



Skifahrers Sonnenbrille – mehr Durchblick auf der Piste

Deko-Kamine: romantische Stimmung, explosive Gefahr
Ätzend, entzündlich, giftig: die neuen Gefahrensymbole und was sie bedeuten



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

Ausgabe 4/2009

Aktuell

- Schütteln von Babys ist lebensgefährlich 3
 Augen auf beim Sonnenbrillenkauf! 12/13

Freizeit

- Kälte, Wind, Nässe: Vorsicht vor Erfrierungen! 4
 Bleigießen? Wachsgießen! 5
 Helm auf! Auf der Piste, auf der Eisbahn und beim Rodeln 5

Kinder

- Bewegung im Winter – es geht auch drinnen 6
 Sport muss sein ... aber welcher ist der richtige für mein Kind? 7
 Upside-Seite: Mandala malen 14

Haushalt

- Gefahrensymbole – wer kennt sich aus? 8
 Brandgefahr durch Körnerkissen 9
 Eisbaden – Kick für Körper und Geist 9
 Nur legale Böller sind der Knaller 10
 Kaminfeuer ohne Schornsteinanschluss 11

Kurz gemeldet

- DASA-Führungen in Gebärdensprache 15
 Radfahren bei Schnee und Eis 15
 www.spielgut.de – sinnvolle und sichere Geschenke finden 15



Dr. Susanne Woelk
 Chefredakteurin

Liebe Leserin und lieber Leser,

im Juni dieses Jahres explodierte in einer Hamburger Wohnung ein Bio-Ethanol-Ofen. Die Wucht der Explosion schleuderte eine Frau durch ein Fenster im ersten Stock in den Garten. Sie und zwei weitere Frauen erlitten schwere Verbrennungen. Eine Frau erlag einen Tag später ihren Verletzungen. Die Wohnung brannte aus.

Die Ursache für dieses tragische Ende eines Sommerabends ist noch nicht restlos geklärt. Folgender Hergang ist möglich: Das Brennmittel ist heruntergebrannt und soll nachgefüllt werden. Der Brenner ist zwar noch heiß, trotzdem wird Brennstoff zugegeben. Uplötzlich kommt es zu einer starken Verpuffung. Eine blitzschnelle Kettenreaktion von großer Kraft.

Diese Tragödie bewegt. Sie richtet aber auch Fragen an uns als potenzielle Zielgruppe. Sind diese Öfen nicht vielleicht doch zu schnell gekauft und eingebaut, zu schnell startklar gemacht und in Betrieb genommen? Ist Feuer nur noch ein x-beliebiger Deko-Artikel? Gibt es jetzt statt Nippes für den Kaminrand den Quasi-Kamin als Nippes zum Anzünden?

Die flotte Leichtigkeit mancher Trend-Produkte täuscht uns oft über die Risiken hinweg, die sie bergen. Lifestyle-Artikel sollen uns das Leben schöner machen – nicht kosten. Wir haben die Wahl.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Vorweihnachtszeit und einen fröhlichen Jahreswechsel.

Ihre *Susanne Woelk*

und das Team von SICHER zuhause & unterwegs

Impressum SICHER zuhause & unterwegs, 50. Jahrgang

Herausgeber: Aktion DAS SICHERE HAUS
 – Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH)
 Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
 Telefon: 040 / 29 81 04 - 61 oder - 62, Telefax: 040 / 29 81 04 - 71
 Fragen zu Artikeln und Recherche: info@das-sichere-haus.de
 Abonnenten-Service: magazin@das-sichere-haus.de
 Internet: www.das-sichere-haus.de

Chefredakteurin: Dr. Susanne Woelk, **Redaktionsassistenten:** Siv-Carla Bruns und Jan Roden

Redaktionsbeirat:

Pascal Frai, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)
Hartmut Lohmann, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
Melanie Lorenz, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Nil Yurdatap, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
Ulrike Renner-Helfmann, Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband/
 Bayerische Landesunfallkasse
Klaus Brandenstein, Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
Kirsten Wasmuth, Unfallkasse Berlin

ISSN 1617-9099

Fotos/Bilder: Alexander Rochau/Fotolia (Titel), Lattapictures/iStockphoto (3), mabe123/iStockphoto (4), bilderbox/Fotolia (Montage Bodendörfer|Kellow), akillerqueen/iStockphoto (5), Lucky Dragon/fotolia NDS/iStockphoto (6) manun/photocase, Liquorice Legs/iStockphoto(7), Bodendörfer|Kellow, ElFlacodelNorte/iStockphoto(8), Michael-Uwe Dreyling, skyphoto/Fotolia (9), Mr. Nico/Photocase, Bundesanstalt für Materialforschung und -prüfung (BAM) (10), Alfra Feuer (11), AlexandrTimofeev/iStockphoto (12), adidas (13), Matthias Duschner/BAUA-Aktuell 2-09, DVR (15).

