständlich sollte Ihr Fahrrad sicher und stabil sein, damit es der zusätzlichen Belastung standhalten kann. Bei der Wahl des Kindersitzes sollten Sie sich im Fachhandel beraten lassen, denn welches Modell oder System Sie verwenden können, hängt u. a. auch von der Bauweise Ihres Fahrrades ab.

### Worauf Sie bei Fahrradsitzen achten sollten

- Der Sitz muss auf jeden Fall der Größe und dem Gewicht Ihres Kindes entsprechen und für das Fahrrad geeignet sein. Er sollte sich gut und sicher befestigen lassen.

- **Wichtig sind:**
  - eine hohe Rückenlehne,
  - rutschfeste Fußstützen mit Haltevorrichtungen (Fußriemchen),
  - Hosenträgergurte,
  - Speichenschutz.
  - Sitz und Fußstützen dürfen nicht an beweglichen Teilen des Fahrrades (Lenker, Gabel) befestigt sein.

## Nie ohne Helm

Grundsätzlich sollten Sie Ihr Kind nur mit einem passenden Helm auf dem Fahrrad mitnehmen. Im Falle eines Sturzes bietet er den notwendigen Kopfschutz und gleichzeitig gewöhnen Sie Ihr Kind so von vornherein an das Tragen eines Helms. Es lernt hierdurch frühzeitig, dass man sich vor bestimmten Gefahren schützen kann, so dass ihm auch später, wenn es selber mit dem Fahrrad fährt oder skatet, eine Schutzausrüstung selbstverständlich ist.

### Worauf Sie bei Kinderhelmen achten sollten

- Ein Helm schützt nur dann, wenn er den Sicherheitsstandards entspricht (CE-Zeichen, EN 1078) und genau passt. (Das Kind sollte beim Kauf dabei sein.)

- Wichtig ist, dass Stirn, Schläfen und Scheitel geschützt sind. Die Ohren sollten frei, aber durch eine Verdickung des Helms geschützt sein.

- Der Kinnriemen sollte mindestens 1,5 cm breit sein und straff unter dem Kinn sitzen. Er muss seitlich zu verschließen und leicht bedienbar sein.

- Die Schale soll mindestens 2 cm dick und der ganze Helm nicht schwerer als 300 g sein.

- Versuchen Sie, auch beim Helmtragen ein gutes Vorbild zu sein.

## Abenteuer Spielplatz

Einmal entdeckt, wird ein Spielplatz schnell zum magischen Anziehungspunkt für Kinder. Sandkasten, aufregende Spiel- und Klettergeräte und auch die vielen Spielgefährten auf der Rutsche, an der Wippe oder auf der Schaukel üben hier – je nach Alter des Kindes – ihren besonderen Reiz aus.

**! Die meisten Spielplätze sind für Kinder zwischen drei und zehn Jahren angelegt.**

**! Kinder unter drei Jahren können auf dem Spielplatz nur unter Aufsicht und mit Hilfe der Eltern sicher spielen.**

Meist geht es auf Spielplätzen sehr lebhaft zu. Denn hier finden Kinder Gelegenheit, ihre körperlichen Fähigkeiten zu entdecken, Fertigkeiten zu erlernen und eigene Grenzen zu erfahren. Für viele Kinder – vor allem in städtischen Gebieten – sind Spielplätze heute die einzigen Orte, an denen sie sich ihrem Alter entsprechend austoben können. Ermuntern Sie Ihr Kind dazu und geben Sie ihm behutsam Hilfestellung, bis es allmählich mit den Spielgeräten vertraut ist und immer mehr alleine kann. Und wenn es dann groß genug ist und – in Ihren Augen – vielleicht waghalsig wird, lassen Sie es gewähren, solange die Risiken kalkulierbar bleiben. Denn nur wenn es seine körperlichen Grenzen erfährt, kann es motorische Sicherheit entwickeln.

### Wichtig zu tun

■ Entfernen Sie immer Kordeln und Bänder aus der Kleidung Ihres Kindes. Es könnte hiermit hängen bleiben und sich strangulieren.

■ Auf dem Spielplatz immer den Fahrradhelm absetzen. Das Kind könnte beim Klettern daran hängen bleiben und sich strangulieren.

### Das Miteinander erfordert spezielle Regeln

Ein Spielplatz bietet Kindern nicht nur für ihre Bewegungsentwicklung wichtige Anreize. Er ist auch ein Ort des Miteinanders, an dem Kinder oft ihre ersten Erfahrungen mit Gleichaltrigen machen und das gemeinsame Spielen lernen können. Hier möchte jeder einmal schaukeln, auf der Rutsche geht es nur der Reihe nach und wenn man nicht aufpasst, hat man schnell jemanden umgeschubst. Wenn Sie Ihr Kind von Anfang an mit ein paar grundsätzlichen Regeln vertraut machen, lässt sich manche kritische Situation von vornherein entschärfen.

### Regeln für das Miteinander auf dem Spielplatz

- Immer fair und hilfsbereit sein.
- Auf den Spielgeräten weder schubsen noch drängeln.
- Immer auf die anderen Kinder achten.
- Vorsicht mit den Augen beim Umgang mit Stöcken und Stielen.
- Nicht mit Trinkhalmen oder Lutschern im Mund herumtoben; bei einem Sturz oder Zusammenprall können sie gefährliche Verletzungen im Hals oder am Gaumen verursachen.

## Testen Sie: Ihr Spielplatzcheck

Spielplätze sollten Kindern Anreize bieten, sich auszuprobieren, zu spielen, Neues zu erfahren und zu lernen. Sie sollten Kinder in ihrer Eigenaktivität unterstützen und ihnen Möglichkeit bieten, auf ihre Art ihre Umwelt zu entdecken, zu gestalten und zu verändern.

Aber sie müssen auch größtmögliche Sicherheit bieten. Nehmen Sie die Spielgeräte deshalb hin und wieder kritisch unter die Lupe. Nicht immer ist das, was auf den ersten Blick kindgerecht scheint, auch tatsächlich kindersicher. Auch in den Sandkasten sollten Sie regelmäßig einen prüfenden Blick werfen, ob genug Sand da ist und ob Glasscherben oder Hundekot das Spielen gefährlich machen. Nicht in allen Städten und Gemeinden sind die Spielplätze gepflegt. Zögern Sie nicht, Ihre Beanstandungen der zuständigen Verwaltungsstelle zu melden. Machen Sie sich gegebenenfalls für eine Umgestaltung des Spielplatzes in Ihrer Nähe stark, am besten gemeinsam mit anderen Eltern.

### Sicherheits-Check auf dem Spielplatz

**Achten Sie insbesondere auf**

- vorstehende Schrauben und Metallteile,
- durchgerostete Halterungen,
- eingerissene Kunststoffteile und zerschlissene Kunststoffschichten,
- defekte Schaukelbretter und verschlissene Kettenglieder am Sitz oder Gelenk,
- Spalten an Rutschen, in die sich Kordeln oder Kleidungsteile verfangen könnten,
- morsche Ecken, Splitter und Fäulnisstellen an Holzgeräten,
- Verunreinigungen im Sandkasten.

## Kleidung – mehr als eine Frage der Mode

Kindern ist es zunächst ganz gleich, was sie anziehen. Sie kennen keine Modemarken und haben vor allem ein Bedürfnis, was die Kleidung betrifft: Sie möchten sich ihrem Alter entsprechend ungehindert bewegen können. Dazu muss die Kleidung in erster Linie bequem sein und darf nicht einengen. Doch auch auf die richtigen Materialien kommt es an – Kinder bewegen sich viel und geraten schnell ins Schwitzen. Deshalb sollte die Kleidung der Witterung entsprechen und atmungsaktiv sein. Dabei sollte in der Sonne vor allem bei Kindern bis zum sechsten Lebensjahr der Körper weitgehend mit luftiger, möglichst sonnendichter Kleidung bedeckt sein (z. B. mit T-Shirts und möglichst langen Shorts).

### Stichwort Sonnenschutz

Die Haut eines Kindes ist um ein Vielfaches empfindlicher als die von Erwachsenen. Das gilt ganz besonders für die UV-Strahlung, da die Haut noch sehr dünn und der UV-Eigenschutz in den ersten Lebensjahren noch nicht entwickelt ist.

In den ersten zwölf Monaten darf ein Kind nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden. Auch nach dem ersten Lebensjahr sind schattige Plätze und luftige Kleidung, die möglichst viel bedeckt, der einfachste und gleichzeitig wirksamste Sonnenschutz. Hierzu gehört auch eine geeignete Kopfbedeckung, wie z. B. eine Schirmmütze, die auch die Augen vor Sonnenlicht schützt. Nicht bedeckte Körperteile, wie Gesicht, Hände oder Fußrücken, sollten durch ein Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 30 geschützt werden, das speziell auf die kindliche Haut abgestimmt ist.

### Kleidung – vor allem auch eine Frage der Sicherheit

Die Stoffe für Kinderkleidung sollten keine Schadstoffe enthalten und nicht oder nur schwer entflammbar sein. Zum Schutz vor schädlichen UV-Strahlen sollten sie mög-

lichst sonnendicht sein. Inzwischen gibt es Textilien, die durch bestimmte Webtechniken oder Imprägnierungen einen besonderen UV-Schutz bieten. Dieser so genannte UV-Protektions-Faktor (UVP) sollte für Kinderkleidung nicht unter 30 sein.

Mit Kordeln und Schnüren können sich Kinder leicht strangulieren. Deshalb finden sie sich auch nicht mehr in neuerer Kinderkleidung, da sich die Industrie hierzu verpflichtet hat und es inzwischen auch eine entsprechende Euronorm gibt. Aber Vorsicht bei gebrauchten Kleidungsstücken! Falls diese noch Kordeln und Schnüre haben, z. B. an Jacken und Pullovern oder an Kapuzen und Kragen, sollten diese vor dem ersten Tragen entfernt werden. Besonders im Herbst und im Winter sollten Sie zudem darauf achten, dass Ihr Kind draußen gut zu erkennen ist: Ziehen Sie ihm Kleidung in leuchtenden Farben an. Reflektierende Streifen oder Anhänger wecken zusätzlich die Aufmerksamkeit der Autofahrer.

Ein besonderes Augenmerk verdienen auch die Schuhe: Kinderfüße wachsen schnell. Nicht richtig passendes Schuhwerk – zu klein, zu groß, zu eng, zu steif – schädigt die Füße unter Umständen fürs ganze Leben und wirkt sich auf den gesamten Bewegungsablauf aus. So kann die Ursache für Stolpern, Ausrutschen oder Schlurfen allein in unpassendem Schuhwerk liegen. Messen Sie beide Füße Ihres Kindes regelmäßig und kontrollieren Sie, ob die Schuhe drücken. Beim Herumtoben im Freien geben feste Schuhe mit nicht rutschenden Sohlen die beste Sicherheit.

### Sicher und gut gekleidet

- Ihr Kind sollte sich in seinen Sachen uneingeschränkt bewegen können.
- Die Kleidung sollte der Witterung entsprechen und atmungsaktiv sein.
- Stoffe sollten schwer oder gar nicht entflammbar sein. Bei Sommerkleidung an UV-Schutz denken.
- Vor allem in der dunklen Jahreszeit oder in der Dämmerung auf auffällige und möglichst reflektierende Kleidung achten.
- Auf jegliche Schnüre, Kordeln und Bänder an Kinderkleidung verzichten.
- Auf gut passende Schuhe mit rutschfesten Sohlen achten.

## Großeltern & Co.

Als Eltern brauchen Sie hin und wieder eine „Auszeit“. Oft sind es die Großeltern, die sich gerne um ihr Enkelkind kümmern und es vielleicht sogar für ein paar Tage zu sich „in die Ferien“ nehmen. Möglicherweise gibt es auch andere Verwandte, Freunde oder einen Babysitter aus der Nachbarschaft, zu denen Ihr Kind ein so gutes Verhältnis hat, dass es gerne ein paar Stunden oder länger mit ihnen alleine bleibt

### Unfallrisiken vorbeugen

Wohnungen, in denen keine kleinen Kinder leben, sind in der Regel nicht kindgerecht eingerichtet und ausgestattet. Und auch wenn die Großeltern ein enges und herzliches Verhältnis zu ihrem Enkelkind haben, können sie nicht immer richtig einschätzen, was es schon kann und was nicht oder was ihm gefährlich werden könnte.

Es ist Ihre Aufgabe, sich bei den Großeltern oder anderen Personen, in deren Obhut Sie Ihr Kind geben, mit kritischem Blick auf mögliche Unfallgefahren hin umzuschauen. Am besten machen Sie gemeinsam einen „Sicherheitsrundgang“, um Gefahrenorte und Sicherheitsrisiken zu entdecken. Meist können bereits viele Gefahrenquellen ohne großen Aufwand zumindest vorübergehend beseitigt werden, indem z. B. Medikamente sicher weggeschlossen werden. Dort, wo keine kurzfristigen Sicherheitsvorkehrungen möglich sind, bleibt nichts anderes übrig, als besonders gut aufzupassen.

### Sicherheitshinweise für Großeltern & Co.

- Giftige und ätzende Substanzen außer Reichweite des Kindes aufbewahren: Medikamente, Wasch- und Reinigungsmittel, Zigaretten, Alkohol.

- Elektrogeräte in Küche (z. B. Wasserkocher, Kaffeemaschine) und Bad (Fön, Rasierapparat) außer Reichweite des Kindes bringen bzw. verstauen.

■ Keine scharfen oder spitzen Gegenstände oder Werkzeuge herumliegen lassen (Messer, Scheren).

■ Die „Laufwege“ absichern, indem z. B. schwere Vasen, Kunstgegenstände, Glastische, Kleinteile u. Ä. aus dem Weg geräumt werden.

■ Giftige Zimmerpflanzen am besten an einen kindersicheren Platz stellen (auf giftige Pflanzen im Garten gegebenenfalls aufmerksam machen und das Kind davon fernhalten).

■ Steckdosen sichern.

■ Das Kind von ungesicherten Treppen, Fenstern und Balkon fernhalten.

■ Das Kind im Garten nie allein in die Nähe von Wasser lassen (Teich, Regentonne).

■ Wichtige Telefonnummern für den Notfall notieren:
- Eltern-Handy oder
- Festnetznummer, unter der sie zu erreichen sind,
- evtl. die Telefonnummer des Kinderarztes.
- Giftnotrufnummer siehe S. 118

■ Das Kind grundsätzlich nicht aus den Augen lassen. Je kleiner das Kind ist, umso lückenloser und intensiver muss es beaufsichtigt werden.

## Geschwisterkinder

Es ist schön, wenn Kinder gemeinsam aufwachsen, miteinander spielen und voneinander lernen können – auch wenn Eltern dadurch stärker gefordert sind und besonders achtsam sein müssen. Ältere Geschwister, und seien sie auch nur zwei, drei Jahre älter, fühlen sich oft schon „groß“ genug, sich um den kleinen Bruder oder die kleine Schwester zu kümmern. Sie sind ganz stolz, wenn sie das Baby z. B. auf der Krabbeldecke schon auf dem Arm halten dürfen. Je nachdem, wie „vernünftig“ das ältere Kind zu sein scheint, lassen sich Eltern vielleicht dazu verleiten, das jüngere Kind – wenn auch nur kurz – in seiner Obhut zu lassen.

### Ältere Geschwisterkinder sind keine Babysitter

Ältere Geschwisterkinder müssen allerdings sehr viel älter sein, will man ihnen die Betreuung eines jüngeren Kindes anvertrauen und zumuten. In der Regel sind Kinder erst ab etwa 14 Jahren so weit, dass sie ein vorausschauendes und vorbeugendes Gefahrenbewusstsein umsetzen können. Gleichzeitig ist dies aber auch ein Alter, in dem Kinder infolge der Pubertät phasenweise zu riskantem Verhalten und Selbstüberschätzung neigen.

Ist das Geschwisterkind jünger, ist es sicher nicht in der Lage, die Verantwortung für ein kleines Kind zu übernehmen – es kann ja nicht einmal für sich selbst in ausreichendem Maße Gefahren voraussehen und sich davor schützen. Deshalb sollten Sie Ihrem älteren Kind vor allem in riskanten Situationen, z. B. in der Badewanne oder auf

dem Wickeltisch, selbst für kurze Momente nicht die alleinige „Aufsicht“ überlassen – zu leicht könnte etwas passieren und fatale Folgen haben.

### „Das will ich auch!“

Auch wenn der Altersunterschied zwischen Geschwisterkindern relativ gering ist, liegen vom Entwicklungsstand Welten dazwischen. Manches Spielzeug der Älteren kann für das jüngere Kind daher zur Gefahrenquelle werden. Oft möchten ältere Kinder ihrem Geschwisterchen etwas Gutes tun und legen ihm z. B. kleine Dinge wie Nüsse oder Perlen ins Bettchen, ohne zu wissen, dass gerade dies lebensgefährlich werden kann. Und spätestens wenn das jüngere Kind mobil wird und auf eigene Faust das Kinderzimmer erkunden kann, sollten scharfe, spitze, giftige und kleine Dinge, wie Kinderschere, Bändchen, Ketten, Perlen, Knetgummi, Malstifte, Murmeln und Ähnliches stets in sicherer Entfernung, am besten verschlossen, aufbewahrt werden.

#### Wichtig zu tun

■ Erklären Sie Ihrem älteren Kind, weshalb bestimmte Dinge für das Geschwisterchen gefährlich sind. Schauen Sie mit ihm gemeinsam seine Spielsachen durch, was es dem Baby schenken oder „leihen“ kann, wenn es dies möchte, und welches auf keinen Fall.

■ Achten Sie darauf, dass im Kinderzimmer ungeeignetes Spielzeug immer außer Reichweite des jüngeren Kindes aufbewahrt wird und nichts auf dem Boden herumliegt.

### „Das kann ich auch!“

Kinder ahmen nach, was sie an anderen sehen, und besonders mit zunehmendem Alter möchten sie es den „Großen“ nachmachen. Von älteren Geschwistern lernen Kinder manches leichter oder früher. Vieles können sie in einem bestimmten Alter allerdings noch nicht, versuchen aber dennoch, es nachzumachen: zum Beispiel vom Treppenabsatz zu springen, auf den Stuhl zu klettern, über den Baumstamm zu balancieren oder vom Grundstück hinaus auf die Straße zu laufen.

Hier ist Ihre besondere Aufmerksamkeit, aber auch Verständnis und Geduld gefordert, denn nicht immer wird sich Ihr jüngeres Kind ohne Protest von etwas abbringen lassen.

#### Wichtig zu tun

■ Erklären Sie Ihrem älteren Kind, was und weshalb sein Geschwisterchen etwas noch nicht kann oder darf.

■ Bitten Sie es, bestimmte Dinge im Beisein seines Geschwisterchens besser nicht zu tun, und bestärken Sie es, dass es selbst ja schon „groß“ ist, und deshalb schon mehr kann und darf. Dann wird es ihm vielleicht leichter fallen, manches in bestimmten Situationen nicht zu tun.

■ Achten Sie auch bei Ihrem älteren Kind stets darauf, dass es bestimmte „Sicherheitsregeln“ befolgt, denn auch das guckt sich das jüngere Kind ab und macht es nach.

# Bewegungssicherheit hilft Risiken vermindern

## Bewegungsförderung hilft Unfälle verhindern

Vielerorts fehlt es an geschützten Freiflächen, auf denen sich Kinder sicher austoben können. Wohnungen sind oft zu klein und immer mehr Kinder verbringen bereits früh viel zu viel Zeit mit Fernsehen, Videospielen und Computern. All dies führt dazu, dass viele Kinder heutzutage körperlich unterfordert sind, sich ungeschickt und unsicher bewegen und bereits bei der Einschulung Auffälligkeiten in ihrer Motorik zeigen. Und Bewegungsmangel beeinträchtigt nicht nur die motorische Entwicklung eines Kindes.

Bewegungsmangel wirkt sich auf die gesamte kindliche Entwicklung, vor allem auf die kindliche Wahrnehmungsfähigkeit, aus und gilt als Ursache für eine erhöhte Unfallgefahr: Motorisch ungeschickte Kinder sind unsicher in ihren Bewegungsabläufen, fallen oder stoßen sich hierdurch z. B. häufiger und oft fehlt es ihnen an Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein. Noch schwerwiegender im Hinblick auf die Unfallgefährdung aber ist, dass Kinder, die sich nur unzureichend bewegen, nicht lernen, sich selbst richtig einzuschätzen: Da es ihnen an körperlichen Erfahrungen fehlt, neigen sie dazu, ihre körperliche Leistungsfähigkeit grob zu überschätzen. Das ist übrigens eher bei Jungen als bei Mädchen der Fall. Häufig kommt es infolge einer solchen Selbstüberschätzung zu riskantem und gefährdendem Verhalten, das schließlich in letzter Konsequenz zu Unfällen führt.

**! Bewegung macht selbstbewusst. Kinder nehmen wahr: Ich kann das!**

**! Durch Bewegung lernen Kinder ihren Körper in den unterschiedlichsten Bewegungsabläufen und Bewegungsarten kennen. So können sie ein Gespür für die eigenen Fähigkeiten und Grenzen entwickeln.**

## Kinder brauchen Bewegungserfahrungen

Um seine körperlichen – und übrigens auch seine geistigen – Fähigkeiten in ihrer ganzen Bandbreite zu entfalten, braucht ein Kind einen möglichst abwechslungsreichen Bewegungsraum mit vielfältigen Übungs- und Erfahrungsmöglichkeiten. Nur so kann es seinen Körper beherrschen lernen und seine Möglichkeiten wie auch seine Grenzen herausfinden. Für Ihr Baby heißt das z. B., nicht zu lange in der Babywippe zu sitzen, sondern möglichst oft auf der Krabbeldecke strampeln zu dürfen. Auch Babyturnen und Babyschwimmen sind wichtige Bewegungserfahrungen.

Spätestens, wenn Ihr Kind alleine gehen kann, wird das „Draußen“ immer verlockender und wichtiger zum Austoben. Auf dem Spielplatz, auf der Wiese, bei Spaziergängen im Park, Wald oder Feld lernt es, sicherer und geschickter mit seinem Körper umzugehen und eignet sich weitere Bewegungsfertigkeiten an: vorwärts und rückwärts laufen, sich im Kreis drehen, klettern und hüpfen, über Pfützen springen, Treppen steigen, balancieren, Dreirad fahren und vieles mehr.

**! Auch in ihrem Bewegungsdrang sind Kinder verschieden.**

**! Doch ganz gleich, wie stark es Ihr Kind dazu drängt, sich zu bewegen: Jedes Kind braucht sein Maß an Bewegung, das es irgendwann tagsüber ausleben soll und muss.**

### Gemeinsamer Bewegungsspaß fördert die Freude an Bewegung

Bauen Sie mit Ihrem Kind in der Wohnung oder im Kinderzimmer eine kleine Bewegungslandschaft, zum Beispiel ganz einfach mit Kartons, Decken, Kissen, Stühlen und Tisch. Zu kaufen – oft auch als preisgünstige Secondhand-Angebote – gibt es Krabbelröhren, Hüpfbälle, Sitzwürfel oder Kletterseil.

Machen Sie mit! Ob Sie mit Ihrem Kind auf dem Fußboden herumtollen, mit ihm Fangen spielen, ins Schwimmbad gehen oder kleine Ausflüge unternehmen – die gemeinsame Freude an Bewegung macht Ihrem Kind doppelt Spaß.

Aus kleinen Anregungen entsteht oft der größte Spaß: Beim Spazierengehen Papierflieger fliegen lassen, auf Waldwegen über Wurzeln springen, auf einem Baumstamm wie eine Katze entlangschleichen, im Regen in und über Pfützen springen …

### Wie Sie Ihr Kind in seiner Bewegungsentwicklung unterstützen

■ Schon Babys brauchen Bewegungsfreiheit: Legen Sie es auf dem Boden auf die Krabbeldecke, damit es ausreichend strampeln kann.

■ Legen Sie Ihr Baby, wenn es wach ist, abwechselnd auf Bauch oder Rücken: So kann es auf unterschiedliche Weise strampeln und auch mit seinen Händen spielen.

■ Körpererfahrung fördert die Bewegungsentwicklung: Tragen Sie Ihr Baby z. B. auf dem Arm, in Tragetüchern o. Ä. herum, streicheln und massieren Sie es nach dem Baden, „turnen“ Sie mit ihm spielerisch beim Wickeln.

■ Kinder benötigen Raum und Gelegenheiten, um ihre zunehmende Beweglichkeit auch ausleben, trainieren und verbessern zu können. Suchen Sie nach Möglichkeiten, bei denen Ihr Kind seinem Bewegungsbedürfnis nachkommen kann, z. B. auf einem Kinderspielplatz, im Garten oder Park, in einem Verein, mit anderen Kindern.

■ Wenn die Zeit knapp ist, planen Sie zumindest beim täglichen Einkaufen eine größere Runde ein – vielleicht durch einen Park, wo Ihr Kind auf eine Bank klettern oder auf einem Randstein balancieren kann.

■ Keine Angst vor Schrammen! Helfen Sie Ihrem Kind nicht zu viel bei seinen „Turnübungen“. Lassen Sie es möglichst viel ausprobieren und stehen Sie nur bereit für den Fall, dass es gefährlich werden könnte.

■ Besonders Kleinkinder und Kinder im Kindergartenalter brauchen jede Menge Erfahrungen im Klettern und Balancieren. Hierdurch werden sie immer geschickter und fallen viel seltener als allzu behütete Kinder.

