



Bewegung und Sport, aber sicher!



Bundesarbeitsgemeinschaft
Mehr Sicherheit für Kinder e.V.

Die **Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e.V.** ist das nationale Fachnetzwerk zur Verhütung von Kinderunfällen. Der gemeinnützige Verein möchte das Thema Kinderunfälle ins öffentliche Bewusstsein rücken und verfolgt das Ziel, die hohe Zahl von unfallbedingten Verletzungen in Deutschland zu reduzieren.

Diese Broschüre wurde anlässlich des **Kindersicherheitstags 2022** veröffentlicht.

Partner



Impressum

Kontakt

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

Inhaltlich verantwortlich

Andreas Kalbitz

Redaktion und Text

Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG)
Mehr Sicherheit für Kinder e.V.
Deutsche Turnerjugend
Stiftung Sicherheit im Sport

Gestaltung

Alf Germanus Grafische Erzeugnisse

Fotos

Adobe Stock
BAG Mehr Sicherheit für Kinder e.V.

Druck

Alf Germanus Grafische Erzeugnisse

Auflage

100, 1. Auflage, Stand 06/2022

Bestelladresse

[www.kindersicherheit.de/service/
bestellservice](http://www.kindersicherheit.de/service/bestellservice)

Bewegung und Sport, aber sicher!

Rennen und hüpfen, klettern und rollen, schaukeln und balancieren: Kinder sind immer in Bewegung, wenn sie dazu Gelegenheit haben. Erwachsene können Kinder darin unterstützen, diesen natürlichen Bewegungsdrang mit viel Spaß auszuleben.

Dabei ist es wichtig, dass Kinder sich in einer sicheren Umgebung bewegen und aufwachsen. Während kleinere Unfälle und Missgeschicke ohne größere Folgen zur kindlichen Entwicklung dazugehören, sollten Unfälle mit schweren Folgen verhindert werden. Jährlich verletzen sich rund 1,88 Mio. Kinder durch Unfälle so schwer, dass sie ärztlich behandelt werden müssen. Unfälle sind somit ein großes Gesundheitsrisiko für Kinder. Ein Großteil dieser Unfälle ist durch Präventionsmaßnahmen vermeidbar.

Säuglinge und Kleinkinder erleben die häufigsten Unfälle dort, wo sie sich in der Regel am meisten aufhalten: zu Hause. Je älter die Kinder werden, umso mehr spielen auch Kindertagesstätten, Schulen und Freizeitangebote eine wichtige Rolle in der Unfallprävention.





Welche Unfälle ereignen sich am häufigsten?

Stürze stehen über alle Altersklassen hinweg auf Platz 1 der häufigsten Unfallarten bei Kindern. Sobald Kinder sich fortbewegen und aufrichten können, vergrößert sich ihr Aktionsradius: Vorher unerreichbare Dinge rücken nun in „greifbare“ Nähe. In der Folge nimmt die Bandbreite an Unfallarten zu.

Ab dem Vorschulalter sind Kinder auch zunehmend in Turn- und Sportvereinen aktiv. Dort können sie sich austoben, neue Fähigkeiten erlernen und Freunde finden. Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen kann es auch hier zu Unfällen kommen. Umso wichtiger ist es, dass Kinder sich viel bewegen. Denn mit zunehmender Bewegungserfahrung werden sie sicherer, und das Risiko für Unfälle sinkt.

Alters- und entwicklungsbedingte Unfallschwerpunkte:

Alter	Typische Unfallschwerpunkte
0–6 Monate	<ul style="list-style-type: none">■ Sturzunfälle, vor allem vom Wickeltisch/Transportunfälle■ Erstickten
ca. 7 Monate–etwa 4 Jahre	<ul style="list-style-type: none">■ Verschlucken von Gegenständen■ Vergiftungen/Verätzungen (Reinigungsmittel, ätherische und Lampenöle, Medikamente, Giftpflanzen)■ Verbrühungen/Verbrennungen (Herd, heiße Töpfe)■ Stürze beim Treppensteigen■ Stürze durch Lauflehnenhilfen (sog. Gehfrei)■ Elektrounfälle (Steckdosen)■ Ertrinken (Gartenteich, Regentonnen)
ab etwa 5 Jahren	<ul style="list-style-type: none">■ Sport- und Freizeitunfälle, vor allem Stürze und Zusammenstöße■ Verkehrsunfälle