Layout & Vertrieb: Bodendörfer | Kellow, Grafik-Design & Verlag
 Emiliestraße 6a, 23558 Lübeck, Telefon: 0451 / 70 74 98 30, Telefax: 0451 / 707 25 41,
 E-Mail: info@bo-ke.de

Erscheinungsweise: vierteljährlich

Jahresbezugspreis: innerhalb Deutschlands 5,00 EUR, europäisches Ausland 9,00 EUR

Einzelheft: innerhalb Deutschlands 1,40 EUR, europäisches Ausland 2,40 EUR

In diesen Preisen sind Versandkosten und Mehrwertsteuer enthalten.

Abbestellungen können nur zum Jahresende unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von drei Monaten berücksichtigt werden.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Aktion DSH.

Für mit Namen oder Initialen gekennzeichnete Beiträge wird lediglich die allgemeine presserechtliche Verantwortung übernommen.

Privatpersonen, die eine Hilfe in Haus oder Garten beschäftigen, erhalten die Zeitschrift kostenlos von ihrer gesetzlichen Unfallversicherung.

Vorsicht, zerbrechlicher Schatz:

Schütteln von Babys ist lebensgefährlich



Der Schweizer Extrembergsteiger Erhard Loretan bezwang 14 Achttausender ohne ergänzenden Sauerstoff. Am Tag vor Weihnachten 2001 erlebte er den tiefstmöglichen persönlichen Absturz: Er verlor die Nerven, als sein brüllender Sohn sich nicht beruhigen ließ, und schüttelte den sieben Monate alten Jungen. Kurz darauf war das Baby tot. Loretan wurde wegen Kindstötung verurteilt.

Dieser prominente Fall ist kein Einzelfall: Zwischen drei- und fünfhundert Kleinstkinder werden pro Jahr in Deutschland Opfer des so genannten Schütteltraumas oder Shaken-Baby-Syndroms, so die Schätzung von Bernd Herrmann, Oberarzt der Kinderklinik in Kassel.

Gehirnblutungen und Nervenschäden können tödlich sein

Ein Schütteltrauma entsteht, wenn Kinder am Oberkörper oder an den Oberarmen gehalten und dabei so geschüttelt werden, dass der Kopf ungeschützt nach vorne und nach hinten schwingt. Darauf reagieren Kleinkinder besonders empfindlich, weil ihr Kopf einen Großteil der Körpermasse ausmacht und die Nackenmuskulatur noch nicht stark genug ist, um den Kopf zu stabilisieren.

Durch das Schütteln prallt das Gehirn gegen die Innenseite

des Schädels, Blutgefäße reißen. Der Kasseler Experte geht davon aus, dass die Folgen der Gehirnblutungen in neun von zehn Fällen bleibend und irreversibel sind: Schwere Nervenschäden, Entwicklungsstörungen mit Seh-/Hör- oder Sprachausfällen, körperliche und geistige Behinderungen, Verhaltensstörungen und Krampfleiden zählen dazu.

Schon leichtes Rütteln kann töten

Etwa jeder fünfte Kindstod dieses Alters ist auf Schütteln zurückzuführen - und zwar häufig nicht durch die direkten Hirnverletzungen. Vielmehr kann schon leichtes Rütteln die Nervenfasern im Nackenbereich so schädigen, dass es zu Sauerstoffmangel im Gehirn oder zu Atemstillstand kommt. Was sie ihrem Kind in diesen Sekunden des Schüttelns antun, wissen die meisten Eltern oder Betreuer nicht, schon gar nicht, dass ihr Ausrasten tödliche Konsequenzen haben kann. Ihr Handeln ist oft durch Überforderung begründet: Wenn ein Baby häufig und endlos lange schreit und sich weder durch Füttern, Windelwechseln oder Schnuller noch durch Zusprache, Herumtragen oder durch sanftes Wiegen beruhigen lässt, dann zerrt das an den Nerven der Betreuer. Hilflosigkeit und Verzweiflung, Ärger und Aggression entladen sich im Schütteln. „Augenblicksversagen“ nennen Juristen das.