B

# Sicher aufwachsen:

## Unfallverhütung vom Säuglings- bis zum Schulalter

# Sicher aufwachsen

Jedes Alter, jede Entwicklungsphase eines Kindes ist neben den grundsätzlichen Gefahrenpunkten immer auch mit speziellen Gefährdungen verbunden – weil Ihr Kind vielleicht gerade dabei ist, sich eine neue Fähigkeit anzueignen, Sie mit einem neuen Können überrascht oder weil sich durch seine Mobilität sein Aktionsradius vergrößert.

Mit den folgenden Kapiteln möchten wir Sie durch die verschiedenen Alters- und Entwicklungsphasen Ihres Kindes begleiten. Es werden kurz die jeweils wichtigsten Entwicklungsbesonderheiten zusammengefasst, bevor anschließend zu den typischen Gefahrenorten und Gefährdungen nützliche Hinweise zur Sicherheit Ihres Kindes gegeben werden.

**Von Anfang an aktiv dabei:**
**Das erste Lebenshalbjahr (0–6 Monate)** ..... 50

**Auf ins Krabbelalter:**
**Das zweite Lebenshalbjahr (6–12 Monate)** ..... 66

**Auf dem Weg zur Selbstständigkeit:**
**Kleinkindalter (1–3 Jahre)** ..... 76

**Die Entdeckung der Welt:**
**Kindergartenalter (3–5 Jahre)** ..... 92

**Vorschulalter (ab 5 Jahre)** ..... 108

# Von Anfang an aktiv dabei: Das erste Lebenshalbjahr (0–6 Monate)

## Die kindliche Entwicklung

In den ersten Lebensmonaten muss Ihr Kind eine Reihe von „Aufgaben“ bewältigen: Es muss einen Rhythmus zwischen Hunger und Sattsein finden, regelmäßige Schlafenszeiten wie auch seine Körperkontrolle und Beweglichkeit entwickeln, um z. B. seinen Kopf heben oder sich aus eigener Anstrengung drehen zu können. Vor allem möchte es eine Beziehung zu Ihnen aufbauen, denn es braucht Ihren verlässlichen Schutz, Ihre Fürsorge, Nähe und Zuwendung.

### Wichtig zu tun

■ Gerade in den ersten drei bis vier Monaten braucht Ihr Baby Ihre Nähe und Hilfe, wenn es schreit. Auch wenn Sie vielleicht mit den Nerven am Ende sind: Schütteln Sie Ihr schreiendes Kind nie in der verzweifelten Hoffnung, es hierdurch ruhig zu bekommen. Heftiges Schütteln kann zu schweren bis tödlichen Gehirnverletzungen führen!

## Zuwendung zur Welt

Mit etwa drei Monaten wird Ihr Kind zunehmend „wacher“ und interessiert sich immer stärker für seine Umgebung. Es kann inzwischen schon etwas entferntere Dinge sehen, kann Gegenstände bereits festhalten und wird nun zusehends beweglicher. Schon bald wird es gezielt nach etwas greifen können und mehr über die Dinge erfahren wollen, die es in den Händen hält. Es beginnt, alles, was es zu fassen bekommt, in den Mund zu stecken, um es mit Lippen und Zunge ausgiebig zu erforschen – wie groß es ist, wie es schmeckt, ob es glatt oder rau, rund oder kantig ist.

### Wichtig zu tun

■ Jetzt ist Ihre besondere Achtsamkeit gefordert, denn die Beweglichkeit nimmt in der Regel in rasantem Tempo zu. Gefährliche Situationen entstehen häufig dadurch, dass Eltern auf die oft unvermittelten und unerwarteten Fortschritte in den Bewegungen ihres Kindes nicht vorbereitet sind.

■ Achten Sie darauf, dass nichts in Reichweite Ihres Kindes ist, was es nicht auch in den Mund nehmen darf.

## Wichtige Entwicklungsetappen im ersten Halbjahr

| Alter | Entwicklung |
|---|---|
| **ca. 3 Monate** | ■ Das Kind kann seinen Kopf in der Bauchlage und im Sitzen aufrecht halten.<br>■ Es kann einen Gegenstand schon kurz festhalten. |
| **3–7 Monate** | ■ Mit etwa drei Monaten ist das Kind in der Lage, seinen Körper eigenständig zu drehen – zunächst zur Seite, wenig später auch vom Bauch auf den Rücken und schließlich umgekehrt. |
| **4–5 Monate** | ■ Das Kind beginnt, gezielt nach etwas zu greifen und fasst dabei den Gegenstand mit beiden Händen. |
| **6–7 Monate** | ■ Kleinere Gegenstände kann es nun mit einer Hand ergreifen. |

**! Gerade in der Entwicklung ihrer Beweglichkeit sind Kinder höchst unterschiedlich, so dass die Zeitangaben in der Tabelle nur Anhaltspunkte sein können.**

## Unfallschwerpunkte im ersten Lebenshalbjahr

Die größten Unfallrisiken in diesem Alter sind:

- Stürze aus der Höhe – vom Wickeltisch, von der Couch, aus der Babywippe,
- Ersticken – durch Bettzeug, Strangulieren und Einatmen von Kleinteilen – sowie
- Transportunfälle.

Je neugieriger, kräftiger und beweglicher Ihr Kind wird, umso mehr ist jetzt Ihre vorsorgliche Aufmerksamkeit gefragt.

Vor allem ab dem dritten Monat sollten Sie darauf gefasst sein, dass sich Ihr Baby spontan umdrehen oder unversehens zur Seite rollen kann, wenn es sich einmal ausgiebig reckt und streckt. Das gilt vor allem für den Wickeltisch, aber auch z. B. für die Couch oder für die Babywippe.

Mit der zunehmenden Beweglichkeit geraten zusätzliche Gefahrenpunkte ins Blickfeld, hier sind vor allem Verbrühungen, z. B. durch heißen Kaffee, zu nennen. Auch die wachsende Neugier auf alles, was „zum Greifen nahe“ ist, erfordert jetzt Ihre besondere Aufmerksamkeit.

Eine sichere Grundausstattung – Bettchen, Wickelplatz, Badewanne, Kinderwagen und Autositz – ist eine wichtige

Voraussetzung, damit Ihr Kind nicht zu Schaden kommt. Vor allem aber ist es Ihre vorausschauende Wachsamkeit, die es vor Unfällen schützt.

Die wichtigsten „Sicherheitsregeln“ in den ersten Lebensmonaten haben wir deshalb auf der nächsten Seite bereits zusammengefasst.

## „Sicherheitsregeln“ für das erste Lebenshalbjahr

■ Ihr Kind niemals auch nur eine Sekunde allein auf dem Wickeltisch oder anderen erhöhten Flächen (z. B. Sofa oder Sessel) liegen lassen. Bei allem, was Sie am Wickeltisch tun: Immer eine Hand am Kind lassen!

■ Babywippen immer nur kurz verwenden und das Kind darin stets sichern. Nie auf erhöhten Flächen abstellen.

■ Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen ausschließlich auf den Rücken und achten Sie darauf, dass sein Kopf durch nichts bedeckt werden kann. Kein Kopfkissen und möglichst nur Schlafsäcke verwenden. Das Schlafzimmer rauchfrei und möglichst kühl halten (16–18 °C).

■ Unbedingt darauf achten, dass sich keine kleinen Gegenstände im Bettchen befinden, denn die sind schnell eingeatmet oder verschluckt (z. B. Erdnüsse, Knopfbatterien, Perlen).

■ Auf sichere und altersgerechte Spielsachen achten. Sie dürfen weder spitz oder scharfkantig noch schwer sein.

■ Nichts um den Hals binden (Kettchen, Schnuller) oder über Bettchen oder Kinderwagen spannen (Spielketten). Eventuelle Kordeln oder Bänder von der Kleidung entfernen, Schnullerketten immer nur an der Kleidung (max. 10 cm) befestigen.

■ Grundsätzlich keinen Kleinkram oder andere Dinge herumliegen lassen, die Ihrem Kind gefährlich werden könnten – erst recht nicht in seiner Reichweite (z. B. Münzen, Knopfbatterien, Knöpfe, Erdnüsse, Bonbons, Reißzwecken, abfärbende oder giftige Dinge). Keine Puderdose auf den Wickeltisch stellen (Erstickungsgefahr bei Einatmung).

■ Das Kind immer erst dann in Badewanne setzen, wenn das Wasser eingefüllt und die Wassertemperatur mit Badethermometer und Unterarm geprüft ist (max. 36–37 °C). Nie heißes Wasser nachlaufen lassen, während sich Ihr Baby bereits in der Wanne befindet.

■ Das Kind in der Wanne immer festhalten.

■ Vorsicht mit heißem Tee oder Kaffee: Eine Tasse heißer Kaffee reicht schon aus, um ein Drittel der Haut eines Säuglings zu verbrühen. Heiße Getränke deshalb immer außer Reichweite des Kindes abstellen und nicht trinken, während Sie Ihr Kind stillen oder es auf dem Arm oder Schoß haben.

■ Das Kind nie mit kleinen Kindern oder Haustieren allein lassen.

■ Im Auto grundsätzlich nur altersgemäße und amtlich zugelassene Rückhaltesysteme (ECE-R 129/i-Size oder ECE-R 44 in der aktuellen Zulassungsversion 04 oder 03) – nie die Tragetasche! – benutzen. Auf den richtigen Einbau des Kindersitzes und die korrekte Sicherung des Kindes achten. Das Kind immer in einer Schale anschnallen, auch wenn es vielleicht gerade schläft.

## Ein sicherer Schlafplatz

Babys brauchen unterschiedlich viel Schlaf: Manche kommen mit 10–12 Stunden aus, andere brauchen 18–20 Stunden Schlaf. Meist beginnen sie nach etwa zwei Wochen, sich langsam auf den Tag-Nacht-Wechsel einzustellen, und etwa zwischen vier und sechs Wochen beginnt das Schlafverhalten dann zunehmend regelmäßiger zu werden. Dabei sind Bettchen, Bettzeug und Schlafumgebung nicht nur maßgeblich daran beteiligt, wie erholsam und entspannt Ihr Kind schlafen kann, sie sind gerade im ersten Lebensjahr auch ein entscheidender Beitrag zu seiner Sicherheit.

### Das Bettchen: Qualität zahlt sich aus

Ein Gitterbettchen bietet Ihrem Kind Sicherheit und lässt gleichzeitig seinen neugierigen Blick frei auf die nächste Umgebung. Umgekehrt haben auch Sie Ihr Baby jederzeit leicht im Blick.

Wird das Gitterbett nicht separat, sondern im Rahmen eines mitwachsenden Möbelsystems gekauft, lässt es sich in den Folgejahren umrüsten und mit niedrigeren Seitenteilen weiter verwenden. Die 140 cm Länge reichen bis etwa zum Ende des vierten Lebensjahres. Hierzu muss es allerdings ausreichend stabil und sicher sein.

### Das Bettzeug: spartanisch

Ein Säugling liebt es grundsätzlich spartanisch, um entspannt und erholsam schlafen zu können. Das ist auch gut so, denn vor allem das Bettzeug ist eine „Sicherheitsfrage“: Die größte Gefahr im Bettchen ist für einen Säugling das Ersticken.

Legen Sie Ihr Baby deshalb grundsätzlich zum Schlafen auf den Rücken und verzichten Sie im ersten Lebensjahr auf ein Kopfkissen. Die Matratze sollte nicht zu weich sein und statt einer Decke empfehlen sich Schlafsäcke. Um eine Überwärmung zu vermeiden, sollten Sie Ihrem Kind auch kein Mützchen im Haus anziehen. Auf Wärmflaschen, Heizkissen, „Nestchen“ und Felle, die zudem zusätzlich die Gefahr des Erstickens bergen, sollte im Babybett ebenfalls verzichtet werden.

## ✓ Sicherheits-Check Kinderbett

| | | |
|---|---|---|
| Der Abstand zwischen Lattenrost in der niedrigsten Stellung und Oberkante der Gitter beträgt mindestens 60 cm, damit das Kind später bei seinem ersten Aufrichten nicht kopfüber aus dem Bettchen fallen kann. | ja ☐ | nein ☐ |
| Der Abstand zwischen den Gittersprossen liegt zwischen mindestens 4,5 cm und maximal 6,5 cm, damit sich das Baby weder einklemmen noch hindurchrutschen kann. | ja ☐ | nein ☐ |
| Die Sprossen sind fest verleimt und ausreichend kräftig. | ja ☐ | nein ☐ |
| Das Bettchen hat keine scharfen Kanten oder Ecken. | ja ☐ | nein ☐ |
| Es gibt keine Ritzen, in denen sich das Kind die Finger klemmen oder mit Kleidung hängen bleiben kann. | ja ☐ | nein ☐ |
| Weder an dem sichtbaren oberen Bereich noch am Rahmen und an den verstellbaren Teilen des Betteinsatzes sind vorstehende Teile zu tasten. | ja ☐ | nein ☐ |
| Bohrungen und Schraublöcher sind sicher abgedeckt. | ja ☐ | nein ☐ |
| Das Bettchen ist so stabil gebaut, dass es später auch den ersten Spring- und Kletterübungen standhält. | ja ☐ | nein ☐ |

## Plötzlicher Säuglingstod

Mediziner sprechen vom Plötzlichen Säuglingstod, wenn ein zuvor gesundes Baby vollkommen unerwartet stirbt und sich trotz intensiver Bemühungen keine Erklärung hierfür finden lässt. Diese plötzlichen Todesfälle sind zwar selten und ein Phänomen, dessen Ursachen nicht bis ins Letzte bekannt sind. Dennoch konnte die Wissenschaft inzwischen eine Reihe von Risikofaktoren aufdecken und daraus entsprechende Empfehlungen zur Vorbeugung ableiten. Seitdem z. B. davon abgeraten wird, Babys zum Schlafen auf den Bauch zu legen, ist die Zahl der Todesfälle deutlich zurückgegangen.

Die Erfahrungen zeigen, dass die heute empfohlenen Maßnahmen zur Vorbeugung der richtige Weg sind, um Babys zu schützen:

- Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen auf den Rücken.
- Sorgen Sie unbedingt dafür, dass zumindest im Schlafzimmer nicht geraucht wird.
- Legen Sie Ihr Baby möglichst in sein eigenes Bettchen in Ihrem Schlafzimmer.
- Stellen Sie sicher, dass der Kopf Ihres Babys nicht durch Bettzeug bedeckt werden kann, empfehlenswert sind Schlafsäcke.
- Vermeiden Sie Überwärmung, Ihrem Kind darf es weder zu heiß noch zu kalt sein. Die Zimmertemperatur zum Schlafen sollte bei etwa 16–18 °C liegen.
- Hängen Sie keine Schnüre oder Bänder in Reichweite Ihres Kindes auf, verzichten Sie auf Halskettchen, Ohrringe u. Ä. und geben Sie, wenn überhaupt, nur ein kleines Kuscheltier mit ins Bett.
- Zusätzlich zu diesen Schlafempfehlungen gelten Nichtrauchen während der Schwangerschaft und Stillen als weitere wichtige Maßnahmen zur Vorbeugung des Plötzlichen Säuglingstodes.

## Vorsicht mit Spielzeug und anderen Dingen im Bett

Außer dem Bettzeug können auch andere Dinge im Bett durch unglückliche Umstände zum Ersticken führen. So haben zum Beispiel Windeln oder Tücher nichts im Bettchen zu suchen, da sich Ihr Kind auch hierin verwickeln kann. Vorsicht auch bei kleinen Gegenständen wie Erdnüssen, Münzen, Knöpfen und ähnlichen Teilen, die – in guter Absicht – von Geschwistern oft und gerne zum Spielen ins Bettchen gelegt werden. Sie können in die Atemwege gelangen und dem Kind beim Einatmen die Luftröhre verlegen.

### Einschlafrituale erleichtern das abendliche Einschlafen

Versuchen Sie, beim abendlichen Schlafenlegen möglichst früh Routinen und feste Strukturen zu entwickeln. Wenn Ihr Kind abends immer etwa zur gleichen Zeit und mit gleichem Ablauf ins Bett gebracht wird, weiß es schon bald, was es zu erwarten hat und kann sich immer besser auf das Schlafen einstellen. Spielen oder unterhalten Sie sich z. B. nach dem abendlichen Füttern noch eine Weile mit ihm, singen Sie ihm nach dem Hinlegen ein Gute-Nacht-Lied vor, und wenn es schließlich ruhig und entspannt ist, verabschieden Sie sich mit einem Kuss und Gute-Nacht-Wort. Mit solchen täglich wiederkehrenden Einschlafritualen geben Sie Ihrem Kind das Gefühl, dass alles seine Ordnung hat, und es fühlt sich sicher und geborgen.

## Der Wickelplatz

Am sichersten ist der Wickelplatz auf dem Fußboden, auf dem Ihr Kind, ohne Gefahr herunterzufallen, strampeln, zappeln und mit Ihnen seine „Turnübungen“ machen kann. Doch in den meisten Familien wird das Baby auf einem Wickeltisch gewickelt.

**! Auch wenn sich das Baby in den ersten Wochen noch nicht selbstständig drehen kann, vermag es bereits so heftig zu zappeln und strampeln, dass es vom Wickeltisch stürzen kann.**

### Groß und stabil: der Wickeltisch

Damit der Wickeltisch für Sie „rückenfreundlich“ ist, sollte er – je nach Ihrer Körpergröße – eine Höhe zwischen 85 und 92 cm haben – eine gefährliche Höhe für Ihr Baby. Deshalb sollte er auf jeden Fall eine ausreichend große Fläche von mindestens 55 x 70 cm, besser noch 70 x 80 cm haben und an allen Ecken abgerundet sein. Die erhöhten Seitenteile müssen ausreichend hoch und gepolstert sein.

Zum Aufstellen ist ein Platz in einer Zimmerecke am besten, da durch die Wände von vornherein zwei Seiten gegen ein Herunterfallen gesichert sind. Die Wickelauflage sollte auf den Wickeltisch abgestimmt sein. Vor allem die Seitenteile des Wickeltischs sollten auch mit der Auflage immer noch ausreichend erhöht sein. In der Gebrauchsanweisung für den Wickeltisch sollte nach der DIN-Norm für Wickeleinrichtungen (DIN E 12221-1) eine bestimmte Wickelauflage empfohlen werden.

Denken Sie beim Kauf einer Wickelauflage auch an mögliche Schadstoffe: Wenn Ihr Baby nackt darauf liegt, können diese über die Haut leicht in den Körper gelangen. Testergebnisse in Verbrauchermagazinen bieten hier eine sinnvolle Entscheidungshilfe.

### Sicherheit am Wickelplatz

■ Niemals das Kind allein auf dem Wickeltisch liegen lassen, auch nicht, um nur kurz wegzugehen. Die Aufsicht auch nicht Geschwisterkindern übertragen.

■ Bei allem, was Sie tun, immer eine Hand am Kind haben.

■ Die Wickelfläche sollte möglichst groß sein, um ein seitliches Herunterstürzen zu verhindern.

■ Auch mit Wickelauflage müssen die Seitenteile deutlich erhöht sein.

■ Alle nötigen Pflege- und Wickelutensilien immer vor dem Wickeln in Reichweite stellen.

■ Puder kann in die Lunge geraten und ist nicht zu empfehlen. Auf keinen Fall sollte es auf dem Wickeltisch abgestellt werden, da das Kind es einatmen und daran ersticken könnte.

■ Muss etwas nachträglich geholt werden, immer das Kind mitnehmen. Dasselbe gilt auch, wenn es z. B. an der Tür oder das Telefon klingelt

### Babywippen nur in Maßen

Mit wachsender Neugier möchten Babys möglichst viel vom Geschehen um sie herum mitbekommen. Ab etwa drei Monaten können Babywippen ganz praktisch sein, allerdings sollten Babys nie lange darin liegen: Die starre Sitzposition kann zu Fehlhaltungen, insbesondere der der Halswirbelsäule, führen.

Legen Sie Ihr Baby lieber auf eine Krabbeldecke auf den Boden, wenn dieser nicht zu kalt ist. Hier kann es dann auch ordentlich strampeln, denn für seine Entwicklung braucht Ihr Baby viel Bewegungsfreiheit.

**! In Babywippen das Kind immer sichern.**

**! Babywippen nie auf erhöhten Flächen abstellen.**

## Ein sicherer Badespaß

Auch wenn die meisten Babys mit Vergnügen baden: Tägliches Baden ist nicht nur unnötig, sondern tut der empfindlichen Babyhaut auch nicht gut. Es ist vollkommen ausreichend, wenn Sie Ihr Baby ein- oder zweimal pro Woche fünf bis zehn Minuten baden.

## Rutschsichere Badewanne

Bei der Auswahl der Babywanne ist es wichtig, dass sie eine rutschsichere Einlage hat. Dasselbe gilt natürlich auch für Kinderwannen-Aufsätze, die auf die große Wanne im Badezimmer aufgesetzt werden. Bei diesen Aufsätzen ist zusätzlich darauf zu achten, dass sie nicht wackeln, kippen oder abrutschen können.

## Die richtige Temperatur

Die Wassertemperatur sollte körperwarm, d. h. maximal 36–37 °C, eher noch etwas kühler als zu warm sein. Füllen Sie die Babywanne immer nur zur Hälfte mit Wasser und setzen Sie Ihr Kind erst hinein, wenn Sie sich von der richtigen Wassertemperatur überzeugt haben. Am besten verwenden Sie ein Badethermometer und überprüfen zusätzlich mit Ihrem Unterarm die Temperatur. Keinesfalls dürfen Sie heißes Wasser nachlaufen lassen, während Ihr Kind bereits in der Wanne sitzt!

Halten Sie Ihr Baby immer gut unter den Achseln fest, damit der Kopf nicht unter Wasser rutscht, und denken Sie daran, das Badetuch und alle anderen Badeutensilien griffbereit neben der Wanne zu haben. Stellen Sie gegebenenfalls auch das Telefon in Reichweite auf, und lassen Sie es im Zweifelsfall lieber klingeln.

### Stichwort Verbrühungen

Babyhaut ist besonders dünn und empfindlich. Bereits innerhalb von drei Sekunden führt ein Kontakt mit 60 °C heißem Wasser zu Verbrühungen zweiten Grades. Selbst der Inhalt einer Tasse kann bei einem Säugling bereits 30 Prozent der Körperoberfläche verbrühen.

**! Nie mit dem Kind auf dem Arm heiße Getränke trinken.**

**! Nichts Heißes auf den Tisch stellen, wenn Sie mit Ihrem Kind auf dem Schoß am Tisch sitzen.**

## Sicher baden

■ Nur Wannen oder Aufsätze mit rutschsicheren Einsätzen verwenden.

■ Von Badewannen-Aufsätzen ist eher abzuraten. Auf keinen Fall dürfen sie wackeln oder kippeln.

■ Das Kind immer erst in die Wanne setzen, wenn die gesamte Wassermenge eingelaufen und die Temperatur (36–37 °C) mit Badethermometer und Unterarm sicher überprüft ist.

■ Nie heißes Wasser nachlaufen lassen, während Ihr Kind in der Wanne sitzt. Verbrühungsgefahr!

■ Die Heißwassertemperatur des Boilers auf maximal 50 °C begrenzen, im Bad feststellbare Wasserregler auf maximal 38 °C einstellen.

■ Alle Badeutensilien vor dem Baden in Reichweite zurechtlegen, am besten auch den Wickeltisch schon mit allen notwendigen Utensilien vorbereiten.

■ Das Kind, auch wenn es schon sitzen kann, nie allein in der Badewanne zurücklassen.

■ Älteren Geschwisterkindern auch nicht für kurze Zeit die Aufsicht überlassen.

■ Auch beim gemeinsamen Baden mit einem älteren Geschwisterchen die Kinder nie allein im Bad lassen.

■ Elektrische Geräte, wie z. B. Fön, im Bad grundsätzlich wegräumen.

## Spielen und Spielzeug

In den ersten Lebensmonaten beschäftigt sich Ihr Kind mit seinem Körper und macht sich mit seinen Händen vertraut: Es steckt die Finger in den Mund, saugt daran, betrachtet seine Finger, wie sie sich bewegen, und betastet seine Hände. Wenn es durch diese „Übungen“ und Erfahrungen schließlich so weit ist, dass es greifen und etwas festhalten kann, ist es auf alles neugierig, was es ergreifen kann. Das muss keineswegs teures oder besonderes Spielzeug sein – eine Schachtel ist genauso interessant wie der mögliche Inhalt.

Spielzeug muss immer altersgemäß und so beschaffen sein, dass Ihr Kind sich nicht daran verletzen und es unbedenklich an den Mund führen kann. Auch sollte es leicht zu reinigen sein. Achten Sie deshalb darauf, dass es den heutigen Sicherheitsanforderungen entspricht (TÜV-/GS-Prüfzeichen). Es sollte aus schadstofffreien Materialien sein und keine scharfen Kanten oder herausstehenden Spitzen aufweisen. Plüschtiere und Puppen sollten weder Augenknöpfe und Perlen noch Bändchen und Schleifen haben und nicht fusseln. In der Regel ist auf den Etiketten angegeben, ab welchem Alter sie geeignet sind.

Zum Schlafen sollte das Bettchen immer frei von Spielzeug sein. Damit sich das Kind nicht stranguliert, sollte auch kein Spielzeug an Kordeln oder Ketten über dem Kinderbett oder Kinderwagen aufgehängt werden.