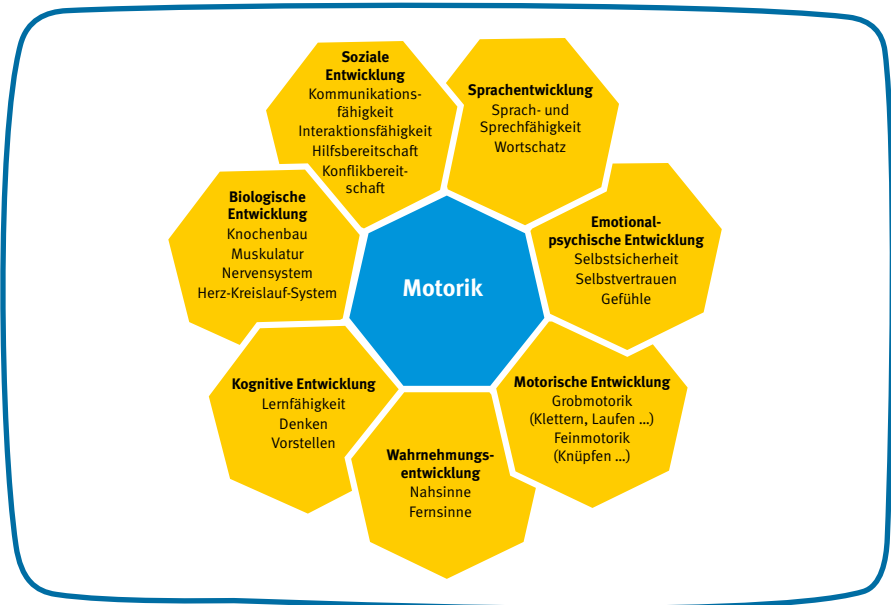
Quelle: BZgA, 2021, S. 20.



Warum Bewegung für Kinder wichtig ist

Durch verschiedene Bewegungserfahrungen lernen Kinder ihren Körper in unterschiedlichen Bewegungsabläufen und Bewegungsarten kennen. So können sie ein Gespür für die eigenen Fähigkeiten und Grenzen entwickeln. Je vielfältiger die Bewegungserfahrungen, die Kinder erleben und erproben, umso sicherer bewegen sie sich. Sie können in gefährlichen Situationen eher angemessen reagieren und so Unfälle vermeiden. Bewegungserziehung ist daher eng mit Gesundheits- und Sicherheitserziehung verknüpft.

Regelmäßiges und vielfältiges Bewegen wirkt sich darüber hinaus auf die gesamte körperliche, geistige und emotionale Entwicklung positiv aus. Die motorische Entwicklung von Kindern steht in Wechselbeziehungen mit allen anderen Entwicklungsbereichen. Motorisch ungeschickte Kinder sind unsicher in ihren Bewegungsabläufen, fallen oder stoßen sich häufiger. Einigen Kindern fehlt es infolgedessen oft an Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit, was sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen kann. Andere Kinder wiederum neigen dazu, ihre körperlichen Fähigkeiten stark zu überschätzen. In der Folge verhalten sich diese Kinder häufig riskant und gefährden sich und andere, es kommt öfter zu Unfällen.



Wechselbeziehungen der Motorik zu anderen Entwicklungsbereichen.

Quelle: Krawietz und Hartmann, 2020, S. 9.

Um die körperlichen und geistigen Fähigkeiten in ganzer 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.