Distanz bewahrt vor Ausrasten

Damit es soweit nicht kommt, empfehlen Experten eine kritische Selbstwahrnehmung: Wenn Betreuer spüren, dass sie an die Grenze der Belastbarkeit kommen und die Geduld verlieren, sollten sie gezielt versuchen, Distanz zu bekommen. „Geben Sie sich eine Chance ruhig zu werden, etwa indem Sie kurz den Raum verlassen und/oder durch ein Telefongespräch mit einer Vertrauensperson“, rät zum Beispiel die interdisziplinäre „Projektgruppe Schütteltrauma“ an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH). Sie ist eine der wenigen Initiativen zum Schutz von Kindern vor Schütteltraumata.



Weitere Informationen zu dieser Initiative:

www.schuettern-ist-lebensgefuehrlich.de
sowie per Mail: schuettern-ist-lebensgefuehrlich@mh-hannover.de
und Telefon 0511 - 532 44 41.

Häufige Schreiattacken können auch medizinische Gründe haben – ein Besuch beim Kinderarzt kann dann weiterhelfen.

Von Eva Neumann, Journalistin, Berlin.

Kälte, Wind, Nässe:

Vorsicht vor Erfrierungen!

Wenn die Finger beim langen Winterspaziergang gefühllos und blass werden, dann ist das unangenehm. Es kann jedoch auch das Symptom einer Erfrierung sein: Durch länger einwirkende Kälte werden die Gefäße verengt, das Gewebe wird schlechter durchblutet und mit zu wenig Sauerstoff versorgt. Das schädigt die Zellen, im Extremfall sterben sie ab. Das Tückische ist: Zu Erfrierungen kommt es nicht erst, wenn das Thermometer minus 15 Grad anzeigt, sondern auch schon mal bei Temperaturen um den Gefrierpunkt.

Schlechte Durchblutung begünstigt Kälteschäden

Von Kälteschäden häufig betroffen sind alle ohnehin schlecht durchbluteten Körperteile: Nase, Ohren, Zehen und Finger. Durchblutungsstörungen durch Arterienverkalkung, Drogen- oder Alkoholmissbrauch, Hunger, körperliche oder geistige Erschöpfung begünstigen Erfrierungen. Besonders gefährdet sind Diabetiker: Sie leiden an Sensibilitätsstörungen der Hände und Füße, empfinden die Kälte nicht.

Der Grad einer Erfrierung hängt ab von der tatsächlichen Temperatur, von der persönlichen Empfindung und Kälteverträglichkeit sowie von Umweltbedingungen. So entziehen starker Wind oder Nässe dem Körper besonders schnell Wärme.

Nach der Tiefe des Gewebeschadens wird unterschieden: Bei Erfrierungen I. Grades kommt es nach einer kurzen Einwirkdauer lediglich zu einer Verengung der Gefäße in der Oberhaut. Der gefrorene Hautbereich ist blass und gefühllos, rötet sich und juckt beim Aufwärmen.

Symptome für Erfrierungen II. Grades sind mit seröser Flüssigkeit oder Blut gefüllte Blasen. Sie entstehen oft erst Stunden, nachdem das betroffene Gewebe aufgetaut ist. Erfrierungen III. Grades führen zum Absterben von Hautschichten: Die zunächst harten, weißen Hautregionen verfärben sich entweder nach dem Auftauen schwarz oder es bilden sich Blutblasen, die zu Geschwüren werden. Erst nach Tagen oder Wochen kann gesundes von abgestorbenem Gewebe abgegrenzt werden.

Langsam aufwärmen

Sobald die ersten Erfrierungssymptome bemerkt werden, heißt es: Ganz schnell raus aus der Kälte! Je länger die Kälte andauert, desto ausgedehnter und schwerwiegender die Schädigung. Das Aufwärmen sollte ganz langsam erfolgen: Die Hände etwa werden erst unter kaltes Wasser gehalten, das langsam erwärmt wird. Parallel sorgen Tee oder Kakao für Wärme von innen.