**! Wie Spielsachen sein sollten: unzerbrechlich, nicht abfärbend, ohne Ecken und Kanten, weder groß noch schwer und nicht so klein, dass sie verschluckt werden können.**

### Spielen im ersten Lebenshalbjahr

In den ersten Lebensmonaten sind Ihre Stimme und Ihr Gesicht für Ihr Baby attraktiver als jedes Spielzeug. Besonderen Spaß macht es ihm auch, wenn Sie es beim Wickeln streicheln, seinen Bauch anpusten, seine Füße hin und her bewegen. Wenn es anfängt zu greifen, sind vor allem Gegenstände in unterschiedlichen Formen und Materialien interessant, die Ihr Kind betasten, befühlen und ausgiebig mit Lippen und Zunge erkunden kann.

## Sicheres Spielzeug

■ Dem Kind immer nur solches Spielzeug geben, das seinem Alter und Entwicklungsstand entspricht.

■ Auf schadstofffreie Materialien und eine solide Verarbeitung ohne scharfe Kanten oder herausstehende Spitzen achten.

■ Bei Plüschtieren und Stoffpuppen darauf achten, dass sie keine losen Augen, Nasen, Schleifen oder Bänder haben.

■ Spielzeug regelmäßig auf Beschädigungen, wie z. B. aufgerissene Nähte oder lose Teile, überprüfen.

■ Kleinteiliges Spielzeug vermeiden.

■ Darauf achten, dass keine kleinen Gegenstände in Reichweite Ihres Kindes gelangen, die es verschlucken könnte (z. B. Nüsse, Perlen, Knopfbatterien, Bohnen, Murmeln).

■ Keine lärmenden Spielsachen kaufen. Kinderohren reagieren sehr empfindlich auf Lärm. Auch Spieldosen und Quietschtiere dürfen nicht so laut sein, dass sie das Gehör schädigen könnten, wenn man sie ans Ohr hält.

## Stichwort Schnuller

Ein Schnuller sollte kiefergerecht geformt sein und sich Gaumen und Mundhöhle anpassen, damit er der Zahnentwicklung nicht schadet. Deshalb werden sie in unterschiedlichen Größen, d. h. passend für Ihr Baby angeboten. Schnuller müssen jedoch regelmäßig kontrolliert werden, da lose oder defekte Teile leicht verschluckt werden können.

Vorsicht auch mit Schnullerketten oder Kordeln: Damit sich Ihr Kind nicht damit strangulieren kann, sollten Sie möglichst nicht länger als 10 cm sein und immer an der Kleidung, also nah am Kind, und nie am Bettchen oder Autositz befestigt sein. Im Bett oder im Laufstall sollte ganz auf Schnullerbefestigungen verzichtet werden, da sie eine unnötige Gefahrenquelle darstellen. Beim Kauf von Schnullern und Befestigungen empfiehlt es sich, immer wieder auch nach aktuellen Testergebnissen, z. B. von Verbrauchermagazinen, Ausschau zu halten.

## Wichtig zu tun

■ Geben Sie Ihrem Kind nicht die Saugerflasche zur Beruhigung. Durch starkes Ansaugen könnte sich der Sauger lösen und eine Erstickungsgefahr darstellen.

■ Dauernuckeln an der Flasche, vor allem mit süßen Getränken wie Fruchtsäften oder gesüßten Tees, schädigt zudem nachhaltig die Zähne und verursacht schmerzhafte Karies.

## Mit dem Baby außer Haus: der Kinderwagen

Für die täglichen Spaziergänge an der frischen Luft braucht Ihr Kind einen passenden Kinderwagen, in dem es sicher und geborgen aufgehoben ist: Er sollte weder zu flach noch zu klein sein, Ihr Kind sollte weder herausfallen können noch unter Platzmangel leiden. Der Innenbezug sollte nicht zu hell sein, damit er – vor allem im Sommer – nicht blendet.

Vor allem sollte der Kinderwagen stabil sein, eine gute Feststellbremse und stabile Verbindungen und Gelenke besitzen. Die Gelenke müssen gegen unbeabsichtigtes Zusammenklappen gesichert sein.

### Sicherheitsgeprüft

Im Handel sind die unterschiedlichsten Modelle erhältlich, wie z. B. Multifunktionswagen oder Kinderwagen-Kombis, die mit den Bedürfnissen Ihres Kindes vom klassischen Kinderwagen mit Babyschale bis zum Sportwagen mit wechselbarer Fahrtrichtung wachsen. Allerdings sind bei solchen Modellen häufig die Babyschalen zu eng und die späteren Sitze zu unkomfortabel.

Testergebnisse in Verbrauchermagazinen können hier sinnvolle Hinweise liefern. Für Sie als Eltern sollte der Kinderwagen zudem auch praktisch sein, z. B. für Treppen oder für die Aufbewahrung im Auto.

Doch für welches Modell Sie sich auch entscheiden: Sichere Kinderwagen besitzen TÜV-/GS-Prüfzeichen und sollten den neuesten Sicherheitsnormen entsprechen (seit 2003 DIN EN 1888). Bei einigen älteren Modellen kam es in der Vergangenheit vor allem durch ungewolltes Zusammenklappen zu schwerwiegenden Problemen. Vorsicht auch mit manchen Billigkopien von Markenprodukten, wie es sie inzwischen auch bei Kinderwagen gibt.

### Damit sich Ihr Baby wohlfühlen kann

Achten Sie beim Ausfahren darauf, dass das Verdeck Ihr Kind vor der Sonne schützt. Für die empfindliche Babyhaut ist direkte Sonneneinstrahlung tabu. Doch auch wenn Ihr Kind keine direkte Sonne mitbekommt – an Sonnentagen sollten Sie den Kinderwagen immer nur im

Schatten abstellen. Bringen Sie einen Insektenschutz an, wenn Sie den Kinderwagen z. B. im Garten, auf Balkon oder Terrasse stehen lassen. Den Wind- und Wetterschutz sollten Sie nur bei kräftigem Wind und bei Regen verwenden, denn eine leichte Luftbewegung tut Ihrem Kind gut.

Einkäufe oder andere Dinge sollten Sie übrigens immer in einem Korb unter dem Wagen transportieren statt im Netz am Kinderwagenbügel, damit der Wagen nicht umkippt. Und selbstverständlich sollte im und in Greifnähe am Kinderwagen nichts sein, was Ihrem Kind gefährlich werden könnte, wie z. B. über den Kinderwagen gespannte Spielzeugketten.

### Sicher mit dem Kinderwagen

■ Auch gebraucht möglichst ein Modell kaufen, das den neuesten Sicherheitsnormen DIN EN 1888 entspricht. Zusätzliche Qualitätssiegel sind TÜV-/GS-Prüfzeichen.

■ Vor dem Kauf eines älteren gebrauchten Kinderwagens Informationen einholen, ob es bei diesem Modell in der Vergangenheit möglicherweise Sicherheitsmängel gegeben hat und ob gegebenenfalls nachrüstbare Sicherheitsvorkehrungen seitens des Herstellers erhältlich sind.

■ Bevor das Kind in den Kinderwagen gelegt wird, sich immer vergewissern, dass das Oberteil fest mit dem Untergestell verbunden ist.

■ Je nach Kinderwagenmodell und beim Sitzen das Kind immer angurten.

■ Keine Spielkette über dem Kinderwagen anbringen.

■ Abnehmbare Oberteile ersetzen keine Autositze. Dasselbe gilt für Tragetaschen. Schon bei der ersten Fahrt von der Geburtsklinik nach Hause darf das Baby nur mit einem geeigneten und amtlich zugelassenen Rückhaltesystem im Auto transportiert werden!

■ Beim Tragen in Tragetaschen das Kind immer sicher lagern und Schlenkern vermeiden.

## ✓ Sicherheits-Check: Kinderwagen

| | | |
|---|---|---|
| Entspricht der Wagen den neuesten Sicherheitsnormen DIN EN 1888? | ja ☐ | nein ☐ |
| Besitzt der Wagen TÜV-/GS-Prüfzeichen? | ja ☐ | nein ☐ |
| Hat er eine gute Federung? | ja ☐ | nein ☐ |
| Ist er kippsicher (großer Radabstand)? | ja ☐ | nein ☐ |
| Ist die Feststellbremse stabil, gut zugänglich und auf mindestens zwei Rädern wirksam? | ja ☐ | nein ☐ |
| Ist das Wagengestell mit einer Sicherung gegen plötzliches Zusammenklappen ausgestattet? | ja ☐ | nein ☐ |
| Gibt es Kleinteile, die sich eventuell ablösen und verschluckt werden könnten? | ja ☐ | nein ☐ |
| Passt der Kinderwagen bei Nichtbenutzung an den vorgesehenen Platz (z. B. im Treppenhaus)? | ja ☐ | nein ☐ |
| Passt er in den Kofferraum Ihres Autos? | ja ☐ | nein ☐ |
| Ist der Klappmechanismus sicher, gut zugänglich und einfach zu bedienen? | ja ☐ | nein ☐ |
| Ist die Liegefläche fest genug, dass sie den Rücken ausreichend stützt, und lässt sie Ihrem Kind genügend Bewegungsfreiheit? | ja ☐ | nein ☐ |
| Schützt das Verdeck bei Sonne, Regen, Wind und Kälte? | ja ☐ | nein ☐ |

# Auf ins Krabbelalter: Das zweite Lebenshalbjahr (6–12 Monate)

## Die kindliche Entwicklung

Mit Beginn des zweiten Lebenshalbjahres wird ein Kind immer beweglicher. Es will seine Welt entdecken und erweitert nun krabbelnd, kriechend, schlängelnd oder robbend seinen Aktionsradius. Gegen Ende seines ersten Lebensjahres wird es sich vermutlich aufsetzen und frei sitzen können und manche Kinder beginnen bereits in diesem Alter, sich selbstständig hochzuziehen, an Möbeln entlangzugehen oder sogar schon frei zu gehen. Auch mit seinen Händen und Fingern wird ein Kind nun immer geschickter, bis es gegen Ende seines ersten Lebensjahres selbst allerkleinste Krümel und Fusseln vom Boden auflesen kann.

### Erstes Begreifen von Ursache und Wirkung

Im Alter zwischen sieben und acht Monaten beginnt ein Kind eine erste Vorstellung von den Dingen zu entwickeln und ist mehr und mehr in der Lage, alltägliche Gegenstände zu erkennen und zu unterscheiden. Es fängt an, Auswirkungen von einfachen Handlungen und erste Zusammenhänge von Ursache und Wirkung zu begreifen: Es kann nun bereits gezielt Mittel einsetzen, um etwas zu erreichen – z. B. die Rassel schütteln, damit sie Geräusche macht, oder an der Schnur seiner Laufente ziehen, damit es sie zu fassen bekommt.

Auch wenn ein Kind noch nicht selber spricht, kann es ab etwa neun Monaten bereits einfache Aufforderungen verstehen, winkt „Auf Wiedersehen“ und schüttelt den Kopf als „Nein“.

**! Mit seinen ersten selbstständigen Fortbewegungsversuchen möchte Ihr Kind Sie wieder verstärkt in seiner Nähe haben, um sich bei Ihnen rückversichern zu können.**

**! Wenn Ihr Kind die Erfahrung macht, dass es sich auf Ihre Nähe und Fürsorge verlassen kann und Sie es gleichzeitig zu seinen Entdeckungen und Beschäftigungen ermutigen, entwickelt es allmählich ein Gefühl von Tüchtigkeit und Selbstbestimmung.**

## Wichtige Entwicklungsetappen im zweiten Lebenshalbjahr

| Alter | Entwicklung |
|---|---|
| **6–8 Monate** | ■ Das Kind ist mehr und mehr in der Lage, alltägliche Gegenstände zu erkennen und zu unterscheiden und beginnt, Auswirkungen von einfachen Handlungen und erste Zusammenhänge von Ursache und Wirkung zu begreifen. Es kann nun bereits gezielt Mittel einsetzen, um etwas zu erreichen.<br>■ Erste Empfindungen von Furcht setzen ein. Es beginnt, sich unbehaglich zu fühlen, wenn es mit einer ihm fremden Person alleine gelassen wird, und fängt an zu weinen: Es beginnt zu „fremdeln“. |
| **7–10 Monate** | ■ Beginn der eigenständigen Fortbewegung (robben, kriechen), freies Sitzen.<br>■ Kleine Gegenstände werden zwischen Daumen und Zeigefinger gefasst (Scherengriff). |
| **9–10 Monate** | ■ Das Kind beginnt, Gegenstände mit den Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger zu fassen (Pinzettengriff).<br>■ Ab etwa neun Monaten erkennt Ihr Kind, worauf Sie fröhlich, warnend oder ärgerlich reagieren, und orientiert sich zunehmend daran: Reagieren Sie ängstlich, wird es dasselbe tun, schauen Sie fröhlich, wird es ebenfalls fröhlich schauen. |
| **9–13 Monate** | ■ Das Kind kann sich aufsetzen und frei sitzen. |
| **9–15 Monate** | ■ Das Kind beginnt, sich selbstständig zum Stand hochzuziehen und kann an Möbeln u. Ä. entlanggehen. |
| **9–20 Monate** | ■ Das Kind lernt frei zu gehen. |

## Unfallschwerpunkte im zweiten Lebenshalbjahr

Die zunehmende Selbstständigkeit und Beweglichkeit Ihres Kindes erfordern jetzt Ihre besondere Aufmerksamkeit. Sturz- und Erstickungsunfälle sind weiterhin die schwerwiegendsten Gefahren. Zu dem Wickeltisch kommen vor allem Babywippen und Kinderhochstuhl als weitere Sturzrisiken hinzu. Eine besondere Sturzgefahr bieten Lauflernhilfen. Hiervon ist vor allem wegen folgenschwerer Treppenstürze grundsätzlich abzuraten.

Der größere Bewegungsraum erweitert auch den kindlichen Erfahrungsraum: Es ist neugierig und will seine körperlichen und geistigen Fähigkeiten ausprobieren und weiterentwickeln, kennt aber noch keine Gefahren. Verbrühungen durch heiße Getränke und Vergiftungen, vor allem durch unsachgemäß aufbewahrte Haushaltschemikalien und Medikamente, gewinnen als Unfallrisiken zunehmend an Bedeutung.

### „Sicherheitsregeln“ für das zweite Lebenshalbjahr

- Die „Sicherheitsregeln“ für das erste Lebenshalbjahr uneingeschränkt weiterhin beachten (siehe Seite 53)!
- Treppen und gegebenenfalls Türen mit kindersicheren Schutzgittern versehen.
- Laufwege sichern, indem Sie Möbelecken und -kanten abpolstern.
- Regale und andere Möbel, an denen sich Ihr Kind hochziehen kann, kippsicher verankern.
- Beim Kinderhochstuhl auf Kippsicherheit achten und das Kind darin angurten. Das Kind nie unbeaufsichtigt in dem Stuhl sitzen lassen.
- Keine Lauflernhilfen verwenden.

■ Steckdosen sichern, keine Kabel herumhängen lassen, Kabel und Stecker kontrollieren und Elektrogeräte nach Gebrauch sofort wegräumen.

■ Gitterbettchen hoch geschlossen halten und Matratze absenken. Sobald Ihr Kind alleine sitzen und sich hochziehen kann, am Fußende einige Gitterstäbe als Ausstieg herausnehmen.

■ Keinen Alkohol, keine Zigaretten oder gefüllte Aschenbecher herumliegen bzw. -stehen lassen. Putzmittel und Medikamente immer sofort kindersicher wegräumen bzw. wegschließen. Giftige Pflanzen aus Haus und Garten verbannen (Liste beim Arzt/Ärztin oder Apotheke erfragen).

■ Das Kind im Kinderwagen immer angurten.

■ Den Autokindersitz ab etwa neun Monaten altersgerecht anpassen, auf den richtigen Einbau des Sitzes achten und das Kind immer anschnallen.

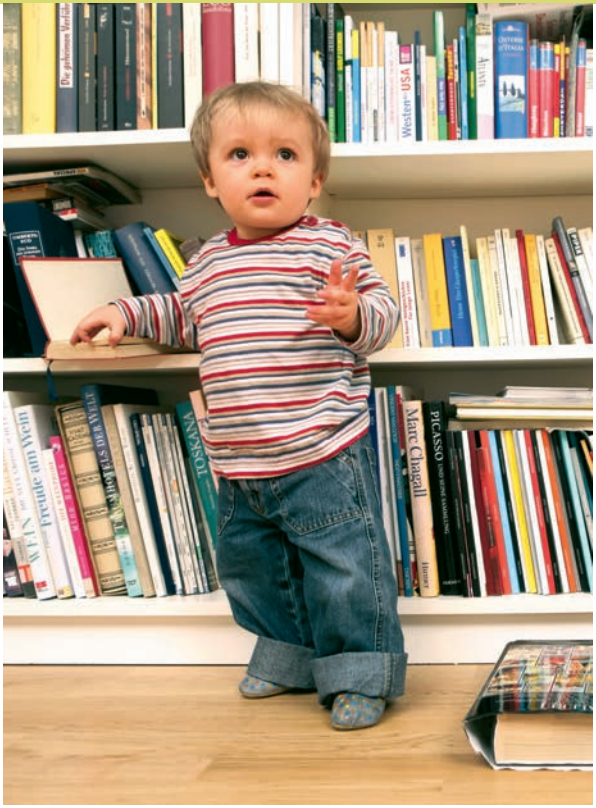
## Mobilität und kindliche Neugier brauchen eine sichere Umgebung

Damit Ihr Kind seine körperlichen Fähigkeiten in ihrer ganzen Bandbreite entfalten kann, braucht es einen möglichst abwechslungsreichen Bewegungsraum mit vielfältigen Übungs- und Erfahrungsmöglichkeiten. Vor allem aber braucht es einen sicheren Bewegungsraum. Spätestens jetzt gilt es, die Wohnung so „kindersicher“ zu gestalten, dass das Kind auf seinen Entdeckungstouren keinen Schaden nimmt und gleichzeitig genügend Spielraum hat, um mit seinen wachsenden Fähigkeiten die notwendigen Erfahrungen machen zu können.

### Die Umgebung sichern

Spätestens wenn Ihr Kind beginnt mobil zu werden, müssen alle Steckdosen kindersicher abgedeckt sein. Stromkabel von Lampen, Fernseh- und Küchengeräten, aber auch Bügeleisenschnur und Telefonkabel können nicht nur Stolperfallen sein, Ihr Kind könnte sich damit auch strangulieren. Vor allem aber könnte Ihr Kind daran ziehen, z. B. um sich in einem unsicheren Moment daran festzuhalten oder um an das Ende heranzukommen, und durch das herabstürzende heiße oder schwere Gerät verletzt werden. Denn sobald Ihr Kind anfängt zu begreifen, dass es mit einem bestimmten Tun etwas bewirken kann, will es das bei jeder sich bietenden Gelegenheit auch ausprobieren. Schließlich kann es ja nicht wissen, dass beispielsweise der Wasserkocher am Ende der Schnur heißes Wasser enthält oder das Bügeleisen heiß sein könnte und so schwer ist, dass es ihm beim Herunterfallen schwere Verletzungen zufügen kann.

Ebensowenig weiß ein Kind, dass ein Backofenfenster fast ebenso heiß werden kann, wie der Backofen selbst, wenn es nicht aus wärmedämmendem Glas besteht. Hier hilft nur eine zusätzliche Abdeckung oder ein deutliches „Nein“.




Auch Tischdecken sind gefährlich verlockend für ein kleines Kind: Gerade in der Phase, in der es sich im Aufrichten ausprobiert, verspricht jeder Zipfel scheinbaren Halt. Wenn dann auch noch Tassen mit heißem Kaffee oder Tee auf dem Tisch stehen, kann es zu folgenschweren Verbrühungen kommen. Auf Tischdecken sollte in diesem Alter deshalb sicherheitshalber grundsätzlich verzichtet werden.

Achten Sie auch auf scharfe Ecken und Kanten an Möbeln. Wo es nötig ist, können sie mit selbstklebenden und abgerundeten Kanten- und Eckenschützern einfach entschärft und gesichert werden. Herausstehende Nägel entfernen.

### Von unten sieht alles anders aus

Nehmen Sie hin und wieder einmal den Blickwinkel Ihres Kindes ein: Legen Sie sich zu Ihrem Kind auf den Boden oder krabbeln Sie mit ihm gemeinsam durch das Wohnzimmer. Es wird seinen Riesenspaß an diesem gemeinsamen Spiel haben und Sie werden vielleicht überrascht sein, was nicht alles ein kleines Kind zum Anfassen, Hineingreifen oder Herunterziehen reizen könnte.

## Thema Treppen und Türen

Spätestens an der Treppe sind der Mobilität Ihres Kindes Grenzen gesetzt, und auch die Tür zum Balkon sollte noch tabu sein. Schutzgitter an Treppen und nicht zugangsfreien Türen gewährleisten zunächst den besten Schutz des Kindes.

Solche Schutzgitter gibt es zum Anschrauben und Einklemmen. Erstere haben eine kindersichere Verriegelung, die von Erwachsenen problemlos geöffnet werden kann, während über die Klemmgitter hinweggestiegen werden muss. Zusätzlich besteht bei Klemmgittern die Gefahr, dass sie bei starkem Ruckeln verrutschen oder sogar umfallen.

## Eine sichere Umgebung schaffen

- Steckdosensicherungen – auch an Mehrfachsteckdosen – anbringen.
- Vorsicht bei lose verlegten und herunterhängenden Kabeln: Elektrogeräte nach Gebrauch immer sofort wegräumen, lose verlegte Stromkabel so führen, dass das Kind nicht an sie herankommt.
- Das Backofenfenster abdecken, sofern es nicht aus wärmedämmendem Glas ist (siehe auch Seite 83).
- Auf Tischdecken verzichten.
- Ecken und Kanten an den Möbeln abpolstern.
- Für einen kippsicheren Stand von Möbeln und Regalen sorgen.
- Treppen- und gegebenenfalls Türschutzgitter anbringen.

## Fühlen, üben, sehen lassen

Geben Sie Ihrem Kind bei allen Sicherheitsvorkehrungen und Schutzvorrichtungen immer auch Gelegenheit, Gefahren kennen zu lernen und sich im Umgang damit zu üben. Nur so kann es durch eigene Erfahrung selbst ein Gefahrenbewusstsein aufbauen.

Zeigen Sie ihm z. B. wiederholt, wie eine Tür funktioniert, dass es sich den Finger einklemmen kann und wie es sich am besten verhält, damit dies nicht passiert.

Sagen Sie ihm immer auch, was es darf und was nicht, und erklären Sie es ihm mit einfachen Worten. Auch wenn es noch nicht alles versteht und selber noch nicht sprechen kann – gegen Ende seines ersten Lebensjahres kennt es die Bedeutung von „Nein“ sehr wohl schon.

**Aber:** Bis Ihr Kind ein „Nein“ jedoch wirklich versteht, dauert es noch etwas. Hier sind Geduld und Einfühlsamkeit ebenso wie Konsequenz gefragt.

## Giftige Alltagsbegleiter sicher verschließen

Oft ist man sich kaum bewusst, dass viele Dinge, die zum Teil regelmäßig benutzt werden, giftig und bei unsachgemäßem Gebrauch äußerst gefährlich sein können. Das gilt für alltägliche Reinigungs- und Pflegemittel, aber auch für so genannte Genussmittel und erst recht für Medikamente. Schauen Sie sich einmal kritisch um, und bedenken Sie, dass gerade kleine Kinder alles mit dem Mund erkunden, ausprobieren und auch verschlucken – das kann die Zigarettenkippe, der Haushaltsreiniger oder das giftige Blatt einer Zimmerpflanze sein.

### Nie unter der Spüle: Putzmittel & Co.

Solange Ihr Kind klein ist, gehören Putz- und Reinigungsmittel an einen möglichst hoch gelegenen Ort unter Verschluss (Oberschränke). Vor allem bei aggressiven Reinigern wie WC-Reiniger und Entkalker ist auf kindersichere Verschlüsse zu achten. Auch ätherische Öle, Lampenöle oder Essigessenz, die oft zum Reinigen verwendet wird, sind äußerst gefährlich für Ihr Kind und gehören kindersicher verschlossen.

**Gefahrensymbole:**
„Reizend“ und „Giftig“

### Wichtig zu tun

- Putz- und Reinigungsmittel, ätherische Öle, Lampenöle, Essigessenzen, Farben, Lacke, Lösungsmittel, flüssige Grillanzünder usw. immer außer Reichweite von Kindern aufbewahren.

- Auf kindersichere Verschlüsse achten.

- Reinigungs- und andere giftige oder ätzende Mittel niemals in Getränke- oder Essbehälter umfüllen, um eine Verwechslungsgefahr grundsätzlich auszuschließen.

### Für den Notfall bei Vergiftungen

- Für den Fall, dass Ihr Kind trotz aller Vorsichtsmaßnahmen giftige Substanzen verschluckt hat, sollten Sie die Telefonnummer der nächsten Giftnotrufzentrale (Übersicht siehe Seite 118) immer beim Telefon liegen bzw. auf dem Smartphone gespeichert haben.

- Im Akutfall Informationen bereithalten zu „wer, womit, wie viel, wann, wo“.

- Falls möglich, Behälter der giftigen Substanz, Pflanzenteile usw. aufbewahren, damit gezielte Gegenmaßnahmen eingeleitet werden können.