Da immer mehr Kinder schon ab dem ersten Lebensjahr in Kindertagesstätten oder in der Kindertagespflege betreut werden, stellen auch diese Orte wichtige Bewegungsräume für die Kinder dar. Das Thema Bewegung sollte daher in jeder Betreuungseinrichtung seinen festen Platz im Alltag haben. Dies kann auf vielfältigste Weise umgesetzt werden. Die Bandbreite reicht dabei von festen Sportangeboten und angeleiteten Spielen im Freibereich der Einrichtung über Bewegungsmaterialien mit hohem „Aufforderungscharakter“ bis hin zu einer bewegungsfreundlichen Gestaltung der Innenräume. Um den Alltag von Kindertagesstätten bewegungsintensiver und -freundlicher zu gestalten ist es wichtig, dass sich jede Einrichtung systematisch mit dem Thema Bewegung beschäftigt und individuelle und praktisch umsetzbare Möglichkeiten erarbeitet.

Wie oft sollen Kinder sich bewegen?

Um die Gesundheit von Kindern zu erhalten und zu fördern, formulierte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2020 neue Aktivitätsempfehlungen: Demnach empfiehlt die neue Richtlinie allen Kindern und Jugendlichen im Alter von fünf bis 17 Jahren, „mindestens 60 Minuten pro Tag mit moderater bis hoher Intensität aktiv zu sein“ (Bull et al., 2020).

Die nationalen Bewegungsempfehlungen gehen sogar noch einen Schritt weiter. Sie benennen für Kinder unterschiedlicher Altersgruppen bestimmte Bewegungszeiten, -arten und -intensitäten. So lautet etwa die Empfehlung für Säuglinge und Kleinkinder, „sich so viel wie möglich“ zu bewegen. Für Kindergartenkinder wird eine tägliche Bewegungszeit von mindestens drei Stunden, für Grundschul Kinder von eineinhalb Stunden und mehr in mittlerer bis hoher Intensität empfohlen (Pfeifer et al., 2016).

Wie viel Bewegung sollte es täglich sein?

- 0 bis 3 Jahre** → **so viel wie möglich**
- 4 bis 6 Jahre** → **mindestens drei Stunden**
- 6 bis 11 Jahre** → **mindestens eineinhalb Stunden**



Kinder mit Spiel, Spaß und Ansporn in Bewegung bringen

Bei Kindern sollte der Spaß an der Bewegung an erster Stelle stehen. Dabei sollte nicht vergessen werden, dass Kinder für ihre Weiterentwicklung auch Herausforderungen brauchen – und sich diese auch wünschen. Mit konkreten Bewegungsaufgaben und häufigem Wiederholen üben Kinder, solche Herausforderungen zu meistern. Größere und schwierigere Bewegungsabläufe sollen dabei in mehrere kleinere und leichtere Bewegungsaufgaben unterteilt werden, die zunächst einzeln geübt und gefördert werden können. Mit zunehmender Bewegungserfahrung fügen die Kinder die einzelnen Bewegungsfertigkeiten dann zusammen.

Fühlen Kinder sich in ihren Bewegungsabläufen sicher, suchen sie sich neue Herausforderungen und auch Wagnisse. Sind größere Gefahren ausgeschlossen, sollten Erwachsene Kinder darin unterstützen und nicht von vornherein mögliche riskantere Aktionen verbieten.

Praktische Tipps, um Kinder für Bewegung zu begeistern:

- » Die Übungen möglichst fantasievoll und variantenreich gestalten.
- » Die Übungen dem kindlichen Leistungsstand anpassen.
- » Zuerst leichte, dann schwierigere Aufgaben wählen.
- » Die Übungen gegebenenfalls mit Musik und Rhythmus unterstützen.
- » Kindgerechte Materialien und Ausrüstung verwenden.
- » Die Kinder beim Aufbau und Abbau von Sportgeräten mit einbeziehen.



Spielideen und Aktivitäten für mehr Bewegung

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Um diesen auszuleben, sollten Kinder jeden Tag vielfältige Anregungen und Möglichkeiten bekommen, um sich zu bewegen.

Hier finden Sie Spielideen und Aktivitäten für drinnen und draußen, die Sie ohne lange Vorbereitungszeit mit Kindern umsetzen können:

1. Let's dance! Tanzeinlage zu Hause

Bewegungspausen sind wichtig! Die Hausaufgaben oder Hausarbeit kurz unterbrechen, die Musik aufdrehen und auf einen Song aus der aktuellen Lieblingsplaylist tanzen. Kurz auspowern, einmal alles abschütteln, austoben und hüpfen. Und das Beste ist: Die Laune wird auch gleichzeitig besser.