Optimale Wundversorgung beim Arzt

Blasen dürfen nicht gerieben oder massiert werden: Durch die Kälte können sich in den gefrorenen Blutgefäßen Thromben bilden, die sich durch eine Massage lösen. Das kann zu lebensgefährlichen Embolien führen. Im Idealfall heilen die Blasen von alleine ab.

Geht eine Blase jedoch auf, muss ein Arzt sie versorgen. Er ist auch gefragt, wenn mehr als zehn Prozent der Körperoberfläche von Erfrierungen I. Grades betroffen sind oder wenn die Erfrierungssymptome über eine Rötung hinausgehen. Bei schweren Erfrierungen sind chirurgische Maßnahmen, also die Amputation des betroffenen Körperteils, meist unumgänglich: Das folgende Gewebe muss geschützt werden.

Erfrierungen vorbeugen

- ▶ Der beste Schutz ist warme Kleidung. Genau wie Schuhe und Handschuhe darf sie nicht zu straff sitzen: Luft isoliert. Wichtig ist auch die Kopfbedeckung. Teilmasken für Sportler oder ein warmes Tuch bedecken auch die Nase.
- ▶ Nasse Kleidung muss schnell gewechselt werden. Sie kann sonst anfrieren. Das kann auch mit Metallteilen (Ohringen, Reißverschlüssen, Piercings) passieren.
- ▶ Eine fetthaltige Creme schützt die Gesichtshaut.

Von Eva Neumann





Bleigießen? Wachsgießen!

Blei ist giftig und wird daher in vielen Bereichen nicht mehr verwendet. Eine Ausnahme ist immer noch das Bleigießen. Zinn ist eine ungiftige Alternative zum Blei und muss, dank seines niedrigeren Schmelzpunktes, auch nicht so lange auf dem Löffel erhitzt werden wie Blei. Aber auch das Zinn hat seine Tücken: Heiße Zinnspritzer können auf der Haut zu schweren Brandwunden führen.

Wachsgießen ist der ungefährlichste Ersatz. Es funktioniert ähnlich wie das Blei- oder Zinn gießen: Wachsstückchen auf einem Löffel erhitzen, in ein Gefäß mit viel eiskaltem Wasser gießen und abwarten, welche Form sich abzeichnet. Beim Orakeln helfen die Bedeutungsliste vom Bleigießen oder die eigene Phantasie. Die Wachsfiguren müssen im kalten Wasser gut durchkühlen, sonst zerfallen sie womöglich beim Herausnehmen.

woe

Helm auf!

Auf der Piste, auf der Eisbahn und beim Rodeln

Aktuelle Ereignisse

Der schwere Skiunfall des thüringischen Ministerpräsidenten Dieter Althaus am Neujahrstag 2009 hinterließ in den Medien und im Bewusstsein der Bevölkerung deutliche Spuren. Kaum ein Tag verging, ohne dass in der Presse über weitere schwere Unfälle beim Wintersport berichtet wurde: „Tödlicher Rodelunfall – Kind prallt gegen Pfosten“; „Zwei Jugendliche stoßen beim Skifahren zusammen – schwerer Unfall mit Schädelverletzungen“, usw.

Meinung der Experten

Nach diesen Ereignissen ist die Nachfrage nach Skihelmen deutlich gestiegen. In einem Interview des Bayerischen Rundfunks sprach sich zum Beispiel der bekannte Skirennläufer Markus Wasmeier, selbst Vater von drei Kindern, dafür aus, beim Wintersport wie Ski- und Snowboardfahren, aber auch beim Rodeln und Eislaufen, unbedingt einen

Helm zu tragen. Wasmeier betonte, dass diese präventive Maßnahme nicht nur für Kinder erforderlich ist, sondern auch für Jugendliche und Erwachsene. „Kopf ist gleich Kopf, der geschützt werden muss! Man braucht ja nicht selber zu stürzen, man kann ja auch als guter Skifahrer von hinten zusammengefahren werden“, so „Wasi“.