**(→ Teil C, Seite 117: „Im Vergiftungsfall handeln“)**

## Immer unter Verschluss: Medikamente

Was Kinder bei Erwachsenen „abgucken“, wird von ihnen allzu gerne nachgeahmt. Das gilt auch für die Einnahme von Medikamenten. Um hier einem „Nachahmeffekt“ vorzubeugen, sollten Sie selber Tabletten und Tropfen möglichst außer Sichtweite Ihres Kindes einnehmen.

Selbst wenn Sie Medikamente regelmäßig einnehmen müssen, sollten Sie diese nicht der Bequemlichkeit halber auf dem Tisch liegen lassen oder einfach in der Nachttischschublade verstauen. Deponieren Sie sie nach Gebrauch sofort wieder in den kindersicheren Arzneischrank. Denn die Wirkstoffe in Tabletten und anderen Medikamenten für Erwachsene sind für diese dosiert und selbst kleine Medikamentendosen können für Kinder schlimme Folgen haben.

### Wichtig zu tun

- Medikamente immer im Arzneischrank aufbewahren.
- Auch bei regelmäßiger Einnahme immer unter Verschluss halten.

## Ganz und gar nicht harmlos: Zigaretten und Kippen

Herumliegende Zigaretten oder Zigarettenkippen können Kleinkinder ebenfalls reizen, sie zu essen. Das ist sehr gefährlich, denn der Verzehr einer einzigen Zigarette ist für ein Kleinkind lebensbedrohend. Und in Zigarettenkippen ist die Konzentration an Giften extrem hoch.

Dies gilt für Zigarren, Schnupf- und Kautabak natürlich gleichermaßen. Auch Nikotinkaugummis zur Entwöhnung vom Rauchen können bei kleinen Kindern Vergiftungen hervorrufen.

### Wichtig zu tun

■ Für die Gesundheit Ihres Kindes wie auch für Ihre eigene ist es am besten, wenn gar nicht geraucht wird.

■ Sollte dennoch in der Wohnung geraucht werden, müssen Zigaretten – wie andere giftige Substanzen auch – immer außer Reichweite des Kindes und möglichst verschlossen aufbewahrt werden.

■ Keine gefüllten Aschenbecher herumstehen lassen.

## Das Gitterbettchen mitwachsen lassen

Etwa ab neun Monaten lernen Kinder in der Regel, sich aufzusetzen und können sich auch bald schon zum aufrechten Stand hochziehen. Die Gitter des Bettchens sollten deshalb jetzt immer hoch geschlossen sein. Die Matratze ist beizeiten so weit abzusenken, dass das Kind nicht kopfüber aus dem Gitterbett fallen kann.

Im Gegensatz zu Erwachsenen haben kleine Kinder im Verhältnis zu ihrem immer noch kleinen Körper einen schweren Kopf, der sie leicht vornüber fallen lässt, ohne dass sie sich schon selber abfangen könnten.

### Wichtig zu tun

■ Wenn Sie Ihrem Kind Gelegenheit zu selbstständigen Erkundungen geben wollen, machen Sie ihm einen Ausstieg, indem Sie einzelne Gitterstäbe herausnehmen.

## Auf keinen Fall: sogenannte Lauflernhilfen

Kinder im Alter von acht bis zehn Monaten werden gern in sogenannte Lauflernhilfen – Plastikgestelle auf Rollen mit integriertem Sitz, manchmal auch mit zusätzlichem Spielbord – gesetzt, um sie einerseits zu beschäftigen, andererseits um sie etwas mobiler zu machen. Und nicht zuletzt versprechen sich viele Eltern von der Bezeichnung „Lauflernhilfe“, dass sie die Entwicklung ihres Kindes hierdurch fördern und es leichter gehen lernt. Doch das Gegenteil ist der Fall: Kinder bringen sich Setzen, Stehen und auch Gehen ganz von alleine in ihrem eigenen Tempo bei, sobald sie hierzu fähig sind. Das unnatürliche Trippeln, das die Kinder in einer „Lauflernhilfe“ einüben, wirkt sich hinderlich auf ihre Bewegungsschulung aus.

Doch der wichtigste Grund, weshalb Sie grundsätzlich auf diese als Babywalker, Gehfrei, Lauflernschule oder Lauflernhilfen erhältlichen Gestelle verzichten sollten, ist ihre Gefährlichkeit. Die Lauflernhilfe gilt inzwischen als das gefährlichste „Verwahrgerät“ im Säuglings- und Kleinkindalter: Die häufigste und folgenschwerste Unfallart damit ist der Sturz von der Treppe. Doch auch das Umkippen, wenn das Kind gegen ein Hindernis wie Teppichkante oder Türschwelle stößt, kann bereits fatale Folgen haben.

### Wichtig zu tun

■ Kaufen und verwenden Sie keine Lauflernhilfe für Ihr Kind!

## Das Baby will dabei sein – der Kinderhochsitz

Kinder möchten und sollen am Familienleben teilhaben. Die beste Gelegenheit hierzu bietet sich bei den gemeinsamen Mahlzeiten am Familientisch. Hier bekommt es nicht nur sein Essen, sondern es erfährt auch, dass es zu einer Familie gehört, und sieht, was und wie andere essen. Sobald Ihr Kind in der Lage ist, sicher allein zu sitzen, kann es in seinem eigenen Stuhl sitzen. Den hiesigen Tisch- und Sitzgepflogenheiten entsprechend muss er eine höhere Sitzfläche haben, also ein Kinderhochstuhl sein.
Mit dem Kinderhochstuhl sind zwei Risiken verbunden: Das Kind kann herausfallen und der Stuhl kann umkippen, wenn es sich z. B. mit seinen Beinen kräftig gegen den Tisch stemmt. Das A und O bei einem Kinderhochstuhl sollte deshalb seine Standfestigkeit sein. Zusätzlich sollte das Kind durch einen Schritt- und Hüftgurt gesichert sein, damit es nicht aufstehen und hinausstürzen kann. Empfehlenswert sind Modelle, die mitwachsen.

Testergebnisse und Kostenvergleiche in Verbrauchermagazinen können Ihnen auch bei der Wahl des Kinderhochstuhls eine nützliche Orientierungshilfe bieten. Doch auch bei größtmöglicher Sicherheit des Kinderhochstuhls gilt: Das Kind nie unbeaufsichtigt lassen, denn sie sind rasend schnell aufgestanden und können dann aus hoher Höhe herabstürzen.

### Sicher im Hochstuhl

- Der Kinderhochstuhl muss stabil und kippsicher sein.
- Gegebenenfalls am Tisch befestigen.
- Das Kind im Hochstuhl immer mit einem Schritt- und Hüftgurt sichern.
- Das Kind nie unbeaufsichtigt im Hochstuhl sitzen lassen.

# Auf dem Weg zur Selbstständigkeit: Kleinkindalter (1–3 Jahre)

## Die kindliche Entwicklung

Die kindliche Entdeckungs- und Lernfreude in diesem Alter ist nahezu grenzenlos, und Tag für Tag lernt Ihr Kind nun Neues hinzu. Wenn es etwas Neues kann oder herausgefunden hat, wird es mit unermüdlichem Eifer versuchen, sein neues Wissen oder Können an allem Möglichen, bei jeder sich bietenden Gelegenheit auszuprobieren und zu festigen.

### Mit eigenem Willen

Im zweiten Lebensjahr lernt Ihr Kind immer sicherer zu gehen und seinen Körper zu beherrschen. Es lernt alleine zu essen und zu trinken und möchte das, was es kann, auch anwenden. Dabei entwickelt es zunehmend einen eigenen Willen und kann seinen Drang nach Unabhängigkeit mit seinem „Nein“ oder „Allein machen“ schon deutlich sagen.

Wenn sich Ihr Kind gegen Ende seines zweiten Lebensjahres erstmals im Spiegel erkennt, macht es die überwältigende Entdeckung: Das bin ich! Damit wird ihm auch immer stärker bewusst, dass es etwas selber machen kann. Dies möchte es auch ausprobieren. Wenn es etwas anderes als Sie will, oder wenn etwas nicht klappt, wie es soll, wird es jetzt manchen lautstarken Protest, manche Tränen der Verzweiflung und Enttäuschung geben.

### Die „magischen“ Jahre …

Mit etwa zwei Jahren beginnen die „magischen“ Jahre, in denen Kinder eine unglaubliche Vorstellungskraft entwickeln: Hexen, Geister und Zauberer gibt es wirklich, Träume sind tatsächlich passiert und die Grenzen zwischen Wirklichkeit und Fantasie verschwimmen. In der kindlichen Vorstellung ist nun alles möglich, und was es sich vorstellt, ist für Ihr Kind Wirklichkeit. Dass andere Menschen die Welt anders sehen, als es sie selbst sieht, kann sich Ihr Kind noch nicht vorstellen. Es kennt zwar inzwischen Zusammenhänge von Ursache und Wirkung, kann aber beides noch nicht voneinander unterscheiden. Auch Zeitspannen, in denen etwas passiert, kann es noch nicht „bedenken“. In erster Linie lernt es immer noch durch Erfahrung und praktisches Tun, aber es wird immer unabhängiger davon, etwas direkt zu beobachten und konkret auszuprobieren.

# Auf dem Weg zur Selbstständigkeit (1–3 Jahre)

## Wichtige Entwicklungsetappen im 2. und 3. Lebensjahr:

| Alter | Entwicklung |
|---|---|
| **9–20 Monate** | ■ Das Kind lernt das freie Gehen. |
| **12–18 Monate** | ■ Das Kind entwickelt eine räumliche Vorstellung und interessiert sich zunehmend dafür, wie Dinge funktionieren und gehandhabt werden. |
| **18–24 Monate** | ■ Es entwickelt allmählich die Fähigkeit, sich das Ergebnis einer Handlung vorzustellen, ohne es zwingend auch ausprobieren zu müssen. Allerdings können Denken und Tun auch noch verwechselt werden, und nach dem Motto „Gedacht, getan“ glaubt es dann, auch schon getan zu haben, was es gedacht hat.<br>■ Das Kind entdeckt sich erstmals im Spiegel und weiß nun: Das bin ich! |
| **2–3 Jahre** | ■ Das Kind lernt zu rennen und Treppen zu steigen.<br>■ Das Denken ist ichbezogen und vor allem „magisch“.<br>■ Das Kind kennt Zusammenhänge von Ursache und Wirkung, kann aber beides noch nicht voneinander unterscheiden.<br>■ Es lernt immer noch vorrangig durch praktische Erfahrung, wird aber zunehmend unabhängiger davon, etwas direkt zu beobachten und konkret auszuprobieren. |
| **2½–3 Jahre** | ■ Dreirad, Laufrad, Roller fahren. |

## Unfallschwerpunkte im zweiten und dritten Lebensjahr

Mit dem freien Gehen erweitert sich schlagartig der Aktionsradius Ihres Kindes. Die gesamte Wohnung und zunehmend auch das „Draußen“ werden nun zu seinem Erfahrungsraum, den es mit kindlicher Neugier erkundet.

Besonders die Risiken für Vergiftungen sowie für Verbrennungen und Verbrühungen nehmen nun rapide zu. Bei den Sturzunfällen gewinnen Stürze aus dem Fenster oder vom Balkon, vor allem aber auch Treppenstürze – zu Beginn des zweiten Lebensjahres häufig auch im Zusammenhang mit der Verwendung von so genannten Lauflernhilfen – an Bedeutung. Aber auch Feuer, Haustiere oder unbeaufsichtigtes Spielen mit Schnüren, Kordeln oder Plastiktüten werden zu neuen Gefahrenquellen. Mit der zunehmenden Erkundung des Außenraums steigt vor allem das Risiko für Ertrinkungsunfälle im Garten.

Neben den notwendigen altersentsprechenden Sicherheitsvorkehrungen wird es zunehmend wichtiger, dass Sie Ihr Kind in seiner wachsenden Selbstständigkeit fördern. Denn nur so kann es aus sich selbst heraus sicherer werden und ein eigenes Gefahrenbewusstsein entwickeln.

Die wichtigsten „Sicherheitsregeln“ finden Sie in der Übersicht bereits zusammengefasst.

### „Sicherheitsregeln“ für das zweite und dritte Lebensjahr

- Regale, Fernsehgeräte und andere Kleinmöbel kippsicher befestigen.
- Fenster und Balkontüren mit Kindersicherungen versehen und Ihr Kind nie allein auf dem Balkon lassen (nichts stehen lassen, was ein Überklettern ermöglicht).
- Treppen mit kindersicheren Schutzgittern versehen.
- Das Kind nicht unbeaufsichtigt im Hochstuhl sitzen lassen.

- Keine Lauflernhilfe verwenden.

- Ihr Kind nie unbeaufsichtigt in Wassernähe spielen lassen. Nie in Badewanne oder Planschbecken ohne Aufsicht lassen!

- Gartenteiche, Swimmingpools, Regentonnen, Wassereimer usw. kindersicher absichern. Auf Ertrinkungsgefahren in fremdem Gelände achten (Nachbarschaft, bei Freunden, Verwandten).

- Herd mit Herdgitter sichern. Pfannenstiele immer nach hinten drehen und bevorzugt die hinteren Kochfelder benutzen.

- Nichts Heißes auf Tischdecken abstellen. Gefäße mit heißen Flüssigkeiten immer außer Reichweite von Kindern halten.

- Medikamente, Spül- und Reinigungsmittel, Farben, Lacke, Lampenöle usw. immer außer Reichweite des Kindes sicher verstauen (z. B. in Oberschränken). Giftpflanzen aus Haus und Garten entfernen.

- Keinen Alkohol, keine Zigaretten oder gefüllte Aschenbecher herumliegen bzw. -stehen lassen.

- Streichhölzer und Feuerzeuge wegschließen.

- Plastiktüten kindersicher wegpacken.

- Beim Grillen oder offenem Feuer das Kind nie ohne Aufsicht lassen und immer einen Sicherheitsabstand wahren.

- Keinen Brennspiritus o. Ä. zum Anzünden des Grills verwenden und – wegen der Vergiftungsgefahr – auf flüssige Grillanzünder verzichten.

- Auch für den Familienhund gilt: Ihr Kind nie damit alleine lassen. Vorsicht bei fremden Tieren!

- Gegebenenfalls den Autokindersitz altersgerecht anpassen (siehe S. 35), auf den richtigen Einbau des Sitzes achten und das Kind immer vorschriftsmäßig anschnallen.

- Das Kind in seiner wachsenden Selbstständigkeit unterstützen und ihm einen sicheren Umgang mit den Dingen zeigen.

- Das Kind – unter Ihrer Aufsicht – auf spielerische Weise seine Grenzen erkunden lassen.

## Auf sicherem Weg zur Selbstständigkeit

Auch wenn es Ihnen oft Geduld abverlangt und Ihre Nerven manchmal gespannt sind: Ermöglichen Sie Ihrem Kind, sein Können im alltäglichen Leben auch anzuwenden. Helfen und unterstützen Sie es nur bei den Dingen, zu denen es selber noch nicht in der Lage ist. Jedes eigenständige Tun stärkt sein Selbstgefühl und gibt ihm Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Es macht hierbei wertvolle Erfahrungen, lernt jeweils Ursache und Wirkung kennen, auch wenn es dabei zuweilen eine Beule gibt oder etwas zu Bruch geht. Die Risiken sollten jedoch immer kalkulierbar bleiben und gefährliche Erfahrungen sollten Sie Ihrem Kind ersparen.

### Erfahrungen geben Ihrem Kind Selbstvertrauen und Selbstsicherheit

Damit Ihr Kind seine neu erworbenen Fähigkeiten auch sicher nutzen und beherrschen kann, möchte es sie unter möglichst vielen und unterschiedlichen Bedingungen testen. Wie läuft es sich z. B. auf Wiesen, im Sand, auf Gehwegplatten? Wie fühlen sich Wasser, Knetmasse, Teig, Sand, Matsch an?

Geben Sie Ihrem Kind möglichst viel Raum und Gelegenheit, mit den unterschiedlichsten Gegebenheiten und Bedingungen vertraut zu werden, seine Fertigkeiten auszuprobieren, Neues zu erforschen und seine Grenzen zu erkunden. Sorgen Sie nur dafür, dass Ihr Kind dabei keinen Schaden nimmt oder nichts kaputt macht.

### Möbel als Kletterspielzeug

Regale, Fernseher, Kommoden und auch Stühle können leicht zu gefährlichen Geschicklichkeitsübungen verführen. Damit bei einer solchen Klettertour nichts umstürzt, sollten Regale in der Wand verdübelt sein. Nachträglich können Sie sie z. B. mit einfachen Metallwinkeln an die Wand schrauben.

Das reizvollste, aber nicht minder gefährliche Klettergestell ist sicherlich ein Stuhl. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass der Stuhl beispielsweise gefährlich wackelt, wenn es von

der Seite über den Holm hinaufzuklettern versucht und führen Sie ihm vor, wie es besser geht: Stellen Sie den Stuhl mit der Lehne gegen den Tisch und lassen Sie es von vorne hinaufklettern. Wenn es sich dabei noch an der Lehne festhält, kann kaum etwas schiefgehen und es wird in Zukunft lieber den sicheren Weg wählen.

## Fenster und Türen absichern

Fensterstürze sind folgenschwer und passieren vor allem zwischen ein und drei Jahren. Für jede Wohnung, erst recht in höheren Stockwerken, empfiehlt es sich deshalb, Sicherheitssperren anzubringen. Im Handel sind verschiedene Bauarten von Sicherungssperren erhältlich, durch die sich Tür und Fenster nur so weit öffnen lassen, dass der kleine Kopf nicht durch den Spalt passt. Manche Konstruktionen verhindern zusätzlich, dass Tür oder Fenster zufällt und das Kind sich dabei die Finger klemmt.

Erwachsene können die Sicherung jederzeit wieder aushaken. Allerdings: Je schwieriger dies möglich ist, umso wirksamer ist die Fenstersicherung. Einfach zu überwindende Modelle sollten deshalb außer Reichweite des Kindes im oberen Fenster- oder Türbereich montiert werden.

Türstopper verhindern das Zufallen der Tür und damit die Gefahr des Einklemmens zwischen Tür und Türstock. Eine weitere Lösung ist ein pneumatischer Türstopper, bei dem sich die Tür zwar weiterhin öffnen und auch schließen lässt, aber nicht mehr schnell zufallen kann, z. B. bei Durchzug in der Wohnung.

## Von besonderem Reiz: Schranktüren und Schubladen

Im zweiten Lebensjahr üben Schranktüren, Fächer und Schubladen einen besonderen Reiz auf Kinder aus. Das Ein- und Ausräumen gehört in diesem Alter zu ihren Lieblingsbeschäftigungen. Dabei können Kinder allerdings nicht unterscheiden, ob etwas wertvoll oder gar gefährlich ist. Schutz bieten hier im Handel erhältliche spezielle Schubladen- und Türsicherungen.

### Schaffen Sie Ihrem Kind „seine Schublade“

Mit dem beginnenden zweiten Lebensjahr zeigen Kinder meist eine besondere Vorliebe für alle möglichen Gefäße, um sie mit Begeisterung ein- und auszuräumen: Spielbecher mit Würfeln, Eimer und Förmchen im Sandkasten, Schachteln, Dosen – einfach alles, in das etwas anderes hineinpasst, ist jetzt spannend und weckt ihre Neugier. Dass eine Schublade, in die ganz viele Dinge hineinpassen, ihren besonderen Reiz hat, versteht sich von selbst …

Richten Sie Ihrem Kind doch einfach „seine Schublade“ ein, z. B. mit ungefährlichen Kochutensilien wie Holzlöffel, Plastikdosen, Eierbecher u. Ä., die es bedenkenlos ein- und ausräumen darf und kann. Und wenn Sie ihm erklären, dass dies seine Schublade ist, weil es sich an den Dingen darin nicht verletzen kann, wird es Ihr „Nein“ bei anderen Schubladen vielleicht leichter verstehen.

## Der Balkon – Spielraum nur unter Aufsicht

Wenn Kinder ihren Aktionsradius erweitern, wird als erster zusätzlicher Spielraum – wenn vorhanden – der Balkon erobert. Lassen Sie Ihr Kind auf dem Balkon niemals allein. Ein Sturz über die Brüstung oder das Geländer kann selbst in einer Parterrewohnung lebensgefährlich sein.

Entfernen Sie alles, was als „Kletterhilfe“ dienen könnte und schauen Sie sich vor allem das Geländer kritisch an, bevor Ihr Kind auf den Balkon darf. Es darf auf keinen Fall ein Hinaufklettern (z. B. durch Querverstrebungen) und ein Hindurchschlüpfen des Kindes ermöglichen. Der Gitterabstand sollte bei Kleinkindern möglichst nicht mehr als 10 cm betragen, denn wenn ihr Kopf hindurchpasst, kann auch der ganze Körper hindurch.

### Sicherheit in Wohnräumen

- Wenn noch nicht geschehen, Steckdosen kindersicher absichern und Stromkabel und Verlängerungskabel außer Reichweite des Kindes verlegen.
- Bei Kleinmöbeln, Fernseher und Regalen für kippsicheren Stand sorgen.
- Schubladen- und Türsicherungen anbringen.
- Wertvolle und vor allem gefährliche Dinge grundsätzlich immer in oben gelegenen, für Kinder unerreichbaren Fächern und Schubladen verstauen.
- Sicherungssperren für Fenster und Türen verwenden.
- Darauf achten, dass in Fensternähe keine Stühle oder Regale stehen, die Ihr Kind als Leitern benutzen könnte, und lassen Sie Ihr Kind beim Lüften nicht allein im Zimmer.
- Das Kinderbettchen möglichst nicht direkt neben ein Fenster stellen.
- Auf ein kindersicheres Balkongitter achten.
- Ein Kleinkind nie unbeaufsichtigt auf den Balkon lassen und keine Gegenstände aufstellen, die als Kletterhilfe benutzt werden könnten.

## Viel zu entdecken: die Küche

Kaum ein Ort ist so spannend und attraktiv für kleine Kinder wie die Küche: Hier hält sich nicht nur die ganze Familie oft auf, es gibt auch jede Menge Interessantes zu entdecken – zu sehen, zu fühlen, zu riechen, zu hören. Allerdings ist Ihr Kind noch viel zu klein, um Ihnen bei der Arbeit an der Spüle oder auf der hohen Arbeitsplatte zuschauen zu können. So versucht es oft durch seinen Tastsinn herauszufinden, woher die Gerüche und Geräusche rühren, ohne zu wissen, dass z. B. eine Herdplatte heiß sein kann.

Gleichzeitig ist die Küche ein Ort, an dem Sie selber beschäftigt sind und nicht ständig Augen für Ihr Kind haben können. Doch mit einigen Sicherheitsvorkehrungen und sicheren Gewohnheiten können Sie die Situation von vornherein entschärfen. Grundsätzlich sollte sich Ihr Kleinkind nur dann bei der Küchenarbeit in Ihrer unmittelbaren Nähe aufhalten, wenn Sie selber nicht im Stress sind. Ansonsten heißt es für die Kleinen: In sicherer Entfernung vom Kinderstuhl oder Laufstall aus das Geschehen zu beobachten.

### Der Herd: eine heiße Sache

Der Herd birgt zweierlei Gefahr: Zum einen ist er selbst eine „heiße Sache“, zum anderen können die Töpfe mit heißem Kochgut gefährlich werden. Einfache Vorsichtsmaßnahmen helfen hier bereits, Gefahren zu vermeiden. Stielgriffe von Pfannen und Töpfen, die nach hinten gedreht werden und nicht über den Herdrand herausragen, sind für Kinderhände unerreichbar. Und wenn Sie bevorzugt die hinteren Kochfelder benutzen, besteht auch weniger die Gefahr, dass Ihr Kind auf eine heiße Herdplatte fasst oder einen Topf herunterzieht. Eine nützliche Hilfe ist ein stabiles Herdschutzgitter, bietet aber auch keine absolute Sicherheit.

Auch das Backofenfenster muss beachtet werden: Sofern es nicht aus wärmedämmendem Glas besteht, kann es mit einer zusätzlichen Acrylplatte gesichert werden, denn es kann sonst ebenso schnell heiß werden, wie der Backofen selbst. Allerdings kann hier auch schon ein Verbot mit einem deutlichen „Nein“ angebracht sein, das Kleinkinder durchaus verstehen können.

### Lassen Sie Ihr Kind „mitarbeiten“

Gerade in dem Alter, in dem Kinder meinen, alles schon selber machen zu können, sind sie meist ganz versessen darauf, bei der Hausarbeit zu helfen.

Beteiligen Sie Ihr Kind ruhig an der Hausarbeit und übertragen Sie ihm kleine Arbeiten, die es schon erledigen kann: den Tisch decken, Löffel, kleines Geschirr und Gefrierdosen abtrocknen, Staub wischen, Schublade einräumen und vieles mehr. Hierdurch bestärken Sie Ihr Kind nicht nur in seinem Selbstbewusstsein, Sie können es im gemeinsamen Tun auch auf spielerische Weise anleiten, wie es mit bestimmten Dingen, z. B. Messer oder Schere, sicher umgeht.