2. Wohnzimmerparcours

Bei Regenwetter entweder mit Gummistiefeln, Regenschachen und Schirm raus und einen lustigen Pfützen-Spaziergang machen – oder das Wohnzimmer ganz einfach in eine Bewegungslandschaft umbauen. Der Parcours startet an einem Punkt und die Kinder hüpfen von Kissen zu Kissen, ohne den Boden zu berühren. Dann muss unter dem Couchtisch durchgekrochen werden. Nun weiter auf allen vieren zum Sofa. Die Füße auf dem Sofa, die Hände stützen auf dem Boden, der Po ist in der Luft, es wird seitlich über das Sofa geklettert, gleichzeitig werden die Arme trainiert. Weiter geht es im Slalom um vier Stühle mit anschließendem Purzelbaum auf der Decke. Wer schafft am Ende noch zehn Hampelmänner?

3. Tierparade

Die Kinder stellen sich in einer Reihe auf. Das erste Kind führt die Parade an und macht ein Tier in seiner Bewegung und ggf. mit einem Geräusch nach. Es sagt z. B. „Wir sind Elefanten“ und alle Kinder marschieren als Elefanten-Parade los und stampfen dabei tüchtig auf. Dann ist das nächste Kind an der Reihe und alle Kinder werden zu schleichenden Tigern, staksenden Störchen und hüpfenden Fröschen.

4. Sackhüpfen

Der Klassiker aus Kindheitstagen sorgt auch heute noch bei Kindern für viel Spaß und Action! Sind keine Jutesäcke zur Hand, tun es auch alte Bettbezüge, von denen jedes Kind einen bekommt. Die Kinder können um die Wette hüpfen, einen Slalomparcours durchlaufen oder auch über kleine Hindernisse springen.



5. Sandkasten

Springen, Hüpfen, Laufen: Im Sandkasten auf dem Spielplatz lassen sich nicht nur Kuchen backen! Durch das leichte Einsinken werden Gleichgewicht und Tiefenmuskulatur trainiert. Auch ein kleiner Hindernislauf über Förmchen, Bagger und Schaufel ist möglich – lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Der Sandkastenrand eignet sich außerdem super zum Balancieren. Balancieren hat für Kinder einen hohen Aufforderungscharakter, der auch auf Spielplätzen ausgenutzt werden sollte. Beim Balancieren können viele Bewegungsideen eingebaut werden. Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Krabbeln auf allen vieren, auf einem Bein stehen, auf Zehenspitzen und auf den Hacken gehen, Rückwärtslaufen, ein Hindernis auf den Rand legen und drüber steigen usw.

6. Gleichgewicht halten auf der Wippe

Eine Wippe eignet sich sehr gut zum Balancieren und ist ein tolles Trainingsgerät, um das Gleichgewicht zu schulen – nicht nur für Kinder! Hierzu mittig auf die Wippe stellen, die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Den Balken ins Gleichgewicht bringen und dann das Gewicht abwechselnd nach links und nach rechts verlagern. Dazwischen immer wieder ins Gleichgewicht kommen und ruhig ein- und ausatmen.

7. Feuer Wasser Blitz

Das Spiel eignet sich besonders für eine kleine bis mittelgroße Gruppe (vier bis 15 Kinder) und kann vielfältig variiert werden. In der einfachsten Version werden bestimmte Geräte auf dem Spielplatz mit den Begriffen „Feuer“, „Wasser“ und „Blitz“ benannt. Die Kinder laufen zunächst durcheinander, rennen dann nach einer laut gerufenen Ansage schnellstmöglich zu dem ausgerufenen Spielgerät und müssen dieses berühren.