Eine Statistik des Deutschen Skiverbandes zeigt zweierlei: Zum einen ist die Zahl der Skiunfälle in den letzten Jahren zurückgegangen. Doch zum anderen stieg die Zahl der Kopfverletzungen. Mit einem Helm könnten nach Meinung von Unfallmedizinern 85 Prozent der Schädel- und Hirnverletzungen verhindert werden.

Helm lindert Unfallfolgen

Ebenso wenig wie Airbag und Sicherheitsgurt im Fahrzeug einen Unfall vermeiden, sind dazu Helm und sonstige Schutzausrüstung im Wintersport in der Lage. Doch können diese Maßnah-

men die Schwere der Verletzungen deutlich verringern. Das gilt natürlich nicht nur für den Wintersport. Die Gemeindeunfallversicherungsverbände und Unfallkassen empfehlen dringend, den Helm auch bei anderen sportlichen Aktivitäten zu tragen, zum Beispiel beim Rad- und Rollerfahren sowie beim Inline-Skaten.

Von Werner Zimnik, Referent in der Abteilung Prävention des Bayerischen Gemeindeunfallversicherungsverbandes und der Bayerischen Landesunfallkasse, München.



Bewegung im Winter – es geht auch drinnen

Der Winter ist die dunkle Jahreszeit: Matschwetter, Kälte, ein grauer Himmel. Die Sonne lässt sich kaum blicken. Kein Wunder, dass viele sich gerne in ihre vier Wände zurückziehen, wo es warm und gemütlich ist. Die Folge: Viele Menschen leiden besonders im Winter unter Bewegungsmangel. Aber gerade dann ist es für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit essentiell, dass wir uns bewegen.

Bewegung ist gerade im Winter wichtig

Das Bewegungskonto ist deutlich im Minus, aber draußen ist mal wieder Matschwetter und die Kinder wollen lieber fernsehen? Hier sollte aus guten Gründen Abhilfe geschaffen werden:

- ▶ Für die Fitness der ganzen Familie ist es wichtig, dass alle regelmäßig, also ganzjährig aktiv sind. Sonst fängt man im nächsten Frühjahr wieder bei Null an.
- ▶ Kälte und Feuchtigkeit draußen, trockene Heizungsluft drinnen sind ständige Angriffe auf das Immunsystem, die im ungünstigsten Fall zu einer Grippe oder einem Infekt führen können. Bewegung baut Abwehrkräfte auf und stärkt somit das Immunsystem.
- ▶ Winter ist die Zeit der Plätzchen und Kekse. Vor allem in der kalten Jahreszeit sollten wir daher für ausreichend Ausgleich zu diesen kalorienreichen Nahrungsmitteln sorgen und körperlich aktiv sein.

Wie bringe ich die Familie in Bewegung?

Wenn Bewegungsmöglichkeiten im Freien eingeschränkt sind, können gemeinsame Aktivitäten einfach in die Wohnung verlagert werden. Dazu einige Tipps:

- ▶ Legen Sie Musik auf und tanzen Sie mit den Kindern. Alle Kinder mögen gerne Musik und bewegen sich automatisch dazu. Regen Sie die Kinder an, sich selbst einen Tanz oder einzelne Tanzschritte oder -figuren auszudenken.
- ▶ Bewegungsgeschichten: Bauen Sie beim Erzählen einer Geschichte passende tänzerische Elemente oder Bewegungen ein, die die Kinder nachahmen sollen. Kinder, die die Geschichte und die dazugehörigen Bewegungselemente bereits kennen, sollten an der richtigen Stelle die vorgesehene Bewegung machen.
- ▶ Das klassische Versteckspiel macht Kindern immer wieder Spaß und fördert ihre Orientierungsfähigkeit und Aufmerksamkeit.



- ▶ Bauen Sie gemeinsam aus verschiedenen Materialien (z. B. Matten, Kissen, Hockern) eine Bewegungsbaustelle, auf der die Kinder klettern, balancieren etc. können.

Grundsätzlich gilt: Mit der Fantasie der Kinder lässt sich auch drinnen einiges in Bewegung bringen!

Achten Sie auf ausreichend Platz für die Spiele und sichere Materialien. Auf diese Weise beugen Sie Verletzungen vor.