## Elektrogeräte und Haushaltsmaschinen

Küchengeräte wie Handmixer, Wasserkocher, Toaster, Elektromesser u. Ä., aber auch normale Messer und Scheren, gehören nach Gebrauch immer gleich weggeräumt. Bei Geräten, die ihren festen Platz in der Küchenzeile haben, sollten die Stromkabel so verlegt sein, dass sie keine Stolperfallen darstellen und für Ihr Kind unerreichbar sind. Vor allem bei Wasserkochern oder Friteusen besteht die Gefahr, dass ein Kind sich beim Herunterziehen mit heißem Fett oder Wasser übergießt. Auch durch ein heißes Bügeleisen kann ein Kind schwerste Verbrennungen erleiden. Deshalb ist bereits beim Bügeln größte Vorsicht geboten. Zum Auskühlen sollte es an kindersicherer Stelle deponiert werden. Neben den vielen Kleingeräten haben heute auch Großmaschinen wie Geschirrspüler, Waschmaschine und Trockner in vielen Küchen ihren Platz. Als geheimnisvolle Höhle oder guter Platz zum Verstecken verlocken sie ein kleines Kind allzu leicht zum Hineinklettern, ohne dass es sich jedoch selbst wieder befreien könnte. Deshalb sollten Sie die Türen dieser Geräte immer verschlossen halten.

## Von Tüten und Einkaufstaschen

Plastiktüten mögen als schnelle Helfer praktisch und bequem sein – in der Hand von Kindern werden sie leicht zu lebensgefährlichem Spielzeug. Über den Kopf gezogen legen sie sich mit jedem Atemzug fester auf das Gesicht und das Kind kann sich aus dieser luftdichten Verpackung nicht selber befreien. Schließen Sie Plastiktüten immer gleich weg oder verzichten Sie am besten ganz darauf.

Nach dem Einkaufen sollten Sie Einkaufstaschen gewohnheitsmäßig gleich auspacken und das Eingekaufte wegräumen, damit Ihr Kind nicht doch eine Zigarettenschachtel oder andere gefährlichen Dinge in die Hand bekommt. Vor allem Putz- und Reinigungsmittel sofort an ihren kindersicheren Ort verstauen.

### Sicherheit in der Küche

- Stiele von Töpfen und Pfannen gewohnheitsmäßig immer nach hinten drehen.
- Bevorzugt die hinteren Kochfelder verwenden.
- Herdschutzgitter montieren und das Backofenfenster gegebenenfalls mit zusätzlicher Acrylplatte nachrüsten.
- Die Türen von Großgeräten wie Geschirrspüler oder Waschmaschine stets verschlossen halten.

- Küchengeräte immer gleich nach Gebrauch verstauen. Zuleitungen bei fest „installierten“ Geräten stolperfrei und für Kinder unerreichbar verlegen.
- Das Bügeleisen zum Auskühlen immer hoch stellen.
- Plastiktüten unter Verschluss halten.
- Einkaufstaschen immer sofort ausräumen und die Waren verstauen.
- Beim Kauf von Reinigungsmitteln auf kindersichere Verschlüsse achten und alle Reinigungsmittel immer gleich an ihren kindersicheren Ort verstauen.

## Vergiftungen/Verätzungen: Reinigungsmittel und andere gefährliche Substanzen

Im zweiten Lebensjahr steigt mit der zunehmenden Beweglichkeit Ihres Kindes das Risiko, dass es mit giftigen oder ätzenden Substanzen in Berührung kommt und sie schluckt. So betreffen 90 Prozent aller Vergiftungsunfälle Kleinkinder im Alter zwischen zehn Monaten und vier, fünf Jahren. Für Kinder giftige Substanzen sind u. a. Medikamente, Haushaltsreiniger, Zigaretten, Tabak, Insektensprays, alkoholische Getränke, Unkrautvernichtungsmittel, Lacke, giftige Pflanzen und Gewächse.

**Gefahr besteht vor allem durch:**

- ätzende Putzmittel in Küche, Bad/WC und Hobbyräumen, wie z. B. Entkalker, Rohr- und WC-Reiniger,
- Spezialreiniger z. B. Backofenspray,
- Duftöle und Duftpetroleum für Lampen und Brandbeschleuniger.

**Die wichtigsten Sicherheitsregeln:**

- Reinigungsmittel nie unter dem Waschbecken in Küche oder Bad aufbewahren.
- Auf kindersichere Verschlüsse achten.
- Medikamente stets im verschlossenen Arzneischrank aufbewahren.
- Gefährliche Substanzen immer in Originalbehältnissen aufbewahren, nicht in andere Gefäße umfüllen.

**Fahren Sie bei Vergiftungsverdacht nicht gleich in die nächste Klinik, sondern holen Sie sich sofort telefonisch ärztlichen Rat ein. Oft kann auf diese Weise schon geholfen werden. Halten Sie für den Notfall die Telefonnummer der nächsten Giftnotrufzentrale (siehe S. 118) bereit. Im Akutfall sollten Sie die „5 Ws“ beantworten können: „Wer, womit, wie viel, wann, wo?“**

## Erste Hilfe nach dem Verschlucken ätzender oder giftiger Substanzen

Das wache Kind in kleinen Schlucken und Mengen Wasser, Tee oder Saft trinken lassen. Bei Säuren- und Laugenvergiftungen dies so schnell wie möglich tun. Auf keinen Fall das Kind zum Erbrechen bringen!

## Heiße Flüssigkeiten, Feuer und Flamme

Insbesondere Kinder bis zum vierten Lebensjahr laufen immer wieder Gefahr, sich zu verbrühen oder zu verbrennen. Unfallort ist fast immer die Küche, aber auch Bad, Kaffeetisch, offener Kamin oder Gartengrill bergen Gefahrenquellen. Die meisten dieser Unfälle passieren in Momenten kurzer Unaufmerksamkeit und ließen sich bereits durch einfache Sicherheitsregeln und Vorsichtsmaßnahmen vermeiden.

### Verbrühungen und Verbrennungen

Wenn Kinder mit dem freien Gehen beginnen, nimmt die Verbrühungsgefahr rapide zu. So ereignen sich 70 Prozent der thermischen Verletzungen bei Kindern unter fünf Jahren. Die meisten Unfälle geschehen dabei im zweiten Lebensjahr, wenn das Kind laufen und Gegenstände zu sich herunterziehen kann. In 80 Prozent der Fälle übergießen sich die Kinder mit heißen Flüssigkeiten oder berühren heiße Gegenstände.

Beim Festhalten und Ziehen an Tischdecken ist schnell ein Tisch „abgeräumt“. Im schlimmsten Fall ergießen sich heiße Getränke und heiße Speisen über das Kind. Zumindest während der Mahlzeiten sollten keine Tischdecken verwendet werden. Das sicherste Mittel ist jedoch, für eine Weile ganz auf Tischdecken zu verzichten.

Ebenso gefährlich kann es werden, wenn das Kind am Kabel von Wasserkocher oder Friteuse zieht. Auch hier der

wiederholte Rat: Keine Kabel in Reichweite des Kindes herunterhängen lassen und nach Gebrauch gleich ausstöpseln und wegräumen.

### Respekt vor Feuer

Offene Flammen im Kamin, Tischkerzen und Weihnachtslichter ziehen Kinder magisch an. Hier liegt der einzige wirkungsvolle Schutz darin, Ihr Kind immer im Auge zu behalten und ein gutes Vorbild abzugeben, damit es Respekt vor offenen Flammen und einen sicheren Umgang damit lernt. Wenn Sie in vorausschauender Umsicht für den Notfall entsprechende Löschmittel

bereitstellen – z. B. einen Eimer Wasser neben den Weihnachtsbaum oder einen Eimer Sand und Decken beim Grillen –, helfen Sie damit im Ernstfall nicht nur Kindern und Erwachsenen, Ihr Kind bekommt auch mit, dass und wie man sich vor Gefahren schützen kann. Rauchmelder in der Wohnung bieten einen zusätzlichen Schutz vor Brandverletzungen und Rauchvergiftungen.

**Erste Hilfe bei Verbrühungen**

Nicht sofort zum Arzt fahren, sondern erst kühlen! Hierzu die verbrühte Körperstelle sofort und mindestens zehn Minuten lang unter kühles Wasser halten. Diese Maßnahme ist auch bei einer Verzögerung von fünf bis zehn Minuten noch wirksam.

### Vor Verbrühungen und Verbrennungen schützen

- Auf Tischdecken verzichten.
- Gefäße mit heißer Flüssigkeit, wie Kaffee, Tee oder Suppe, von Ihrem Kind fernhalten.
- Töpfe und Pfannen immer mit dem Griff nach hinten auf den Herd stellen, Herdschutzgitter anbringen.
- Brennendes Fett in der Pfanne nie mit Wasser, immer nur mit Deckel ersticken.
- Getränke und Nahrungsmittel aus der Mikrowelle stets gut umrühren und die Temperatur vor dem Füttern prüfen.
- Im Bad feststellbare Heißwasserregler auf max. 38 °C einstellen.
- Bügeleisen immer sofort ausstöpseln und an einem hoch gelegenen Ort auskühlen lassen.
- Das Kind bei offenem Feuer immer im Auge behalten. Offenes Feuer nie unbeaufsichtigt lassen.
- Das Kind vom Grill fernhalten.
- Für den Notfall entsprechende Löschmittel bereithalten.
- Feuerzeuge und Streichhölzer konsequent wegschließen.

## Der Garten – ein vielfältiger Erfahrungsraum

Ein Garten bietet Kindern einen vielfältigen Erfahrungsraum: Sie können sich in einem geschützten Raum an der frischen Luft bewegen und austoben, Vögel und Insekten beobachten, sehen, wie sich Pflanzen im Wechsel der Jahreszeiten verändern und so bereits frühzeitig ein Verhältnis zur Natur entwickeln. Doch wie eine Wohnung ist auch ein bereits vorhandener Garten meist nicht auf die Bedürfnisse und Sicherheit von Kindern angelegt und erfordert dementsprechend einen prüfenden Blick, ob es z. B. morsche Bäume, Stacheldraht oder gefährliche Ecken und Kanten gibt, und einige Vorsichtsmaßnahmen.

### Giftige Pflanzen

So attraktiv manche Pflanzen auch sind, so hochgiftig können Samen, Blüten, Rinden, Nadeln oder Blätter bestimmter Pflanzen sein und schon beim Verzehr kleiner Mengen lebensbedrohliche Vergiftungen verursachen. Aus einem Garten mit Kindern sollten giftige Gewächse wie Eibe, Blauregen, Tollkirsche, Pfaffenhütchen und Goldregen verbannt werden. Erst recht gilt das für die sehr giftigen Pflanzen, wie Rizinus (Christuspalme oder Wunderbaum), Eisenhut, Schierlingsarten, Bilsenkraut, Herbstzeitlose und Engelstrompete. Erkundigen Sie sich beim Pflanzen- und Blumenkauf nach deren Giftigkeit. Ausführliche Informationen über giftige Pflanzen finden sich auch im Internet, z. B. in den Internetangeboten der Giftinformationszentralen **(→ siehe Teil C, Seite 128)**.

Aus der freien Natur und den Gärten der Nachbarn lassen sich Giftpflanzen allerdings nicht verbannen. Doch meist verstehen Kinder recht schnell, dass wild wachsende Beeren und Pilze zwar hübsch anzusehen sind, aber nicht gegessen werden dürfen.

Gehen Sie mit Ihrem Kind regelmäßig in die Natur und zeigen Sie ihm, was da wächst und lebt, was essbar ist und was nicht.

### Mit der Natur vertraut machen

Schauen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind altersgerechte Tier- und Pflanzen-Bestimmungsbücher an und benennen Sie, was Sie sehen. Schauen Sie sich mit Ihrem Kind im Garten oder auf Spaziergängen um, und lassen Sie es die giftigen Blumen, Beeren und Pilze, die es schon erkennen kann, bestimmen.

Vielerorts finden sich inzwischen auch von Naturschutzverbänden eingerichtete Umweltstationen, in denen Kinder auf spannende und kindgerechte Weise mit der heimischen Tier- und Pflanzenwelt vertraut gemacht werden.

Oder besuchen Sie mit Ihrem Kind einmal einen botanischen Garten. Schauen Sie sich gemeinsam die giftigen und ungiftigen Pflanzen an und erklären Sie ihm, welche Pflanzen giftig sind.

## Wasser im Garten

Selbst flache Wasserzonen können für Kinder zu einer ernsten Gefahr werden. Damit Ihr Kind auch in unbeobachteten Momenten vor dem Ertrinken geschützt ist, sollten Biotope, Gartenteiche und Schwimmbecken mit einem sicheren, möglichst 1,40 m hohen, nicht erkletterbaren Zaun abgegrenzt werden. Regentonnen und mit Wasser gefüllte Bottiche müssen kindersicher verschlossen werden. Auch in Planschbecken brauchen Kleinkinder immer noch Aufsicht. **(→ Ausführliche Hinweise siehe unter „Gartenteich, Schwimmbecken und Regentonne – aber sicher!“ und „Sommerzeit ist Planschbeckenzeit“ in Teil A, Seite 29 und 30.)**

## Gartengeräte sind kein Spielzeug

Vor allem mit Motor betriebene Gartengeräte wie Heckenschere, Baumsäge, Rasenmäher oder Vertikutierer sind hochgefährliche Maschinen, die nicht in Kindernähe betrieben und immer verschlossen aufbewahrt werden sollten. Aber auch an Handgerätschaften wie Ast- und Blumenscheren, Handsägen und Kantenscheren können sich Kinder ernsthaft verletzen. Sie sollten daher nicht frei herumliegen.

Durch Ihren sorgfältigen Umgang mit Gartengeräten wird Ihr Kind schnell begreifen, dass diese Dinge kein Spielzeug sind – erst recht, wenn Sie ihm aus sicherer Entfernung einmal demonstrieren, wie die Säge oder Astschere selbst einen dicken Zweig oder Ast durchzuschneiden vermag.

### Unfälle im Garten verhüten

- Pflanzenschutz- und Düngemittel, Holzfarben, Gartengeräte sowie Benzin stets gut unter Verschluss halten.
- Rasenmäher und andere Motorgeräte nur außer Reichweite von Kindern betreiben.
- Giftige Gewächse aus dem Garten verbannen, auch wenn sie noch so dekorativ sind.
- Eventuell vorhandene Kellertreppe mit einem Schutzgitter sichern.
- Außensteckdosen mit Kindersicherungen versehen.
- Sichergehen, dass das Kind nicht unbemerkt Haus und Garten verlassen kann. Garten- und Haustür verschlossen halten und die Einfriedung auf durchlässige Stellen kontrollieren.
- Das Kind nie unbeaufsichtigt in Wassernähe lassen.
- Gewässerstellen im Garten mit einem kindersicheren Zaun sichern.
- Regentonnen und Wasserbottiche mit Deckeln oder festen Gittern verschließen.
- Das Kind nie ohne Aufsicht planschen lassen.

## Erste eigene Fahrversuche

Die meisten Kinder sind schon früh von rollenden Spielgeräten fasziniert und bereits auf Zweijährige üben Fahrräder eine große Anziehungskraft aus. Im Verlauf ihres dritten Lebensjahres starten die meisten Kinder ihre ersten Fahrversuche mit Dreirad oder Laufrad und erfahren damit eine neue Mobilität. Sie schulen dabei Wahrnehmung und Gleichgewicht, üben die Koordination von Armen und Beinen, lernen Richtungen anzupeilen und einzuhalten, zu lenken und Hindernisse zu umfahren.

Zum Üben sollten Sie zunächst ruhige Plätze ohne Hindernisse aufsuchen, damit sich Ihr Kind mit seinem neuen Gefährt und den notwendigen Bewegungsabläufen vertraut machen kann. Doch auch wenn es schon sicher damit umgehen kann, können unerwartete Hindernisse, Fußgänger oder ein lautes Geräusch Ihr Kind immer noch leicht überfordern.

### Worauf Sie beim Kauf eines Dreirades achten sollten

- Lassen Sie Ihr Kind immer nur solche Fahrzeuge benutzen, die es aufgrund seines Entwicklungsstandes auch beherrschen kann.
- Das Modell sollte für die Körpergröße Ihres Kindes geeignet sein.
- Ein tiefer Schwerpunkt gewährleistet Kippsicherheit.
- Auf rutschfeste Pedale achten.

## Spielen und Spielzeug

Die Spielinteressen des Kindes werden nun deutlich von seinen Entwicklungsfortschritten im Denken geprägt: Im zweiten Lebensjahr beginnen Kinder, räumliche Vorstellungen zu entwickeln und lieben es, aus allem und jedem Türme zu bauen. Gegen Ende des zweiten Lebensjahres kann es bereits Gegenstände nach bestimmten Eigenschaften und immer sicherer auch einfache Formen wie Kreise oder Dreiecke unterscheiden und zuordnen.

Im dritten Lebensjahr stehen Malen (mit Fingern, dicken Stiften, Wachsmalkreide) wie auch erste Bastelarbeiten (mit der Schere schneiden, Pappe bekleben) ganz oben auf der Beliebtheitsskala.

### Sicheres Spielzeug

- Jedes Spielzeug muss ein CE-Zeichen haben.
- Geben Sie Ihrem Kind nur solches Spielzeug, das seinem Alter und Entwicklungsstand wie auch den Sicherheitsanforderungen entspricht. Es sollte entsprechend gekennzeichnet sein (TÜV/GS-Prüfzeichen).
- Auf schadstofffreie Materialien und stabile Verarbeitung achten.
- Vor allem im zweiten Lebensjahr noch kleinteilige Spielzeuge, wie z. B. Perlen oder Murmeln, vermeiden, die Ihr Kind verschlucken könnte.
- Spielzeug regelmäßig auf Beschädigungen überprüfen.
- Holzteile auf Risse, Splitter und scharfe Kanten kontrollieren.
- Keine lärmenden Spielsachen kaufen. Kinderohren reagieren sehr empfindlich auf Lärm.
- Auf giftfreie Malstifte und Wachsmalkreiden achten und lösungsmittelfreie und ungiftige Klebstoffe beim Basteln verwenden.

# Die Entdeckung der Welt: Kindergartenalter (3–5 Jahre)

## Die kindliche Entwicklung

Mit etwa drei Jahren kommen die meisten Kinder in den Kindergarten. Sie müssen nun ihren Platz in der Gruppe finden und lernen, mit anderen Kindern zurechtzukommen, Regeln zu befolgen und ihre Wünsche auch mal zurückzustellen.

### Das logische Denken entwickelt sich

Im Alter zwischen drei und vier Jahren entwickeln Kinder immer mehr ihre Fähigkeit, logisch zu denken, auch wenn das kindliche Denken noch lange nicht den Regeln der Erwachsenenlogik entspricht. Sie beginnen nun verstärkt nach den Hintergründen „ihrer Welt“ zu fragen („Warum, wieso, wie, woher, wo, wann?“). Gleichzeitig aber leben sie auch immer noch in ihrer „magischen Welt“ voller Zauberer, Prinzessinnen oder Hexen, in der die Grenzen zwischen Wirklichkeit und Fantasie verwischen. Ab etwa vier Jahren entwickeln sie schließlich ein enormes Gedächtnis und beginnen einfache Mengen- und Zeitbegriffe zu verstehen.

Mit der Entwicklung des logischen Denkens wird eine grundlegende Voraussetzung dafür geschaffen, dass Kinder schließlich ab etwa vier Jahren damit beginnen, ein erstes Bewusstsein für Gefahren zu entwickeln.

### Neue Bewegungsfertigkeiten

In ihren Körperbewegungen werden Kinder nun immer geschickter. Auf dem Spielplatz, auf der Wiese, bei Spaziergängen im Park, Wald oder Feld lernen sie, sich sicherer und geschickter zu bewegen, und sie eignen sich weitere Bewegungsfertigkeiten an: vorwärts und rückwärts laufen, sich im Kreis drehen, klettern, hüpfen, über Pfützen springen, balancieren, Bälle werfen und sie fangen. Manche Kinder sind bereits ab vier Jahren in der Lage, das Fahrradfahren zu lernen.

### Wichtige Entwicklungsetappen im 4. und 5. Lebensjahr

| Alter | Entwicklung |
|---|---|
| **3–4 Jahre** | ■ Das Kind kann sich alleine anziehen.<br>■ Es entwickelt immer mehr die Fähigkeit zum logischen Denken, dennoch ist seine Welt immer noch „magisch“. |
| **ab 4 Jahre** | ■ Das Kind beginnt, ein erstes Bewusstsein für Gefahren zu entwickeln. |
| **4–6 Jahre** | ■ Das Kind lernt Fahrradfahren. |

## Unfallschwerpunkte im vierten und fünften Lebensjahr

Mit der Erweiterung des Aktionsradius verschieben sich auch die Unfallschwerpunkte. Ab etwa vier Jahren rücken Freizeit- und Sportunfälle – vor allem mit Stürzen und Zusammenstößen – immer mehr in den Vordergrund. Schwerwiegende Sturzunfälle im Haus passieren vor allem noch im Zusammenhang mit Treppen und Hochbetten. Gleichzeitig steigt in diesem Alter die Verletzungsgefahr durch den zunehmenden Gebrauch von Geräten und Werkzeugen.

Solange das Kind noch nicht schwimmen kann, gehören Ertrinkungsunfälle immer noch zu den schwerwiegendsten Unfallrisiken.

Mit zunehmender Außenorientierung und Mobilität des Kindes rücken jetzt auch Verkehrsunfälle immer mehr ins Blickfeld, an denen Kinder als Fußgänger oder mit dem Fahrrad beteiligt sind. Ein drei- bis vierjähriges Kind ist aufgrund seiner Entwicklung z. B. noch nicht in der Lage Geschwindigkeiten, Entfernungen oder Höhen richtig einzuschätzen oder in Gefahrensituationen angemessen zu reagieren. Hier ist es immer noch auf Ihre vorsorgende und vorausschauende Umsicht und manche Vorsichtsmaßnahme angewiesen.

### „Sicherheitsregeln“ für das vierte und fünfte Lebensjahr

- Nach Möglichkeit jetzt noch auf ein Hochbett verzichten (möglichst erst ab sechs Jahren). In jedem Fall das Hochbett den Sicherheitsanforderungen entsprechend vor allem mit ausreichendem Seitenschutz sichern.
- Das Kind mit dem sicheren Gebrauch von Werkzeugen und Geräten vertraut machen.
- Elektrische Werkzeuge und Gartengeräte von Kindern fernhalten.
- Elektrogeräte nach Gebrauch direkt ausstöpseln.
- Für ausreichende Sicherheit beim Grillen sorgen und Kinder nicht in Grillnähe spielen lassen.

- Das Kind nie unbeaufsichtigt in Wassernähe spielen lassen. Gewässer und Wasserstellen im Garten sichern.
- Frühzeitig das Schwimmen lernen lassen (ab vier Jahren).
- Dem Kind zeigen und sagen, wie es sich auf Spielplätzen rücksichtsvoll verhält.
- Das Kind mit den wichtigsten Verhaltensregeln im Verkehr vertraut machen und sie mit ihm einüben.
- Das Kind nicht unbeaufsichtigt auf die Straße lassen.
- Den sichersten, nicht den kürzesten Weg zum Kindergarten mit dem Kind üben.
- Dem Kind ausreichend Gelegenheit geben, sich an verkehrsfreien Plätzen im Roller- oder Fahrradfahren zu üben.
- Das Kind nur mit Helm Fahrrad fahren lassen.
- Den Autokindersitz altersgerecht anpassen (siehe S. 35), auf den richtigen Einbau des Sitzes achten und und das Kind immer vorschriftsmäßig anschnallen.
- Die wachsende Selbstständigkeit des Kindes fördern und es unter Aufsicht auf spielerische Weise seine Grenzen erkunden lassen.

## Ein sicheres eigenes Reich: das Kinderzimmer

Kinderzimmer sind Schlaf- und Spielzimmer zugleich und müssen beiden Ansprüchen gerecht werden: So müssen Bett, Spielsachen und meist auch die Bekleidung hier untergebracht werden und trotzdem sollte auch genügend Raum zum Spielen sein.

### Hochbett? Besser noch nicht!

Da Kinderzimmern vor allem in Stadtwohnungen häufig viel zu wenig Raum zugestanden wird, ist es oft schwierig, allen Bedürfnissen gleichermaßen gerecht zu werden. Viele Eltern erwägen deshalb die Anschaffung eines Hochbettes, um zusätzlichen Bewegungsraum zu schaffen. Doch mit drei, vier Jahren können Kinder die Gefahr des Herunterstürzens noch nicht abschätzen, deshalb raten Sicherheitsexperten bis zum Alter von sechs Jahren von einem Hochbett ab. Erst mit etwa sechs Jahren können Kinder sich und ihre Umgebung so weit einschätzen, dass der Abstieg vom Hochbett und das Toben dort nicht mehr so gefährlich sind. Allerdings können auch ältere Kinder immer noch herunterstürzen.

Beim Kauf eines Hochbettes sollten Sie darauf achten, dass es der Sicherheitsnorm DIN EN 747 entspricht und durch ein GS-Zeichen gekennzeichnet ist. Der Sicherheitsnorm entsprechend müssen es 16 cm von Matratzenoberkante bis zur Brüstungsoberkante sein, damit das Kind nicht nachts im Schlaf herunterstürzen kann, je höher desto

besser. Wichtig ist daher die richtige Matratze: Sie darf nicht zu dick sein, damit die Brüstung noch mindestens 16 cm darüber hinausragt. Statt Federkernmatratzen sind Schaumstoff- oder Latexmatratzen besser geeignet, da sich diese nicht so zum Springen anbieten. Vor dem Bett sollten keine festen Gegenstände abgestellt werden, da sie bei einem Sturz die Verletzungsgefahr zusätzlich erhöhen. Ein weicher Teppich dämpft bei einem Sturz ebenfalls.