Eine Variante ist, dass bei Ausrufen der Begriffe verschiedene Aktionen durchgeführt werden müssen, z. B. auf den Bänken stehen, unter den Spielgeräten durchkriechen, an das Reck oder an ein Seil hängen. Die Begriffe können selbstständig erweitert werden. Weitere Ideen sind: „Eis“ = sofortiges Erstarren, „Regen“ = mit den Händen ein Dach über dem Kopf darstellen, „Wirbelsturm“ = die Arme ausbreiten und auf der Stelle im Kreis drehen, „Ameise“ = alle machen sich ganz klein, „Kaffeeklatsch“ = zu dritt oder zu viert zusammenkommen und gegenseitig in die Hände klatschen.

Mit gutem Beispiel vorangehen!

Kinder lernen durch Beobachten und Nachahmen, deshalb ist es wichtig, dass Sie als Erwachsene auch in Sachen Bewegung ein gutes Vorbild für Kinder sind. Leben Sie selbst einen aktiven Alltag vor, indem Sie z. B. kurze Wege zu Fuß oder mit dem Rad erledigen und regelmäßig Sport treiben, oder werden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind sportlich aktiv.

Anmeldung im Turn- und Sportverein

Angeleiteter gemeinsamer Sport mit Gleichaltrigen sollte frühzeitig ein fester Bestandteil im Leben der Kinder sein. In vielen Turn- und Sportvereinen gibt es bereits für die Kleinsten tolle geeignete Angebote wie etwa Eltern-Kind-Turnen. So gelingt der Einstieg in ein Leben mit ausreichend Bewegung und die wöchentliche Bewegungseinheit im Verein wird zum Highlight im Alltag.

Weitere schöne Spielideen und Aktivitäten für mehr Bewegung finden Sie auch auf der Homepage der Deutschen Turnerjugend unter www.dtb.de/kindersicherheitstag

Sichere Bewegungsangebote und Spielräume erkennen

Kinder brauchen ausreichend Raum zum Spielen, Austoben und sich Ausprobieren. Mit zunehmendem Alter der Kinder finden diese Aktivitäten immer mehr außerhalb der eigenen vier Wände, z. B. auf Spielplätzen, in Trampolin-, Kletter- oder Skateparks oder auch Indoor-Spielplätzen statt.

Meist können Sie als Eltern oder Begleitperson schon auf den ersten Blick die Sicherheit der Spielräume grob einschätzen. Doch ein genauerer Blick lohnt sich, um sichere von unsicheren Plätzen unterscheiden zu können.



Spielplatzschild mit allen wichtigen Informationen.

Bildquelle: BAG Mehr Sicherheit für Kinder e.V.

Kleiner Spielplatzcheck

Große Sandkästen, herausfordernde Spiel- und Klettergeräte, Raum zum Rennen und Toben – besonders Spielplätze bieten vielfältige Erfahrungs- und Bewegungsräume, in denen sich Kinder ausprobieren und Neues erfahren können. Doch auch auf dem Spielplatz darf die Sicherheit nicht zu kurz kommen.

Für einen sicheren Spielplatzausflug können Sie Spielplätze mit unserer kleinen Checkliste genauer unter die Lupe nehmen.

CHECKLISTE SICHERER SPIELPLATZ

- » **Ist ein Hinweisschild am Spielplatzeingang vorhanden? Auf diesem finden Erwachsene und Kinder wichtige Informationen zur Nutzung des Platzes**
- » **Gibt es eine sichere Abgrenzung zum Straßenverkehr?**
- » **Ist das GS-Prüfzeichen (geprüfte Sicherheit der Geräte) auf den Spielgeräten angebracht?**
- » **Haben die aufgestellten Geräte sichtbare Mängel, wie**
 - **herausstehende Schrauben und Metallteile,**
 - **Splinter oder morsche Stellen an Holzbauteilen,**
 - **mangelhafte Verankerungen im Boden,**
 - **verschlissene oder verrostete Kettenglieder an Schaukeln?**
- » **Gibt es unter den Spielgeräten einen Fallschutz (z. B. Rasen, Holzschnittel, Rindenmulch, Sand)?**
- » **Ist das Spielplatzgelände frei von Verunreinigungen (Zigarettenreste, Unrat, Glasscherben, Tierkot)?**

Kontrollen und Wartungen sollten immer von Sachkundigen durchgeführt werden. Fallen Ihnen dennoch Mängel und Schäden auf, können Sie diese an den Kontakt auf dem Spielplatzschild am Eingang des Spielplatzes weitergeben.

So können Eltern zur Sicherheit beitragen

Auch Sie als Erwachsene können viel dafür tun, damit Kinder sich unbeschwert auf Spielplätzen austoben können. Machen Sie Kinder „spielplatzfit“!

- » Die Kleidung der Kinder sollte bequem sein und dennoch gut sitzen. Mit zu weit geschnittenen Sachen können Kinder sich leicht verheddern.
- » An der Kleidung dürfen keine Kordeln und Schnüre befestigt sein: Strangulationsgefahr!
- » Fahrradhelme müssen auf Spielplätzen abgenommen werden. Kinder können damit in Spielplatzgeräten steckenbleiben und sich strangulieren.





Auf dem Spielplatz angekommen, sollten Kinder (zunächst) beaufsichtigt und begleitet werden, damit diese sich auf Spielplätzen und -geräten sicher bewegen können.

Konkret bedeutet dies:

- » Weisen Sie Kinder auf Gefahren hin und erklären Sie diese. Stellen Sie Regeln auf und achten Sie auf deren Einhaltung.
- » Halten Sie als Erwachsene sich ebenso an die Regeln: Sie sind Vorbild für Kinder!
- » **Achtung:** Kinder unter 3 Jahren müssen auf öffentlichen Spielplätzen jederzeit im Auge behalten werden. Es gilt die „beständige Aufsichtspflicht“.
- » Vermeiden Sie, Kinder auf Geräte heraufzuheben oder draufzusetzen, die diese alleine noch nicht nutzen könnten. Spielplatzgeräte sind oft so konstruiert, dass sie sich an eine bestimmte Altersgruppe richten, um mögliche Gefahren für kleinere Kinder zu vermeiden.
- » Geben Sie Kindern ausreichend Zeit zum Spielen, Üben und für Wiederholungen.



Noch mehr Spiel und Spaß in der Freizeit: Kletterparks, Indoor-Spielplätze und Trampolinparks

Klettern – lernen, mit Risiken umzugehen

Klettermöglichkeiten wie Bäume, Taue, Leitern und Klettergerüste haben für Kinder großen Aufforderungscharakter. Sie klettern sehr gerne, da sie so die Umgebung aus einer anderen Perspektive betrachten können. Mit zunehmendem Können wächst ihr Selbstvertrauen und sie entwickeln ein Gespür für Risiken. Erwachsene sollten Kinder eigenständig klettern lassen und nur in gefährlichen Situationen unterstützend eingreifen. Hochseilgärten und Kletterparks bieten viel Abwechslung und neue Herausforderungen für die Kinder.

**Hier finden Sie nützliche Tipps und Hinweise,
um das Klettern so sicher wie möglich zu gestalten:**

Allgemeine Kletterregeln

- » Erst klettern die Hände, dann die Füße.
- » Rückweg: zuerst die Füße, dann die Hände.
- » Immer drei „Punkte“ (eine Hand und zwei Füße oder beide Hände und ein Fuß) sind fest, mit der freien Hand oder dem freien Fuß wird neuer Halt gesucht.
- » An Seilen/Tauen nicht hinunterrutschen, da dies zu Verbrennungen an den Händen führen kann.

Im Hochseilgarten

- » Alle Kletternden müssen eine komplette Ausrüstung (Gurt, Helm, Sicherungsset) bekommen.
- » Ein Trainer erklärt und kontrolliert den richtigen Sitz der Ausrüstung und gibt eine Einweisung in die Sicherheitstechnik.
- » Am Boden bzw. in geringer Höhe befinden sich meist Einweisungsparcours, die zu Anfang genutzt werden sollten.
- » Geschultes Personal sollte jederzeit zur Verfügung stehen.