### Sicherheitsregeln für das Hochbett

- Das Bett sollte stabil sein und fest an der Wand verankert sein.
- Damit das Kind im Schlaf nicht aus dem Bett fallen kann, müssen die Brüstungen mindestens 16 cm (empfohlen werden 30 cm) über die Matratze hinausreichen.
- Es sollten nirgends scharfe Kanten vorhanden sein, an denen sich das Kind stoßen könnte.
- Bei Etagenbetten schläft immer das ältere Kind oben.
- Solange das jüngere Kind für das obere Bett noch nicht alt genug ist, sollte ein Hochklettern durch entsprechende Vorsichtsmaßnahmen verhindert werden.
- Der Stufenabstand der Leiter muss für das Kind leicht zu bewältigen sein.
- Die Leiter muss standfest angebracht sein und sollte ein Geländer haben.

## Ausstattung des Kinderzimmers

Was für die Wohnung gilt, gilt erst recht für das Kinderzimmer: Steckdosensicherungen, keine für Kinder erreichbaren Stromkabel, Fenstersicherungen. Besonders bei Kindermöbeln sollten Sie darauf achten, dass sie glatt sind und keine scharfen Kanten haben, an denen sich Ihr Kind beim Herumtollen verletzen könnte. Gegebenenfalls sollten Ecken ebenso wie Heizkörper abgepolstert werden. Und da besonders im Kinderzimmer Regale zum Klettern einladen, müssen Standregale sicher in der Wand verankert sein. Auch sollten Sie darauf achten, dass Sitzmöbel und Spieltische nicht direkt am Fenster stehen – sie laden zum Heraufklettern ein und könnten als „Leiter“ zum Fenster missbraucht werden.

Kinder haben ihre eigene Ordnung und sollten auch danach handeln können. Auf eine Regel sollten Sie allerdings von Anfang an bestehen: Nach dem Spiel müssen die Sachen vom Boden weggeräumt werden. Ihr Kind wird schnell begreifen, dass es ohne Stolperfallen auf dem Boden viel besser und sicherer herumtollen kann und ein weggeräumtes Spielzeug auch nicht versehentlich zertreten wird.

### Sicherheit im Kinderzimmer

- Ein Hochbett ist frühestens ab sechs Jahren geeignet. Erhöhte Vorsicht ist allerdings auch noch während des Grundschulalters geboten.
- Das Kinderzimmer mit kindgerechten Möbeln (ohne scharfe Kanten) ausstatten.
- Standregale sicher an der Wand befestigen.
- Keine Möbel unter das Fenster stellen.
- Fenstersicherungen anbringen, sie verhindern ein unkontrolliertes Öffnen.
- Spielsachen nicht in Plastiktüten aufbewahren. Wegen der Erstickungsgefahr haben Plastiktüten im Kinderzimmer nichts zu suchen.

## Ungetrübte Bastelfreuden – der Umgang mit Werkzeugen

Mit drei, vier Jahren wissen Kinder ihre Hände beim Basteln immer geschickter zu gebrauchen und sind voller Stolz über das, was sie geschaffen haben – dies umso mehr, wenn sie für ihre Arbeiten „richtiges“ Werkzeug zur Hand haben. Doch Werkzeuge haben naturgemäß ihre gefährlichen Tücken: Sie sind spitz, scharf, man kann sich unter Umständen die Finger klemmen und man kann andere damit verletzen. Vor allem wenn in Gruppen, z. B. im Kindergarten, gearbeitet wird, sind feste Regeln für den Umgang mit Werkzeugen unerlässlich, damit niemand zu Schaden kommt. Da jedes Werkzeug seine eigenen Gefahrenseiten hat, sollte Sie Ihrem Kind jedes Werkzeug einzeln erklären – wozu es gut ist, wie es funktioniert, wie man es in der Hand hält. Auf die gleiche Weise sollten Sie Ihr Kind auch mit dem Umgang mit Messer, Schere und Streichhölzern vertraut machen. Elektrische Werkzeuge wie Bohrmaschinen oder Sägen bleiben in diesem Alter allerdings noch tabu und Streichhölzer gehören weiterhin unter Verschluss.

### Sicherheitsregeln im Umgang mit Werkzeug

- Herumfuchteln und Herumrennen mit Werkzeug ist nicht erlaubt.
- Spitze Werkzeuge wie Schraubenzieher werden immer oben angefasst und mit der Spitze nach unten getragen.
- Scheren werden beim Tragen immer mit fest zusammengeschlossenen Klingen in die Faust genommen.
- Nach dem Gebrauch wird das Werkzeug stets sofort wieder an seinen Platz geräumt.

### Gemeinsam basteln

Auch wenn Kinder inzwischen in der Lage sind, sich etwas vorzustellen, lernen sie immer noch am leichtesten durch eigene Anschauung und praktisches Tun.

Nehmen Sie sich hin und wieder die Zeit für eine gemeinsame Bastelstunde: Bauen Sie z. B. aus Eisstielen aus Holz kleine Puppenmöbel mit ihm, reparieren sie gemeinsam zerbrochene Spielzeuge oder schneiden Sie Papiergirlanden in hübschen Farben und Mustern.

Ihr Kind wird sich dabei nicht nur abschauen, wie Sie mit den Werkzeugen hantieren, das gemeinsame Tun und erst recht die gemeinsame Freude am Ergebnis wird ihm besonderen Spaß machen. Und Sie haben eine gute Gelegenheit zu beobachten, wie sicher Ihr Kind schon mit den Bastelgeräten und Werkzeugen umgeht.

## Spielerisch Grenzen erkunden: Bewegungsraum Spielplatz

Spielplätze sind wichtige Erfahrungsräume. Hier können Kinder unter kontrollierten Bedingungen ihre Bewegungsfertigkeiten testen und weiterentwickeln und auch den Umgang mit anderen Kindern üben. Vor allem da heutige Wohnungen meist zu klein und der Spielort Straße durch den Verkehr immer enger wird, haben Spielplätze für die motorische Entwicklung eine große Bedeutung.

Auf dem Spielplatz hat Ihr Kind Gelegenheit, sich auszutoben und „sein Maß“ an Bewegung zu bekommen. An den unterschiedlichen Kletter- und Spielgeräten hat es aber vor allem die Möglichkeit, seine körperlichen Grenzen zu erfahren und durch Ausprobieren seine Bewegungsfertigkeiten zu steigern. Nur so kann es in seinen Bewegungsabläufen sicherer werden und durch Erfahrung der eigenen körperlichen Fähigkeiten ein selbstsicheres Schutzverhalten aufbauen. Hierzu gehört beispielsweise auch, dass es irgendwann beginnt, im Stehen zu schaukeln, von der schwebenden Schaukel abzuspringen oder über die Wippe zu balancieren. Bevor es so weit ist, gelten allerdings einige Sicherheitsregeln für das Kind, die Sie ihm vermitteln sollten.

### Sicherheitsregeln an den Spielgeräten

- Nur im Sitzen schaukeln und mit beiden Händen festhalten.
- Nicht von der noch schwingenden Schaukel abspringen.
- Nicht in den Schaukelbereich anderer Kinder laufen.
- Auf Klettergerüsten oder beim Hinaufklettern auf die Rutsche nicht mehrere Sprossen auf einmal nehmen.
- Genügend Sicherheitsabstand beim Rutschen lassen und erst rutschen, wenn unten frei ist.
- Nach der Landung schnell Platz machen und beiseitegehen.
- Nur zu zweit und mit dem Gesicht zueinander wippen und sich gut festhalten.
- Vorsichtig und langsam von der Wippe absteigen und vorher Bescheid sagen.
- Sich nicht verleiten lassen, etwas zu tun, was man noch nicht kann oder nicht will.

**Hinweis:**
Weitere wichtige Informationen zum Thema Spielplatz sowie einen Spielplatzcheck finden Sie im ersten Teil (→ **Teil A, Seite 38: „Abenteuer Spielplatz“**).

## Schwimmen lernen – zur Sicherheit

Beim Schwimmen üben Kinder nicht nur Geschicklichkeit und Ausdauer, es bedeutet auch ein großes Stück an Sicherheit, wenn Ihr Kind in tiefem Wasser ohne Angst frei schwimmen kann. Denn auch Schwimmflügelchen bieten keine ausreichende Sicherheit. Wenn sie dennoch verwendet werden, sollten sie aus zwei getrennten Luftkammern bestehen und dürfen nicht durch Klettverschluss zu schließen sein, da sich dieser unbeabsichtigt öffnen kann.

In speziellen Wassergewöhnungskursen können schon die Kleinsten in spielerischer Form lebensrettende Verhaltensweisen lernen, und ab etwa vier Jahren sollten Kinder möglichst bald schwimmen lernen. Auch hierzu werden in vielen Orten spezielle Kinderschwimmkurse angeboten.

**! Auch mit guten Schwimmkenntnissen braucht ein Kind noch Aufsicht beim Schwimmen.**

**! Luftmatratzen, Reifen oder aufblasbare Wassertiere sind Spielzeug und keine Schwimmhilfen. Kinder können damit leicht abtreiben und in tiefes Wasser geraten.**

**! Auch ältere Kinder, die bereits schwimmen können, müssen ihre Ausdauer und Reaktionsfähigkeit immer wieder trainieren können.**

## Baderegeln

Schwimmen können bedeutet nicht nur, sich sicher und gut über Wasser halten zu können, sondern auch die Baderegeln zu kennen und zu befolgen. Machen Sie Ihr Kind deshalb frühzeitig mit den folgenden Baderegeln vertraut – zu seiner Sicherheit:

- Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst.
- Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst.
- Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.
- Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.
- Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
- Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.
- Luftmatratze, Autoschlauch oder Gummitiere bieten dir keine Sicherheit.
- Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.
- Tauche andere nicht unter.
- Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.
- Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.
- Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer.
- Gehe niemals mit ganz vollem oder ganz leerem Magen baden.

Quelle: Baderegeln der DLRG, www.dlrg.de (4.10.2019).

## Wenn Grillen angesagt ist

Sommerzeit ist Grillzeit. Kinder empfinden oft schon die Atmosphäre beim Grillen als etwas Besonderes – die ganze Familie macht etwas gemeinsam, oft sind auch noch Freunde und Nachbarn dabei. Vor allem aber hat das Grillen selbst seinen Reiz: Die meisten Kinder sind fasziniert von offenem Feuer, können aber die Hitze und die damit verbundenen Gefahren noch nicht abschätzen.

### Ungetrübte Grillfreuden

Im Prinzip ist sicheres Grillen einfach: Ein stabiler, kippsicher aufgestellter Grill und geeignetes Grillbesteck sind die Grundvoraussetzungen. Zum Anzünden sollten niemals entflammbare Flüssigkeiten wie Spiritus oder Benzin, sondern immer nur Papier, Holz oder spezielle Festanzünder verwendet werden. Auf flüssige Grillanzünder sollte wegen der hohen Vergiftungsgefahr verzichtet werden. Ein möglichst windgeschützter Platz verhindert Funkenflug. Für den Fall, dass doch einmal Funken sprühen, empfiehlt es sich, schwer entflammbare Kleidung zu tragen. Ein zur Sicherheit bereitgestellter Eimer Wasser und Decken können im Brandfall schnelle Hilfe leisten.

Da die Glut unter der Asche noch bis zu zwölf Stunden so heiß sein kann, dass sie ernsthafte Verbrennungen verursachen kann, sollten Sie nach dem Grillen die Feuerstelle vollständig löschen und die Glut nicht auf den Boden kippen. Grundsätzlich sollte es Kindern nicht erlaubt werden, in unmittelbarer Nähe des Grills zu spielen.

### Sicherheitsregeln beim Grillen

- Den Grill kippsicher an einem möglichst windgeschützten Ort aufstellen und durch Abschirmen Funkenflug verhindern.
- Auf keinen Fall entflammbare Flüssigkeiten wie Benzin oder Spiritus zum Anzünden verwenden.
- Keine flüssigen Grillanzünder verwenden. Vergiftungsgefahr!
- Dem Kind schwer entflammbare Kleidung, z. B. aus Baumwolle, anziehen.
- Löschmittel (Eimer mit Wasser, Decken) stets griffbereit halten.
- Die Feuerstelle nach dem Grillen sorgfältig löschen.

## Auf Straße und Verkehr vorbereiten

Im Kindergartenalter können Kinder den Verkehr auf der Straße noch nicht überblicken. Zum einen sind sie einfach körperlich noch zu klein, zum anderen – und das ist noch entscheidender – fehlt es ihnen entwicklungsbedingt noch an grundlegenden Fähigkeiten und Erfahrungen, im Verkehr angemessen zu reagieren. So können drei- bis vierjährige Kinder beispielsweise durch einfaches Hinsehen nicht ein stehendes Auto von einem fahrenden Auto unterscheiden und bis zum Alter von etwa sieben Jahren erscheint ihnen ein großes Auto immer noch näher als ein kleines, ein lautes Auto schneller als ein leises. Umso wichtiger ist es, dass sie frühzeitig mit den wichtigsten Verhaltensregeln als Fußgänger vertraut werden.

### In vertrauter Umgebung beginnen

Bereits im Kindergartenalter können Sie auf spielerische Weise mit der Verkehrserziehung beginnen. Üben Sie das richtige Verhalten im Verkehr zunächst an vertrauter Stelle in der Nachbarschaft.

Lassen Sie Ihr Kind dabei auf dem Bürgersteig immer auf der Seite gehen, die dem Verkehr abgewandt ist. Bleiben Sie vor jeder Fahrbahnüberquerung – auch am Zebrastreifen – an der Bordsteinkante stehen. Schauen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind zweimal prüfend in beide Fahrtrichtungen und betreten Sie die Straße erst, wenn alles frei ist bzw. die Autos am Zebrastreifen angehalten haben. Nutzen Sie die Wartezeit an Ampeln, um dem Kind die Situation zu erklären und zeigen Sie ihm auch die Ampelanzeige für die Autofahrer. Beim nächsten Spaziergang kann Ihr Kind dann vielleicht zeigen, was es gelernt hat, indem es Ihnen im Straßenverkehr „hilft“.

### Ihr Vorbild ist gefragt – gerade jetzt

Bedenken Sie bei alledem, dass Ihr eigenes Verhalten auf der Straße und im Verkehr viel mehr zählt als das, was Sie Ihrem Kind mit Worten vermitteln. Ihr Kind wird Sie gerade in dieser Phase aufmerksamer als sonst beobachten. Achten Sie also konsequent auf Ihr eigenes Verhalten im Straßenverkehr – sei es zu Fuß, mit dem Auto oder mit dem Fahrrad. Fahren Sie besonders in Wohnvierteln rücksichtsvoll und angepasst und tragen Sie immer auch selber einen Fahrradhelm. So fällt das, was Sie sagen, bei Ihrem Kind auf fruchtbaren Boden.

### Kinder spielerisch mit Grundregeln der Straße vertraut machen

Kinder müssen sich bewegen und die meisten tun es auch mit Begeisterung und Freude. Bewegung ist wichtig für die gesamte Entwicklung Ihres Kindes. Allerdings werden die „Bewegungsräume“ für Kinder – nicht zuletzt durch den Straßenverkehr – immer enger. Gehen Sie mit Ihrem Kind deshalb möglichst oft zu Fuß, lassen Sie es durch Pfützen und von Parkbänken springen und auf Beeteinfassungen balancieren. Schon im Kindergartenalter, mit etwa drei Jahren, können Sie dabei an einer möglichst wenig befahrenen Straße auf spielerische Weise wichtige Verhaltensregeln einüben.

#### „Halt am Fahrbahnrand!“

- Ziehen Sie z. B. einen dicken Kreidestrich auf dem Gehweg, etwa 15 cm von der Bordsteinkante entfernt.
- Erklären Sie Ihrem Kind, weshalb es die Markierung beim Spielen keinesfalls überschreiten darf.
- Beobachten und kontrollieren Sie Ihr Kind bei Ihren gemeinsamen Fußwegen, ob es von sich aus der Regel folgt. Loben Sie es, wenn es sich richtig verhält.
- Wiederholen Sie die Übung von Zeit zu Zeit.

#### „Sicher auf dem Gehweg“

- Teilen Sie den Gehweg der Länge nach mit einer Schnur oder einem Kreidestrich. Erklären Sie Ihrem Kind, dass die an Häuser oder Gärten angrenzende Hälfte sicherer ist und es deshalb immer dort gehen sollte.
- Wiederholen Sie die spielerische Übung von Zeit zu Zeit.

### Trügerische Sicherheit: Zebrastreifen und Verkehrsberuhigung

Auf dem Zebrastreifen haben Fußgänger Vorfahrt. Trotzdem ist hier Vorsicht geboten, denn nicht jeder Autofahrer hält sich daran. Ganz abgesehen davon, dass ein Kind am Straßenrand häufig leicht zu übersehen ist.

Vielerorts gibt es sogenannte verkehrsberuhigte Zonen. Sie sind oft aufgepflastert und Bürgersteig und Fahrweg sind meist nur farblich voneinander getrennt. Doch auch hier muss man sich vor Betreten der Fahrbahn erst vergewissern, dass nicht gerade ein Fahrzeug kommt. Besondere Gefahren lauern hier, wenn die Randstreifen auch noch zugeparkt sind. In solch einem Fall heißt es: Stopp am Fahrzeugende und erst bei freier Sicht über die Straße.

Apropos parkende Autos: Sie sind kein Spielplatz und nicht zum Verstecken geeignet. Allzu leicht kann es passieren, dass ein Auto plötzlich gestartet wird, ohne dass Fahrerin oder Fahrer die Kinder bemerkt hätte.

## Das größte Risiko liegt vor der eigenen Tür

Selbst bei einem fünf- oder sechsjährigen Kind sind Denken und Wahrnehmung noch stark von seinen rasch wechselnden Bedürfnissen und Anreizen von außen gesteuert: Es trifft einen Freund, sie spielen kurz Fangen und Verstecken – und schon laufen sie unbedacht zwischen parkenden Autos über die Straße. So passieren denn auch die meisten Unfälle, an denen Kinder als Fußgänger oder Radfahrer beteiligt sind, im unmittelbaren Wohnumfeld, d. h. vor der eigenen Haustür. Beschränken Sie Ihre Verkehrserziehung deshalb nicht nur auf die gesicherten Übergänge wie Ampeln und Zebrastreifen, sondern mindern Sie vor allem auch in Ihrer unmittelbaren Wohnumgebung das Risiko.

### Wichtig zu tun

- Lassen Sie Ihr Kind nicht ohne Aufsicht auf der Straße spielen.
- Zeigen Sie ihm, wo die Grenzen seines Spielraums verlaufen.
- Markieren Sie gegebenenfalls besondere Gefahrenpunkte, z. B. die Bordsteinkante, mit einem Kreidestrich.
- Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Grenzen seines Spielraums ab.
- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob sich Ihr Kind an Ihren Vorgaben auch hält.

## Nicht der kürzeste, sondern der sicherste Weg zählt

Für den Weg zum Kindergarten und später zur Schule ist nicht immer die kürzeste, sondern die sicherste Strecke die richtige. Vor dem ersten Alleingang sollten Ihrem Kind nicht nur die wichtigsten Verhaltensregeln als Fußgänger, sondern natürlich auch der Weg vertraut sein. Gehen Sie die Strecke so oft wie möglich gemeinsam mit ihm ab, beobachten Sie sein Verhalten und erklären Sie ihm, was Sie weshalb tun. Ermuntern Sie es bei nächster Gelegenheit, Ihnen einmal zu helfen. Dann kann es sein Wissen zeigen, und an den unsicheren Stellen können Sie noch einmal mit gutem Beispiel vorangehen. Überlassen Sie mit der Zeit immer mehr Ihrem Kind die Führung und kontrollieren Sie sein Verhalten aus immer größerer Entfernung. Statten Sie Ihre Kinder besonders im Herbst und im Winter mit auffälliger Kleidung und leuchtenden Schultaschen aus. Reflektierende Streifen oder Anhänger wecken zusätzlich die Aufmerksamkeit der Autofahrer.

### Sicherheitsregeln für die Straße

- Seien Sie ein gutes Vorbild, indem Sie sich selbst konsequent an Verkehrsregeln halten.
- Kinder auf dem Gehweg immer auf der sicheren, d. h. von der Straße abgewandten Seite gehen lassen.
- Am Gehwegrand **immer** anhalten. **Nie** bei roter Fußgängerampel die Kreuzung überqueren.
- Nach Möglichkeit immer gekennzeichnete Straßenüberwege (Zebrastreifen, Ampeln) wählen und zur Sicherheit lieber auch Umwege in Kauf nehmen.
- Den sichersten Weg zum Kindergarten oder zur Schule erkunden und mehrmals gemeinsam proben.
- Auf Landstraßen oder bei fehlenden Gehwegen immer links, also dem Verkehr entgegen, gehen.
- Immer nur hinter Bus oder Straßenbahn die Fahrbahn überqueren.
- Parkstreifen und -buchten sind kein Spielplatz und auch nicht zum Verstecken geeignet.
- Bei schlechtem Wetter oder in der Dämmerung Sicherheitskleidung tragen, z. B. farbige Mäntel, und reflektierende Aufkleber und Streifen verwenden.

## Unterwegs mit Roller und Rad

Mobil sein mit Roller und Rad – auch für Kinder bedeutet dies ein Stück Freiheit. Doch grundsätzlich sollte ein Fahrrad erst dann angeschafft werden, wenn ein Kind selbst den Wunsch äußert – was meist spätestens im Kindergartenalter der Fall ist.

### Roller und Laufräder – die beste Vorbereitung auf das Fahrrad

Kinder benutzen Fahrgeräte zunächst vor allem als Spielzeug und nicht als Verkehrsmittel. Bevor sie mit dem Fahrradfahren beginnen, sollten sie von ihrer motorischen Geschicklichkeit her in der Lage sein, das Gleichgewicht zu halten, zu lenken, auf- und abzusteigen und anzuhalten.

Empfohlen wird, ein Kind zunächst möglichst lange mit Roller oder Laufrad fahren zu lassen, bevor es mit dem Fahrradfahren beginnt: Sie sind gut zu beherrschen und das Kind kann hiermit schon ab drei Jahren seinem Alter entsprechend seine Geschicklichkeit üben und vor allem den Gleichgewichtssinn trainieren.

**! Eine lange Roller- oder Laufradphase ist auf jeden Fall einem Kinderrad mit Stützrädern vorzuziehen: Stützräder geben eine trügerische Sicherheit und verleiten Kinder zu einem Fahrverhalten, das das „richtige" Radfahren eher erschwert.**

## Auch ein Fahrrad muss „passen“

Wenn es um das erste Fahrrad geht, ist es besonders wichtig, dass es der Körpergröße des Kindes entspricht. Das Kind sollte im Sattel sitzend mit beiden Fußspitzen gleichzeitig sicher den Boden erreichen können. Für kleinere Kinder sollte der Lenker höher als der Sattel montiert sein, damit eine möglichst aufrechte Sitzposition eingenommen werden kann.

Das Fahrrad – auch wenn es ein gebrauchtes ist – sollte in einwandfreiem technischen Zustand sein und den Sicherheitsnormen entsprechen (CE- und GS- oder TÜV-Prüfzeichen). Achten Sie darauf, dass an den Rädern die vorschriftsmäßigen Reflektoren angebracht sind, damit Ihr Kind rechtzeitig gesehen wird. Überprüfen Sie regelmäßig, ob das Gefährt noch fahrtüchtig und sicher ist.

Gewöhnen Sie Ihr Kind von Anfang an daran, nur mit Helm aufs Fahrrad zu steigen, und üben Sie das Fahren an möglichst ruhigen Plätzen – Schulhöfe, Parks, Hinterhöfe und wenig befahrene Wege bieten sich hier an. Trainieren Sie vor allem das Auf- und Absteigen, auch von rechts, und das Bremsen. Seitliches Halten am Arm hilft Ihrem Kind, schnell die Balance zu finden. Wenn es dann mit dem sicheren Geradeausfahren schon klappt, können Sie ein paar Geschicklichkeitsübungen einlegen: ganz langsam fahren, plötzlich abbremsen, Slalom fahren oder mit einer Hand im Kreis fahren. Bei ersten gemeinsamen Fahrradausflügen sollten Sie dann Ihr Kind genau im Auge behalten, damit Sie wissen, wo noch ein wenig Übung nötig ist.

## Mobil nur auf Gehwegen

Geschicktes Radfahren heißt aber noch lange nicht sicheres Radfahren. Vorwärts treten, lenken und gleichzeitig die Balance halten – all dies erfordert so sehr die Konzentration und Aufmerksamkeit des Kindes, dass es bei alldem kaum auf andere Verkehrsteilnehmer achten kann. Die Teilnahme am Straßenverkehr ist für Kinder deshalb noch tabu. Bis zum Alter von acht Jahren müssen Kinder auf Gehwegen fahren, erlaubt ist es bis zehn Jahre.

### Mit Sicherheit mobil – auf Roller und zwei Rädern

- Das Kind möglichst lange mit Roller oder Laufrad fahren lassen, bevor es auf ein Fahrrad umsteigt.

- Ein Fahrrad muss für die Körpergröße des Kindes geeignet und in **technisch einwandfreiem Zustand** sein. Es sollte mit **verstellbarem Lenker und Sattel** und **gut erreichbaren Bremshebeln** ausgestattet sein. **Sicherheitsgriffe** am Lenker verringern die Verletzungsgefahr und ein **Kettenschutz** verhindert, dass es durch eine eingeklemmte Hose zum Sturz kommt.

- Das Kind nur mit Helm Fahrrad fahren lassen.

- Bis zum Alter von acht Jahren müssen Kinder mit dem Fahrrad auf Gehwegen fahren (Straßenverkehrsordnung § 2, Abs. 5).

## ✓ Sicherheits-Check Fahrrad

| | | |
|---|---|---|
| Klingel oder Glocke am Lenker | ja ☐ | nein ☐ |
| Kugelgriffe (verhindern ein Abrutschen der Hände) | ja ☐ | nein ☐ |
| Weißer Reflektor vorne | ja ☐ | nein ☐ |
| Scheinwerfer vorne mit Reflektor | ja ☐ | nein ☐ |
| Vorderradbremse (Felgenbremse) und Rücktrittbremse bzw. Hinterradbremse | ja ☐ | nein ☐ |
| Mindestens zwei gelbe Speichenstrahler im Vorder- und Hinterrad | ja ☐ | nein ☐ |
| Reifen mit ausreichend Profil | ja ☐ | nein ☐ |
| Rutschsichere Pedale, seitlich mit gelben Reflektoren | ja ☐ | nein ☐ |
| Geschlossener Kettenschutz | ja ☐ | nein ☐ |
| Rückleuchte mit rotem Rückstrahler und Standlichtautomatik | ja ☐ | nein ☐ |
| Roter Reflektor hinten | ja ☐ | nein ☐ |
| Abstandhalter | ja ☐ | nein ☐ |

# Vorschulalter (ab 5 Jahre)

## Die kindliche Entwicklung

Im letzten Jahr vor der Schule können Kinder zunehmend auch einmal etwas länger bei einer Sache bleiben und sich ausdauernder konzentrieren. Sie sind nun immer besser in der Lage, ein Problem zu durchdenken, anstatt verschiedene Lösungen praktisch auszuprobieren.

### Kindliches Gefahrenbewusstsein

Das kindliche Gefahrenbewusstsein entwickelt sich allmählich so weit, dass Ihr Kind eine Gefahrensituation durchaus identifizieren kann. Allerdings ist es noch nicht in der Lage, eine möglicherweise gefährliche Situation vorherzusehen und sie von vornherein zu verhindern oder sich davor zu schützen: Erst wenn es das Klettergerüst hinaufgeklettert ist und oben steht, empfindet es die Gefahr.

Im alltäglichen Leben ist Ihr Kind vermutlich schon sehr selbstständig geworden: Es kann sich alleine anziehen, eine Schleife binden, mit Bleistift, Papier, Schere und manchem Werkzeug umgehen, Roller und vielleicht sogar schon Fahrrad fahren. Den Weg zum Kindergarten meistert es eventuell schon selbstständig, und vielleicht darf es auch schon alleine seine Freunde in der Nachbarschaft besuchen.

Doch so selbstständig und „groß“ Ihr Kind auch schon ist, so schnell kann es auch noch überfordert werden, und zwischen Wollen und Können ist oft noch ein großer Unterschied.

## Unfallschwerpunkte ab sechstem Lebensjahr

Mit fünf, sechs Jahren werden Kinder in ihren Sport- und Freizeitaktivitäten zunehmend selbstständiger und unabhängiger. Als Fußgänger oder Radfahrer werden sie zu eigenständigen Verkehrsteilnehmern, können aber vor allem im Verkehr die Anforderungen an Wahrnehmung, Konzentration und Aufmerksamkeit in vielerlei Hinsicht noch nicht erfüllen. So rücken im Vorschul- und Grundschulalter verstärkt die Risiken des Verkehrs in den Vordergrund. Daneben sind es vor allem Sturz- und Stoßunfälle im Zusammenhang mit Sport- und Freizeitaktivitäten, die an Bedeutung gewinnen.

### „Sicherheitsregeln“ ab sechstem Lebensjahr

- Der kürzeste Weg ist nicht immer der sicherste! Dies gilt auch für den Weg zur Schule. Den Weg frühzeitig gemeinsam mit Ihrem Kind üben.
- Dem Kind immer wieder richtiges Verhalten als Fußgänger („Anhalten – schauen – gehen!“) zeigen und mit ihm üben.
- Immer markierte Fußgängerüberwege (Zebrastreifen, Ampel) benutzen.
- Immer wieder kontrollieren, wie sicher und „regelgerecht“ sich Ihr Kind im Straßenverkehr verhält und es gegebenenfalls korrigieren.
- Besonders im Herbst und im Winter auf auffällige Kleidung mit reflektierendem Material achten.
- Fahrradfahren nur mit Helm erlauben.
- Vor allem im Verkehr mit eigenem Verhalten ein gutes Vorbild sein.
- Das Inlineskaten mit einem technischen Übungstraining (Brems- und Sturztechniken) vorbereiten und darauf achten, dass das Kind nur mit Helm und Schutzausrüstung (Knie-, Ellenbogen-, Gelenkschoner) skatet.
- Den Autokindersitz altersgerecht anpassen (Gruppe II für 15–25 kg Körpergewicht, ca. 3½ bis 7 Jahre oder i-Size-Phase 2 für 20–36 kg, ca. 4–12 Jahre), auf den korrekten Einbau des Sitzes achten und Ihr Kind immer vorschriftsmäßig anschnallen.
- Das Kind in seiner Selbstständigkeit unterstützen und da, wo es notwendig ist, auf der Einhaltung verständlicher und nachvollziehbarer Regeln und Grenzen bestehen.

## Freizeitspaß ohne große Blessuren

Bis ins Grundschulalter hinein bleibt das Fahrrad für Kinder eher Spiel- und Sportgerät denn Verkehrsmittel. Kinder üben hieran ihre Geschicklichkeit und probieren vielleicht auch das eine oder andere gewagte „Kunststück“ aus. Nicht mehr lange, dann wird wahrscheinlich auch Ihr Kind so weit sein, dass es mit seinen Freunden um die Wette fährt oder manches gefährliche Manöver riskiert. Vielleicht möchte es auch schon bald inlineskaten.

Diese körperlichen Aktivitäten sind ebenso wie Rennen, Klettern, Springen, Schwimmen wichtig für die Entwicklung Ihres Kindes. Je vielfältigere Bewegungserfahrungen Kinder machen können, desto eher können sie in gefährlichen Situationen angemessen reagieren. Damit Ihr Kind möglichst sicher und mit nur kleinen, unvermeidbaren Blessuren seine Grenzen austestet, sollte es von vornherein an einige „Sicherheitsregeln“ gewöhnt sein.

## Sicheres Fahrradfahren

Beim Fahrradfahren gehören Kopfverletzungen zu den häufigsten schweren Unfallfolgen. Durch das konsequente Tragen eines Fahrradhelms kann ein Großteil dieser Verletzungen vermieden oder die Schwere der Verletzung deutlich gemindert werden. Der Fahrradhelm sollte besser nicht gebraucht gekauft werden. Er sollte der Europäischen Norm DIN EN 1078 entsprechen und zusätzlich GS-geprüft sein.

### Wichtig zu tun

■ Lassen Sie Ihr Kind möglichst früh üben, nach rechts abzusteigen, denn hierdurch kann es in gefährlichen Situationen den lebensrettenden Fluchtweg auf den Gehweg nutzen und lässt das Fahrrad als Knautschzone zurück.

### Fahrradfahren mit Sicherheit

■ Auf einen stets technisch einwandfreien Zustand des Fahrrades achten.

■ Das Kind dazu anhalten, nur mit Fahrradhelm aufs Rad zu steigen.

■ Der Fahrradhelm muss den Sicherheitsnormen entsprechen DIN EN 1078 und sollte möglichst auch GS-geprüft sein.

■ Den Helm nach einem heftigen Aufprall austauschen, da die Außenschale gerissen sein kann.

■ Vorbild sein und sich auch selbst schützen: Nur mit Kopfschutz Fahrrad fahren.

■ Darauf achten, dass Ihr Kind seinen Helm nicht beim Spielen trägt. Beim Sturz von einem Klettergerüst auf dem Spielplatz könnte es z. B. mit dem Helm hängen bleiben und sich strangulieren.

## Inlineskaten – nur mit Übung

Inlineskaten ist für die meisten älteren Kinder heute ebenso selbstverständlich wie das Fahrradfahren. Allerdings erfordern Inlineskates aufgrund ihrer besonderen Bauweise ein hohes Maß an fahrtechnischem Geschick sowie besondere Konzentration und Koordination. Beim Inlineskaten können beträchtliche Geschwindigkeiten erreicht werden, gleichzeitig ist das Bremsen jedoch schwierig. Zum sicheren Inlineskaten sollten deshalb vorab unbedingt Bremstechnik und Sturztechniken trainiert werden, denn die häufigsten Verletzungen beim Inlineskaten sind Brüche der Handgelenke oder Arme.

### Nie ohne Schutzkleidung

Ebenso wichtig wie dieses technische Übungstraining ist eine Schutzkleidung, damit Stürze möglichst keine schwerwiegenden Folgen nach sich ziehen. Hierzu gehört auf jeden Fall ein Helm, der den Kopf beim Rückwärtsfallen schützt. Er muss genau auf den Kopf Ihres Kindes eingestellt sein, damit er fest sitzt. Es gibt spezielle Skaterhelme, aber Sie können stattdessen auch einen nach hinten abgerundeten Fahrradhelm verwenden. Gut sitzende Knie- und Ellenbogenschoner, die mit einem Strumpf übergezogen werden, und Handgelenkschoner sind ebenfalls ein Muss. Sie bieten Schutz vor Schrammen und Verstauchungen und verringern die Gefahr von Brüchen. Um besser gesehen zu werden, sollten Kinder beim Inlineskaten möglichst reflektierende Kleidung tragen.

Beim Kauf der Inlineskates sollten Sie sich für eine gute Qualität entscheiden: Sie sollten haltbar und stabil sein und gut am Fuß passen. Besonderes Augenmerk sollten Sie zudem auf das Material der Bremsblöcke und auf die Verschlüsse richten. Testergebnisse in Verbrauchermagazinen können auch hier eine Entscheidungshilfe geben

### Verkehrsregeln beim Inlineskaten

Inlineskater gelten nach der Straßenverkehrsordnung als Fußgänger und dürfen dementsprechend nur auf dem Gehweg, aber auch in Fußgängerzonen fahren. Dies erfordert entsprechende Rücksicht auf Fußgänger, vor allem auf ältere Menschen, die oft nicht mehr so gut hören und schnell reagieren können. Auf Radwegen ist das Inlineskaten verboten. Auf Straßen ohne Gehweg müssen sich Inlineskater – wie Fußgänger auch – dem Verkehr entgegen auf der linken Seite dicht am Straßenrand halten.

#### Inlineskaten mit Sicherheit

- Beim Kauf der Inlineskates auf Qualität, vor allem auf Haltbarkeit, Stabilität, Passform und Material der Bremsblöcke achten.
- Zur Vorbereitung stürzen und bremsen üben oder an einem Brems- und Sturztraining teilnehmen.
- Darauf achten, dass Ihr Kind stets Schutzkleidung trägt: Helm (keine Tropfenform), Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschoner.
- Die Verkehrsregeln beachten.

C

# Unser Service

## Nützliche Hinweise, Anschriften und Internetadressen

# Unser Service

In diesem Serviceteil finden Sie eine Reihe weiterer wichtiger und hilfreicher Informationen rund um das Thema Sicherheit – von A wie Adressen bis W wie Warnhinweise.

**Richtig helfen:**
**Im entscheidenden Augenblick das Richtige tun** ..... 114

**Geprüfte Qualität:**
**Wichtige Prüfsiegel** ..... 119

**Vorsicht geboten:**
**Offizielle Gefahrensymbole** ..... 121

**Mehr wissen:**
**Tipps für weiterführende Informationen** ..... 123

**Ihr persönlicher Sicherheits-Check:**
**Checklisten zur Unfallverhütung** ..... 131

# Richtig helfen: Im entscheidenden Augenblick das Richtige tun

Ein Notfall ist immer möglich – bei aller Vorsicht lässt es sich leider nie völlig ausschließen, dass Kindern im Haushalt, in der Freizeit, in der Schule oder beim Spielen etwas passiert. Dann kommt es darauf an, schnell das Richtige zu tun – Erste Hilfe zu leisten und die erforderlichen Schritte einzuleiten, um Weiteres zu verhüten.

## Im Notfall handeln

Oberstes Gebot bei allen Unfällen ist Ruhe und Besonnenheit – auch wenn es besonders beim eigenen Kind leichter gesagt als getan ist. Doch häufig können Sie bereits durch ein beruhigendes Einwirken auf das Kind dessen Zustand verbessern, auch wenn es Sie nicht hören kann. Und: Je ruhiger Sie sind, desto besser bewältigen Sie die nachfolgenden Schritte:

■ **Erkennen**, was geschehen ist:
Verschaffen Sie sich rasch einen Überblick und retten Sie das Kind aus der akuten Gefahrensituation. Verhindern Sie, dass weitere Unfälle geschehen könnten, indem Sie z. B. die Unfallstelle absichern.

■ **Beurteilen**, welche Gefahr droht:
Untersuchen Sie das Kind zügig, aber besonnen auf Verletzungen. Kontrollieren Sie die Atmung und prüfen Sie, ob das Herz schlägt. Die Atmung lässt sich am besten kontrollieren, wenn Sie den Kopf leicht nach hinten in den Nakken beugen, um die Atemwege frei zu machen. Dann prüfen Sie den Atem, indem Sie eine Hand unterhalb der Rippen auf den Bauch legen. Wenn sich die Bauchdecke hebt, atmet das Kind. Herzschlag bzw. Puls lassen sich am besten in der Leiste prüfen.

■ **Handeln**, wie es die Situation erfordert:
Bei Herz- und Atemstillstand müssen Sie immer sofort den Notarzt rufen und direkt mit Sofortmaßnahmen (Beatmung und Herzmassage) beginnen. Beginnen Sie dabei mit der Beatmung, damit die Sauerstoffversorgung im Blut gesichert ist.

## Einen Notruf richtig abgeben

- Die Notrufnummer zur nächsten Rettungsleitstelle ist immer 112.

- Der Notruf 112 ist immer kostenlos, auch über ein Handy.

- Bei jedem Notruf werden Sie nach wichtigen Informationen gefragt. Damit in der Aufregung keine kostbare Zeit verloren geht und Sie die Angaben bereit haben, sollten Sie sich unbedingt die 5 Ws des Notrufs einprägen.

### Die 5 Ws des Notrufs

- **Wo?**
Geben Sie den genauen Unfallort an: Straße und Hausnummer, Namen an der Klingel, Stockwerk. Befindet sich die Hausnummer versteckt, z. B. hinter einer Hecke, beschreiben Sie die richtige Anfahrt. Besonders bei Dunkelheit sollten Sie nach Möglichkeit eine Person an die Straße schicken, um den Rettungsdienst einzuweisen.

- **Was?**
Beschreiben Sie kurz, was passiert ist.

- **Wie viele?**
Geben Sie die Zahl der Verletzten, bei Kindern unbedingt auch das Alter an.

- **Welche Verletzung?**
Beschreiben Sie nach Ihrer Beobachtung Art und Schwere der Verletzung, z. B. Kind ohne Bewusstsein, Stromschlag, Einbruch in Eisfläche, Sturz mit offener Bruchverletzung.

- **Warten auf Rückfragen**
Beenden Sie den Notruf nicht von sich aus. Erst wenn die Rettungsleitstelle Ihnen sagt, dass sie alle nötigen Informationen hat, können Sie auflegen.

## Erste Hilfe will geübt sein

Da eine Notfallsituation fast immer ohne Vorwarnung eintritt, sollten Sie als Eltern einige Vorkenntnisse erwerben, wie man im Notfall als Ersthelfer wirkungsvoll handelt. Denn oftmals können gezielte Maßnahmen während der ersten Minuten nach einem Notfall über Leben und Tod entscheiden. Hierzu bieten verschiedene Organisationen Broschüren mit den wichtigsten Maßnahmen zur Ersten Hilfe an. Allerdings können solche Informationsbroschüren einen praktischen Erste-Hilfe-Kurs nicht ersetzen.

Was Sie grundsätzlich als Ersthelfer wissen und können sollten, lernen Sie in einem Erste-Hilfe-Lehrgang. In der Regel bieten die Hilfsorganisationen, aber auch Hebammen, Physiotherapeuten und Einrichtungen der Familienbildung spezielle Kurse für die Erste Hilfe bei Kindern an. Erkundigen Sie sich bei einem der örtlichen Hilfsverbände. Dort freut man sich auf Ihren Anruf! **(→ Anschriften der Bundesverbände der großen Hilfsorganisationen finden Sie auf Seite 130.)**

## Impfen schützt

Tetanus (Wundstarrkrampf) wird durch Erreger hervorgerufen, die sich in Schmutz, Straßenstaub oder Blumenerde befinden. Eine Gefahr für Kinder sind sie dann, wenn sie über kleine Wunden, Verbrennungen oder Bissverletzungen in den Körper eindringen – und gerade Kinder haben häufig solche Hautverletzungen. Schützen Sie Ihr Kind

und achten Sie darauf, dass es im Rahmen der Früherkennungsuntersuchungen U1–U9 an allen Impfungen frühzeitig und zeitgerecht teilnimmt.

## Der Verbandkasten

Zu den Grundregeln für den Notfall gehört, dass es in Ihrem Haushalt einen vollständig ausgestatteten Verbandkasten gibt. Bewahren Sie keinerlei Medikamente im Verbandkasten auf, denn dann können Sie ihn an einen Platz stellen, der für etwas ältere Kinder zugänglich ist. Jeder im Haushalt sollte übrigens wissen, wo der Verbandkasten aufbewahrt wird. Denken Sie daran, den Inhalt regelmäßig zu überprüfen und entnommene Materialien sobald wie möglich zu ersetzen.

### Grundausstattung Verbandkasten

- Desinfektionsmittel für Haut und Schleimhäute (beim Kinderarzt erfragen)
- Heftpflaster
- Wundschnellverband (für kleine, nicht stark blutende Wunden)
- Verbandpäckchen (für größere, stärker blutende Wunden)
- Mullbinden
- Elastische Binden
- Verbandschere
- Im Kühlschrank zusätzlich Kühlkissen aufbewahren.

## Im Vergiftungsfall handeln

Versuchen Sie als Allererstes Ruhe zu bewahren. Zeigt das Kind keine Veränderungen in seinem Verhalten und keine Störung der lebenswichtigen Funktionen, sollten Sie sich zunächst telefonisch bei der nächsten Giftnotrufzentrale erkundigen, ob und welche weiteren Maßnahmen notwendig sind. Die Telefonnummern der Informationszentren für Vergiftungen finden Sie in der Übersicht auf der nächsten Seite.

Bei Bewusstlosigkeit das Kind in die Seitenlage bringen, das Gesicht schräg zum Boden gewendet, und unverzüglich den Notarzt rufen.

Stellen Sie bei Vergiftungsverdacht nach Möglichkeit die Ursache der Vergiftung sicher, z. B. Medikamente, Putzmittel, Pflanzenblatt usw., damit der Arzt Bescheid weiß und gezielte Maßnahmen empfehlen bzw. einleiten kann.

## Giftnotrufzentralen

| | | |
|---|---|---|
| **Berlin** | Giftnotruf Berlin-Brandenburg | **Tel.: 030 19240** |
| **Bonn** | Informationszentrale gegen Vergiftungen | **Tel.: 0228 19240** |
| **Erfurt** (Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen) | Gemeinsames Giftinformationszentrum (GGIZ) | **Tel.: 0361 730730** |
| **Freiburg** | Vergiftungs-Informations-Zentrale (VIZ) | **Tel.: 0761 19240** |
| **Göttingen** (Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein) | Giftinformationszentrum Nord – (GIZ Nord) | **Tel.: 0551 19240** |
| **Homburg/Saar** (Saarland) | Informations- und Behandlungszentrum für Vergiftungungen | **Tel.: 06841 19240** |
| **Mainz** | Giftinformationszentrum der Länder Rheinland-Pfalz u. Hessen | **Tel.: 06131 19240** |
| **München** | Giftnotrufzentrale München | **Tel.: 089 19240** |

**App Vergiftungen bei Kindern**
Die App des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) enthält alle wichtigen Informationen zu Vergiftungen bei Kindern. Im Notfall kann direkt aus der App das zuständige Giftinformationszentrum angerufen werden (siehe Teil C, S. 128).

**Hinweis:** Im hinteren Deckblatt dieser Broschüre finden Sie Ihr persönliches „Notizblatt“ für den Notfall, auf das Sie alle wichtigen Notfallnummern, auch die Giftnotrufnummer für Ihren Wohnort, notieren können.

# Geprüfte Qualität: Wichtige Prüfsiegel

## Prüf- und Qualitätszeichen auf Produkten

Gebrauchsgegenstände müssen bereits bei der Herstellung festgelegten Sicherheitsanforderungen entsprechen, möglichst auf europäischer Basis (EN-Norm). Nach den Spielzeugrichtlinien für Kinder unter drei Jahren müssen Spielzeuge für diese Altersgruppe z. B. Grenzwerte für Schwermetalle einhalten, sollen schwer entflammbar sein, keine scharfen Kanten und Spitzen enthalten und dürfen nicht aspiriert (eingeatmet) werden können.

In Deutschland werden die Anforderungen an die Geräte- und Produktsicherheit durch das am 1. Dezember 2011 in Kraft getretene Produktsicherheitsgesetz (ProdSG) geregelt.

### CE-Kennzeichnung

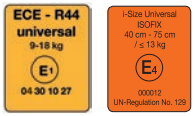
CE = „Communauté Européenne“ (Europäische Gemeinschaft)

Die CE-Kennzeichnung an einem Produkt besagt, dass dieses die grundlegenden Sicherheits- und Gesundheitsanforderungen aller einschlägigen EU-Richtlinien erfüllt. Für bestimmte Industrieerzeugnisse, z. B. Spielzeug ist sie zwingend vorgeschrieben. Wenn das CE-Kennzeichen mit einer zusätzlich angebrachten Kennnummer kombiniert ist, kann der Käufer sicher sein, dass das Produkt von einer unabhängigen Prüfinstitution geprüft wurde.

### GS-Zeichen

Das GS-Zeichen („geprüfte Sicherheit“) ist ein deutsches Qualitätszeichen für Produkte, die vom Produktsicherheitsgesetz erfasst werden.

Die Verwendung des GS-Zeichens ist freiwillig und wird auf Antrag des Herstellers gewährt, wenn dem Produkt von einer unabhängigen, amtlich zugelassenen Zertifizierungsstelle bescheinigt wird, dass es die grundlegenden Sicherheits- und Gesundheitsanforderungen nach dem Produktsicherheitsgesetz (ProdSG) erfüllt.




### ECE-Prüfzeichen

Auto-Kindersitze müssen einer der drei europäischen Prüfnormen entsprechen, entweder ECE-R 44/04, -03 oder ECE-R 129, und mit dem entsprechenden Prüfzeichen versehen sein.

**ECE-R 44:** Der Zusatz 03 oder 04 kann auch unten zu Beginn der Zulassungsnummer stehen. Das Prüfzeichen weist die Kategorie aus, für die der Sitz zugelassen ist ("universal" - für fast alle PKW und Sitze geeignet) und das zulässige Gewicht des Kindes (hier 9 bis 18 kg).

**ECE-R 129 (i-Size):** Der Sitz ist mit dem ISOFIX-System zu befestigen. Die Größe des Kindes (hier 40 bis 70 cm) und sein maximales Gewicht (hier bis zu 13 kg). Das eingekreiste E steht für Europäisches Prüfzeichen, die Zahl für ein Land (1 – für Deutschland).

### spiel gut-Logo

Das „spiel gut-Logo“ wird von dem „spiel gut Arbeitsausschuss Kinderspiel und Spielzeug e.V.“, eine auf Spielzeug und Spiele spezialisierte gemeinnützige Verbraucherberatung, vergeben.

Das Gütesiegel spiel gut ist freiwillig. Hersteller können es zur Kennzeichnung ihrer Spielsachen und Spiele benutzen, wenn das Spielzeug durch den Arbeitsausschuss begutachtet wurde und seinen Kriterien genügt. Neben Sicherheitskriterien und Umweltverträglichkeit begutachtet der Ausschuss auch, inwieweit das Spielzeug den kindlichen Bedürfnissen entspricht.

## Was tun bei Produkt- und Sicherheitsmängeln?

Gebrauchsgegenstände und sonstige Produkte, die für Verbraucher bestimmt sind, sollten nach dem Geräte- und Produktsicherheitsgesetz nur in den Verkehr gebracht werden, „wenn es bei bestimmungsgemäßer oder vorhersehbarer Verwendung die Sicherheit und Gesundheit von Personen nicht gefährdet.“ (ProdSG §3 (2))

Dennoch können Produkte, die dem Geräte- und Produktsicherheitsgesetz unterliegen, in ihrer Beschaffenheit Mängel aufweisen, durch die auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch Gefahr für Gesundheit oder Leben droht. Bei einem solchen Verdacht oder bei der Vermutung, dass ein Unfall auf einen solchen Mangel eines Produkts zurückzuführen ist, können Sie sich u.a. an die Polizei, Ordnungsämter, Feuerwehrkräfte, Ärzte und Verbraucherzentralen wenden, die eine entsprechende Meldung an das zuständige staatliche Gewerbeaufsichtsamt weiterleiten.

Wenn Sie Mängel oder Schäden an den Einrichtungen eines Spielplatzes feststellen oder sich dort ein Unfall ereignet hat, sollten Sie dies unbedingt dem Betreiber der Anlage melden, der in der Regel auf einem Hinweisschild am Eingang des Spielplatzes samt Anschrift angegeben ist.