Hüpfen und Springen – sicheres Austoben

Nicht nur an Regentagen sind Indoor-Spielplätze und Trampolinhallen sehr beliebt, denn sie bieten viele Bewegungsmöglichkeiten unter Dach. Auf Trampolinen, Hüpfburgen, in Hindernisparcours und auf den Spielgeräten können Kinder sich nach Herzenslust auspowern.

Achten Sie auf folgende Hinweise:

Bei Indoor-Spielplätzen:

- » Der Spielplatz sollte nicht überfüllt sein.
- » Weisen Sie Kinder auf Gefahren und gemeinsam vereinbarte Regeln hin.
- » Wie auf normalen Spielplätzen müssen alle Geräte in einem einwandfreien Zustand sein und dürfen keine sichtbaren Mängel haben.
- » Behalten Sie die Kinder im Auge und vereinbaren Sie regelmäßige (Erholungs-)Pausen.

In Trampolinhallen sollte zusätzlich darauf geachtet werden:

- » Alle Sprungmöglichkeiten müssen mit umliegenden, fest angebrachten Polstern abgesichert sein.
- » Netze, Zugfedern und Gummiseile an den Sprungstellen müssen intakt und dürfen nicht ausgeleiert sein.



Nach Herzenslust hüpfen können Kinder auch im heimischen Garten. Dort findet man immer öfter Trampoline mit großen Sprungflächen. Werden folgende Regeln beachtet, kann der Spaß ohne große Gefahren beginnen.

TRAMPOLIN-REGELN

1. Immer nur eine Person auf dem Trampolin.
2. Kein Springen von Kindern unter 3 Jahren.
3. Feder-Polsterung und Sicherheitsnetz anbringen.
4. Trampolin regelmäßig auf Schäden prüfen.
5. Trampolin auf ebener und harter Fläche aufstellen.
6. Keine Gefahrenquellen rund ums Trampolin.
7. Nicht mit Schuhen springen.
8. Salto nicht ohne professionelle Hilfe springen.
9. Kinder nur unter Aufsicht springen lassen.
10. Mit Verstand und Respekt Trampolin springen.

Quelle: Vgl. Hayn, Zottmann, 2019.

Wenn doch mal etwas passiert: Erste Hilfe

- » Wichtigste Grundregel bei allen Unfällen: Ruhe bewahren!
- » Beruhigen Sie das Kind und retten Sie es aus akuter Gefahr.
- » Verschaffen Sie sich rasch einen Überblick und sichern Sie die Gefahrenstelle ab.
- » Untersuchen Sie das Kind auf Verletzungen, kontrollieren Sie Atmung und Herzschlag.
- » Wählen Sie bei Herz- und Atemstillstand immer sofort den Notruf 112.
- » Wenn nötig mit Atemspende und Herzmassage beginnen.
- » Lassen Sie das Kind nicht allein und rufen Sie Hilfe.

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre „Erste Hilfe – Unfälle mit Kindern. Der schnelle Ratgeber für jeden Haushalt.“

www.kindersicherheit.de/service/bestellservice





Weiterführende Informationen finden Sie unter:

www.kindersicherheit.de

www.tuju.de | www.kinderturnen.de

www.sicherheit.sport

Quellen:

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54, 1451–1462.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2021). *Kinder schützen – Unfälle verhüten. Elternratgeber zur Unfallverhütung im Kindesalter*. Köln: BZgA.

Hayn, D., Zottmann, P. (2019). *Sicher Trampolinspringen: Tipps und Übungen für das Gartentrampolin*. Aachen: Meyer & Meyer.

Krawietz, A., Hartmann, H. (2020). *Bewegungsangebote in Kindertageseinrichtungen. Übungsvorschläge und sichere Gerätenutzung*. Düsseldorf: Unfallkasse Nordrhein-Westfalen.

Pfeifer, K., Banzer, W., Ferrari, N., Füzéki, E., Geidl, W., Graf, C., ... Ungerer-Röhrich, U. (2016). *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. FAU Erlangen-Nürnberg.

Gefördert durch



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend





Bundesarbeitsgemeinschaft
Mehr Sicherheit für Kinder e.V.