# Vorsicht geboten: Offizielle Gefahrensymbole

## Gefahrensymbole und ihre Bedeutung

Manche gefährliche Stoffe im Haushalt sind mit Gefahrensymbolen gekennzeichnet. Sie gehören grundsätzlich unter Verschluss, damit sie nicht in Kinderhände geraten, und sie sollten auch zur eigenen Sicherheit nur mit äußerster Vorsicht verwendet werden.
Beachten Sie immer die ausführlichen Verwendungs- und Sicherheitshinweise auf dem Etikett. Die folgenden Warnzeichen sind bei gefährlichen Stoffen vorgeschrieben. Ergänzt werden sie durch sogenannte Signalwörter wie ACHTUNG oder GEFAHR, die auf das besondere Gefahrenniveau hinweisen.

| Symbol | Bedeutung/Wirkung |
|---|---|
| | **Entzündlich**<br>Produkte mit diesem Zeichen entzünden sich leicht, ausgelöst durch Funken, Wärme, Wasserkontakt … Eine Zündung unbedingt vermeiden und Abstand halten! |
| | **Brandfördernd**<br>Eine Brandverstärkung geschieht auch ohne Luftzufuhr, Brandauslösung droht in der Umgebung. Schutzausrüstung tragen! |
| | **Ätzend**<br>Verätzung mit schweren Gewebeschäden drohen, Metalle können zerstört werden. Haut- und Augenkontakt unbedingt vermeiden! |

| Symbol | Bedeutung/Wirkung |
|---|---|
| | **Reizend**<br>Das Ausrufe-Zeichen warnt vor diversen Gesundheitsgefahren. Es können die Haut oder Augen gereizt oder Allergien ausgelöst werden. Nicht einatmen, verschlucken oder berühren! |
| | **Giftig**<br>Eine lebensbedrohliche Vergiftung droht schon durch geringe Mengen bei kurzem Kontakt. Den Umgang sicher gestalten! |
| | **Explosionsgefährlich**<br>Eine Explosion kann durch geringe Einwirkung von Feuer, Wärme, Erschütterung, Reibung … ausgelöst werden. Abstand halten! |
| | **Umweltgiftig**<br>Vergiftung von Wasserorganismen und langfristige Schäden im Ökosystem drohen. Diese Produkte immer richtig entsorgen, nie in den Hausmüll geben oder ins Abwasser schütten! |

Quelle: BAG Mehr Sicherheit für Kinder, www.kindersicherheit.de (4.10.2019)

# Mehr wissen:
# Tipps für weiterführende Informationen

Zu manchen Themen möchten Sie sicher mehr erfahren. Deshalb haben wir an dieser Stelle einige Anschriften und Internetadressen von Fachorganisationen zusammengestellt, bei denen Sie weiterführende Informationen und gegebenenfalls Rat und Hilfe erhalten können.

## Servicestelle Unfallprävention

Die Servicestelle Unfallprävention der Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e.V. ist ein Angebot für Fachkräfte mit Medien, Projekten und Maßnahmen sowie zahlreichen Informationen und weiterführenden Angeboten zur Unfallprävention.

Die Servicestelle Unfallprävention bietet Ihnen einen umfassenden Überblick, welche Akteure in Deutschland in der Kinderunfallprävention tätig sind. In dieser Datenbank befinden sich etwa 800 geprüfte Angebote. Ziel der Servicestelle Unfallprävention ist es, einen bundesweiten Überblick über Anbieter und Angebote zu geben und bewährte Angebote vorzustellen.

**www.kindersicherheit.de/servicestelle.html**

# Informationsmaterialien und Internetangebote

## Gesunde Entwicklung

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**
Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen gehört zu den Schwerpunktthemen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Köln. Neben dieser Broschüre zur Unfallverhütung hält die BZgA noch eine Reihe weiterer Materialien mit Informationen zur gesunden kindlichen Entwicklung wie auch zu speziellen Themen und Aspekten bereit:

- **Das Baby** – Informationsbroschüre für Eltern über das erste Lebensjahr ihres Kindes.
  **Bestellnummer 11030000**

- **Impfen – Schutz für Ihr Kind vor Infektionskrankheiten.** Faltblatt mit Informationen zu Impfungen und Impfterminen für Babys und Kinder.
  **Bestellnummer 11128000**

- **Früherkennung und Vorsorge für Ihr Kind.** Informationen für Eltern zu den Gesundheitsuntersuchungen für Kinder von 0 bis 6 Jahren.
  **Bestellnummer 11120800**

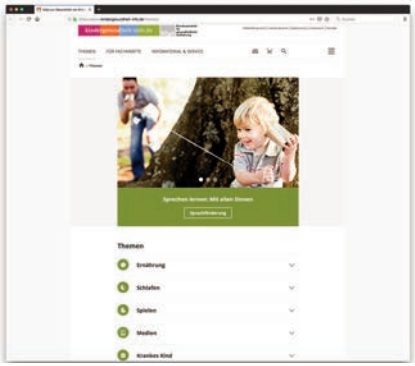
- **Tut Kindern gut!** Informationen und Tipps rund um Ernährung, Bewegung, Stressregulation und Umgang mit Medien bei Kindern in drei Sprachen.
  **Deutsch: Bestellnummer 35700500**
  **Russisch: Bestellnummer 35700511**
  **Türkisch: Bestellnummer 35700560**

Diese Informationsmaterialien sind kostenlos erhältlich und können per Post, E-Mail oder Internet bestellt werden:

- **Post:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln

- **E-Mail:** order@bzga.de

- **Online-Bestellsystem über Internet:** www.bzga.de




■ **www.kindergesundheit-info.de**

ist das Internetangebot der BZgA speziell für Eltern mit jungen Kindern. Hier werden Eltern interessenneutral und nach dem aktuellen wissenschaftlichen Stand umfassend über die verschiedenen Aspekte der gesunden kindlichen Entwicklung informiert. Vielfältige Informationen und praktische Anregungen zu Themen wie Ernährung, Bewegung, Spielen, Schlafen, Familienleben, aber auch zu den Früherkennungsuntersuchungen, zum Impfprogramm und zur Unfallverhütung sollen Eltern in Alltagsfragen weiterhelfen und dazu beitragen, dass sich Kinder gesund entwickeln können.

**Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)**
Mielenforster Straße 2, 51069 Köln

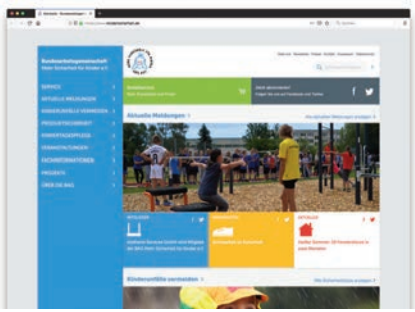
■ **www.kinderaerzte-im-netz.de**
Auf der Internetseite finden sich u. a. umfassende und detaillierte Informationen zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in den verschiedenen Altersphasen, zu Alltagsfragen, Krankheiten von A–Z, zur Ersten Hilfe und zu aktuellen Fragen und Problemen. Darüber hinaus bietet die Internetseite die Möglichkeit, unter Angabe der Postleitzahl u. a. nach Kinderärzten/-ärztinnen, Kliniken und Gesundheitsämtern in den verschiedenen Regionen zu suchen.

## Kindersicherheit/Unfallverhütung

**Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e.V.**
Christian-Lassen-Str.11a, 53117 Bonn
Tel.: 0228 6 88 34-0, Fax: 0228 6 88 34-88, E-Mail: info@kindersicherheit.de

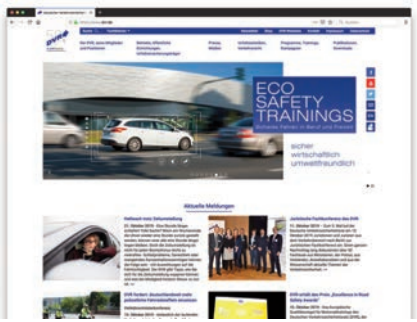
In der Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e.V. haben sich ärztliche Gesellschaften und Verbände, Rettungsorganisationen, Verkehrserzieher, technische Dienstleister, Organisationen der Gesundheitsförderung und Vereinigungen der Kinderhilfe zusammengeschlossen. Ziel ist u. a. das öffentliche Interesse für Probleme und Aufgaben der Unfallverhütung zu fördern, Initiativen und Projekte, die sich mit der Verhütung von Unfällen bei Kindern und Jugendlichen befassen, zu koordinieren und zu vernetzen sowie Aktionen und Maßnahmen zur Verbesserung der Kindersicherheit durchzuführen.

Zu den weiteren Angeboten für Eltern gehören vielfältige Informationsmaterialien (Broschüren und Faltblätter), die bestellt oder im Internet als Datei heruntergeladen werden können, sowie ein umfangreiches Internetangebot mit Elternforum.



■ **www.kindersicherheit.de**
Mit dem umfangreichen Internetangebot werden Eltern über die häufigsten Unfallgefahren im Kindes- und Jugendalter – differenziert nach Unfallarten und Unfallorten – informiert, immer verbunden mit konkreten Hinweisen und Tipps, wie sich diese Unfälle verhüten oder zumindest die Gefahren und Risiken vermindern lassen. Darüber hinaus informiert die Internetseite u. a. über die BAG selbst, stellt aktuelle Projekte vor und hält – auch für Fachleute – eine Reihe von Hintergrundinformationen zur Unfallsituation in Deutschland, zu Produktsicherheit, Sicherheitsnormen und vieles mehr bereit.

## Verkehrserziehung/Sicherheit im Straßenverkehr




**Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V. (DVR)**
Auguststr. 29, 53229 Bonn
Tel.: 0228 4 00 01-0, Fax: 0228 4 00 01-67
E-Mail: info@dvr.de

■ **www.dvr.de**
Die Internetseite bietet u. a. Informationen zu Verkehrsfragen allgemein und zu den verschiedenen Arten der Verkehrsteilnahme (z. B. als Autofahrer, Fußgänger oder Fahrradfahrer) sowie eine umfangreiche Linkliste und Bestellmöglichkeiten für kostenlose Elterninformationen u. a. zur Kindersicherung beim Autotransport und zur Verkehrserziehung.

**Deutsche Verkehrswacht e.V.**
Alexanderstr. 10, 53111 Bonn,
Tel.: 0228 4 33 80-41, Fax: 0228 4 33 80-50
E-Mail: info@verkehrswacht-medien-service.de

■ **www.verkehrswacht-medien-service.de**
Das Verkehrswacht Medien & Service-Center (VMS) entwickelt und realisiert Projekte und Aktionen der Deutschen Verkehrswacht schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche in Kindergärten und Schulen. Eltern können sich in diesem Internetangebot – gestaffelt nach Altersstufen – über altersentsprechende Aspekte des Mobilseins und -werdens informieren. Entwicklungsbedingte Aspekte der Verkehrssicherheit werden ebenso behandelt wie spezielle Fragen des sicheren Verkehrsverhaltens, z. B. mit dem Fahrrad oder auf Inline-skates. Eltern können sich in diesem Internetangebot – gestaffelt nach Altersstufen – über altersentsprechende Aspekte des Mobilseins und -werdens informieren.

Entwicklungsbedingte Aspekte der Verkehrssicherheit werden ebenso behandelt wie spezielle Fragen des sicheren Verkehrsverhaltens, z. B. mit dem Fahrrad oder auf Inline-skates.

**ADFC Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V.**
Mohrenstr. 69, 10117 Berlin
Infoline/Tel.: 030 2 09 14 98-0,
Fax: 030 2 09 14 98-55
E-Mail: kontakt@adfc.de

■ **www.adfc.de**
Informationen rund ums Fahrradfahren, nicht nur für Clubmitglieder.

## Verbraucherinformationen

Testergebnisse und Verbraucherinformationen zu einzelnen Produkten und Produktgruppen können u. a. von folgenden Internetseiten abgerufen werden (z. T. kostenpflichtig):

■ **www.test.de**

■ **www.adac.de**

■ **www.oekotest.de**

## Vergiftungen

Die kostenlose App des Bundesinstitus für Risikobewertung (BfR) ist ein Informations- und Nachschlagewerk zu Vergiftungsunfällen bei Kindern, Erste-Hilfe-Maßnahmen und wie Vergiftungen vermieden werden können. Im Notfall kann direkt aus der App das zuständige Giftinformationszentrum angerufen werden.

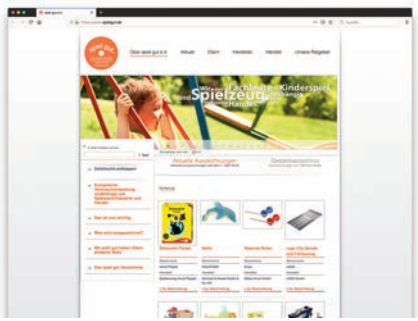
http://www.bfr.bund.de/de/apps_vergiftungsunfaelle.html

## Giftpflanzen

Informationszentrale gegen Vergiftungen der Universität Bonn

■ **www.gizbonn.de**
Auf dieser Internetseite findet sich ein umfassendes Pflanzenverzeichnis mit Abbildungen und ausführlichen Beschreibungen der Pflanzen und ihrer Giftigkeit sowie mit Hinweisen für den Vergiftungsfall.

## Spielen und Spielzeug




**spiel gut Arbeitsausschuss Kinderspiel und Spielzeug e.V.**
Neue Straße 77, 89073 Ulm
Tel.: 0731 6 56 53, Fax: 0731 6 56 28
E-Mail: kontakt@spielgut.de

■ **www.spielgut.de**
Der aus Wissenschaftlern, Praktikern und Eltern gegründete Arbeitsausschuss ist eine auf Spielzeug und Spiele spezialisierte gemeinnützige Verbraucherberatung. Sie möchte dazu beitragen, das Spiel in seiner Bedeutung für jedes Kind besser zu verstehen und es – auch durch geeignetes Spielzeug – zu fördern. Der Arbeitsausschuss begutachtet neu auf den Markt kommende Spielsachen und erteilt denjenigen, die den Kriterien genügen, das Gütesiegel spiel gut. Dabei werden nicht nur Material, Haltbarkeit, Form, Farbe, Mechanik und Sicherheit gemäß den EU-Normen (CE-Zeichen) beurteilt, sondern auch und vor allem, welche Spielmöglichkeiten ein Spielzeug dem Kind bietet, ob es der Fantasie Raum lässt usw.

Die Internetseite informiert u. a. über die Arbeit und Ziele des Vereins, über ausgewählte Spiele und Spielsachen und bietet Bestellmöglichkeiten für die Veröffentlichungen des Arbeitsausschusses, wie z. B. Bücher und Broschüren zum Thema Spielen und Spielsachen.

## Bundesverbände der Hilfsorganisationen

Auf den Internetseiten der Bundesverbände der Hilfsorganisationen können Sie sich über spezielle Projekte und Kursangebote, z. B. Erste Hilfe bei Kindern oder Schwimmkurse für Kleinkinder, wie auch über entsprechende Angebote in Ihrer Nähe informieren.

- **Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V.**
  ASB-Bundesgeschäftsstelle
  Sülzburgstr. 140, 50937 Köln
  Tel.: 0221 4 76 05-0
  E-Mail: info@asb.de, www.asb.de

- **Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG)**
  Bundesgeschäftsstelle
  Im Niedernfeld 1–3, 31542 Bad Nenndorf
  Tel.: 05723 9 55-0, Fax: 05723 9 55-509
  E-Mail: bgf@bgst.dlrg.de, www.dlrg.de

- **Deutsches Rotes Kreuz**
  DRK-Generalsekretariat
  Carstennstr. 58, 12205 Berlin
  Tel.: 030 8 54 04-0, Fax: 030 8 54 04-450
  E-Mail: drk@drk.de, www.drk.de

- **Johanniter-Unfallhilfe e.V.**
  Bundesgeschäftsstelle
  Lützowstr. 94, 10785 Berlin
  Tel.: 030 2 69 97-0, Fax: 030 2 69 97-444
  E-Mail: info@johanniterorden.de, www.johanniter.de

- **Malteser-Hilfsdienst e.V.**
  Generalsekretariat
  Erna-Scheffler-Str. 2, 51103 Köln
  Tel.: 0221 98 22-0, Fax: 0221 98 22-1499
  E-Mail: malteser@malteser.org, www.malteser.de

# Ihr persönlicher Sicherheits-Check: Checklisten zur Unfallverhütung in den verschiedenen Altersstufen

Auf den folgenden Seiten haben wir für die einzelnen Altersstufen die wichtigsten Sicherheitshinweise in Form von Checklisten zusammengestellt. So können Sie in der Liste, die dem jeweiligen Alter Ihres Kindes entspricht, das Zutreffende ankreuzen und auf einen Blick erkennen, wo noch Sicherheitsvorkehrungen notwendig sind oder Ihre besondere Aufmerksamkeit gefordert ist – damit Ihr Kind gesund und sicher aufwächst.

## ✓ Sicherheits-Check 0–6 Monate

| | | |
|---|---|---|
| Kordeln und Schnüre sind immer sicher außer Reichweite des Kindes. | ja ☐ | nein ☐ |
| Das Kind schläft auf dem Rücken. Der Kopf kann nicht durch Bettzeug verdeckt werden. | ja ☐ | nein ☐ |
| Die Badewanne hat einen rutschsicheren Boden. | ja ☐ | nein ☐ |
| Das Kind kommt erst in die Wanne, wenn das Wasser eingefüllt und die Temperatur sicher überprüft ist. | ja ☐ | nein ☐ |
| Die Heißwassertemperatur des Boilers ist auf 52 °C begrenzt bzw. im Bad feststellbarer Wasserregler steht auf maximal 38 °C. | ja ☐ | nein ☐ |
| Der Wickeltisch steht fest und sicher und bietet eine ausreichend große Wickelfläche. | ja ☐ | nein ☐ |
| Auch mit Wickelauflage sind die Seitenteile des Wickeltischs noch deutlich erhöht. | ja ☐ | nein ☐ |
| Beim Wickeln oder Baden steht alles griffbereit in Reichweite. | ja ☐ | nein ☐ |
| Im Auto fährt das Kind immer nur vorschriftsmäßig gesichert mit. | ja ☐ | nein ☐ |
| Kindersitz und Kinderwagen entsprechen den Sicherheitsnormen und besitzen die entsprechenden Prüfzeichen. | ja ☐ | nein ☐ |
| Die Bremsen am Kinderwagen werden regelmäßig überprüft. | ja ☐ | nein ☐ |

## Sicherheits-Check 6–12 Monate

| | | |
|---|---|---|
| Schnüre und Kabel sind alle aus dem Bereich des Kindes entfernt. | ja ☐ | nein ☐ |
| Alle Steckdosen sind mit einer Kindersicherung versehen. | ja ☐ | nein ☐ |
| Stecker und Kabel werden regelmäßig auf Defekte überprüft und ggf. ausgetauscht. | ja ☐ | nein ☐ |
| Elektrogeräte werden stets nach Gebrauch weggeräumt. | ja ☐ | nein ☐ |
| Die Treppe ist mit einem Schutzgitter versehen. | ja ☐ | nein ☐ |
| Stolperfallen wie Teppichläufer sind entfernt, andere Teppiche haben eine rutschsichere Unterlage. | ja ☐ | nein ☐ |
| Ecken und scharfe Kanten an Möbeln sind abgepolstert. | ja ☐ | nein ☐ |
| Tischdecken sind entfernt. | ja ☐ | nein ☐ |
| Giftige Zimmerpflanzen sind aus den Räumen verbannt. | ja ☐ | nein ☐ |
| Putz- und Reinigungsmittel sowie andere gefährliche Substanzen sind in Oberschränken untergebracht. | ja ☐ | nein ☐ |
| Medikamente sind stets im Arzneischrank verschlossen (in mind. 1,60 m Höhe) | ja ☐ | nein ☐ |
| Es gibt keine herumliegenden Zigaretten oder gefüllte Aschenbecher in der Wohnung. | ja ☐ | nein ☐ |

## ✓ Sicherheits-Check 2. und 3. Lebensjahr (1–2 Jahre)

| | | |
|---|---|---|
| Fernseher, Regale und Kleinmöbel sind kippsicher befestigt. | ja ☐ | nein ☐ |
| Alle Steckdosen sind mit einer Kindersicherung versehen. | ja ☐ | nein ☐ |
| Schnüre und Kabel sind alle aus dem Bereich des Kindes entfernt. Elektrogeräte werden stets nach Gebrauch weggeräumt. | ja ☐ | nein ☐ |
| Fenster und Balkontüren sind mit Kindersicherungen versehen. | ja ☐ | nein ☐ |
| Die Treppe ist mit einem Schutzgitter versehen. | ja ☐ | nein ☐ |
| Putz- und Reinigungsmittel haben einen kindersicheren Aufbewahrungsplatz (Oberschränke). | ja ☐ | nein ☐ |
| Medikamente sind stets im Arzneischrank verschlossen (in mind. 1,60 m Höhe). | ja ☐ | nein ☐ |
| Plastiktüten werden außer Reichweite des Kindes aufbewahrt. | ja ☐ | nein ☐ |
| Der Herd hat ein Herdschutzgitter. | ja ☐ | nein ☐ |
| Es gibt keine giftigen Zimmer- und Gartenpflanzen in Haus und Garten. | ja ☐ | nein ☐ |
| Es gibt keine herumliegenden Zigaretten oder gefüllte Aschenbecher in der Wohnung. | ja ☐ | nein ☐ |
| Der Gartenteich ist mit einem kindersicheren Zaun eingezäunt. | ja ☐ | nein ☐ |
| Regentonne und andere Wasserbehälter sind mit Deckel oder Gitter fest verschlossen. | ja ☐ | nein ☐ |
| Gartenwerkzeuge und -geräte sind kindersicher untergebracht. | ja ☐ | nein ☐ |
| Das Grundstück ist sicher eingefriedet und kann von dem Kind nicht allein verlassen werden. | ja ☐ | nein ☐ |

## ✓ Sicherheits-Check 4. und 5. Lebensjahr (3–4 Jahre)

| | | |
|---|---|---|
| Das Kinderzimmer ist mit kindgerechten Möbeln ausgestattet, Regale sind kippsicher verankert. | ja ☐ | nein ☐ |
| Das Hochbett entspricht den Sicherheitsanforderungen und ist mit einem ausreichend hohen Seitenschutz versehen. | ja ☐ | nein ☐ |
| Fenster sind mit Kindersicherungen versehen. | ja ☐ | nein ☐ |
| Putz- und Reinigungsmittel sowie Medikamente haben einen kindersicheren Aufbewahrungsplatz (Oberschränke bzw. Arzneischrank). | ja ☐ | nein ☐ |
| Plastiktüten werden außer Reichweite des Kindes aufbewahrt. | ja ☐ | nein ☐ |
| Wasserstellen im Garten sind für das Kind unzugänglich. | ja ☐ | nein ☐ |
| Elektrische Werkzeuge und Gartengeräte sind kindersicher untergebracht. | ja ☐ | nein ☐ |

## ✓ Sicherheits-Check ab 6. Lebensjahr (5 Jahre)

| | | |
|---|---|---|
| Das Kind kann schwimmen. | ja ☐ | nein ☐ |
| Das Kind kennt die wichtigsten Verhaltensregeln im Verkehr. | ja ☐ | nein ☐ |
| Das Kind fährt nur mit Helm auf seinem Fahrrad. | ja ☐ | nein ☐ |
| Das Kind weiß, dass es nur auf dem Gehweg Fahrradfahren darf. | ja ☐ | nein ☐ |
| Das Kind hat für das Inlineskaten ein Brems- und Sturztraining absolviert. | ja ☐ | nein ☐ |
| Das Kind fährt nur mit Helm und Schutzkleidung mit den Inlineskates. | ja ☐ | nein ☐ |
| Das Kind weiß, dass es nur auf dem Gehweg inlineskaten darf. | ja ☐ | nein ☐ |

## Ihr persönliches „Notizblatt“ für den Notfall

Damit Sie im Notfall besonnen handeln und schnell Hilfe rufen können, empfiehlt es sich eigene Daten und alle wichtigen Telefonnummern zu notieren. Am besten notieren Sie die gleichbleibenden Angaben und Nummern auf dieser Seite und legen sich nach diesem Muster ein jeweils aktuelles Rufnummernverzeichnis an, das sie gut sichtbar in der Nähe des Telefons hinterlegen.

### Notruf/Rettungsdienst: 112

**Die 5 Ws des Notrufs:**

- Wo?
- Was?
- Wie viele?
- Welche Verletzung?
- Warten auf Rückfragen.

### Giftnotruf Ihrer Region:

**Die 5 Ws des Giftnotrufs:**

- Wer?
- Womit?
- Wie viel?
- Wann?
- Wo?

### Eigene Daten und wichtige Rufnummern (*siehe Tageszeitung oder Aushang in Apotheken und Arztpraxen)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Name:** | | | |
| **Straße:** | | **Nr.:** | **Stockwerk:** |
| **PLZ:** | **Ort:** | | |
| **Telefon:** | **Handy:** | | |
| **Kinderärztin/-arzt:** | | ***Kinderärztlicher Notdienst:** | |
| **Hausarzt/-ärztin:** | | ***Augenärztlicher Notdienst:** | |
| **Kinderchirurg/-chirurgin:** | | ***Apothekennotdienst:** | |

**Weitere Informationen finden Sie unter:**
www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Mit fachlicher Unterstützung durch die Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V.