Vor allem sensible Kinder sind in der dunklen Jahreszeit ängstlich und suchen vermehrt Wärme und Geborgenheit. Eltern können diesem Bedürfnis spielerisch begegnen, indem sie den Kindern Sicherheit bieten, etwa eine „Burg“ als sicherer Rückzugsort aus Tisch, Laken und Kissen oder eine zu einer schützenden Höhle umfunktionierte Bettdecke.



Spielideen und weitere Informationen finden Sie zum Beispiel hier:

www.onmeda.de, Stichwort: „Bewegung im Alltag“
www.unfallkasse-berlin.de, Flyer „Fitness für Kopf und Körper. Warum Ihre Kinder mehr Bewegung brauchen“ (kostenlos herunterladbar. Suchbegriff: ukb366)



„Spiele von gestern für Kinder von heute“, kostenlose Broschüre mit Spielen für drinnen. Bestelladresse: DSH, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg oder: bestellung@das-sichere-haus.de.



Von Melanie Lorenz, Leiterin des Referats „Kindertageseinrichtungen/Kindertagespflege“ bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV)

Sport muss sein

... aber welcher ist der richtige für mein Kind?



Viele Kinder in Deutschland leiden unter Bewegungsmangel. Zu Hause spielen oft der Fernseher, die Spielekonsole oder der Computer eine größere Rolle als das Toben im Freien, das Kicken oder Klettern. Auch Kindergarten oder Schule können das nicht ausgleichen. Folgen des Bewegungsdefizits: mangelhaft geschulte körperliche Koordinationsfähigkeit und dadurch größere Unfallrisiken. Deshalb ist der Sport für die psychomotorische Entwicklung der Kinder so wichtig. Im Sportverein trainieren Kinder dabei besonders günstig und in der Regel auch unter qualifizierter Anleitung. Das Angebot ist vielfältig und kann von Akrobatik bis Wassersport reichen.

Aber wie lässt sich bei dieser Vielfalt die richtige und altersgerechte Sportart für das Kind finden? Wie motiviert man ein Kind, regelmäßig Sport zu treiben? Dr. Dieter Breithecker von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. erklärt auf der Internetseite der Deutschen Versicherer www.das-sichere-kind.de, worauf bei der Auswahl einer Sportart fürs Kind zu achten ist.

Kinder selbst wählen lassen

Am besten wählen Kinder ihre Sportart selbst aus. Wenn Kinder vielfältige, komplexe Bewegungserfahrungen (Klettern, Balancieren, Hangeln, Ballspiele, Bewegungen auf Rollen und Rädern) sammeln können – und die stehen bis zu einem Alter bis etwa acht Jahren im Vordergrund – entwickeln sie von ganz allein Interesse an bestimmten Sportarten. Wichtig ist immer, Neigungen und Interessen der Kinder zu berücksichtigen. Auch ist es verständlich, dass Kinder zu Beginn häufig die Sportart wechseln, um sich erst einmal orientieren zu können.

Eine Sportart sollte den heranwachsenden Körper der Kinder immer möglichst komplex und nicht zu einseitig beanspruchen. Besonders gut für Kinder bis zur Pubertät sind Ballsportarten. Sie fördern die in diesem Alter wichtige koordinative Entwicklung.

Teamsportarten sind dabei besonders sinnvoll, weil Kinder in einer Mannschaftsstruktur auch wichtige soziale Kompetenzen erwerben wie

- ▶ Absprachen treffen,
- ▶ sich einordnen und
- ▶ sich ab und zu auch unterordnen müssen.

Im Team sowohl Misserfolg als auch Erfolg zu erleben, festigt darüber hinaus Bindungen.



Kinder motivieren

- ▶ **Selbst Sport treiben** und Kinder zu Sportveranstaltungen mitnehmen, damit sie die Stimmung und das Wettkampffieber selbst erleben. Im Fernsehen springt dieser Funke nur selten über.
- ▶ **Vorbild sein.** Wer sich bei Regen, Sturm und Eis müde aus dem Haus schleppt, um Sport zu treiben, und nach einer Stunde blendend gelaunt heimkehrt, zeigt seinen Kindern, dass es sich lohnt, seinen „inneren Schweinehund“ zu überwinden.
- ▶ **Ausprobieren ist Pflicht.** Damit Kinder unterschiedliche Sportarten kennenlernen, an denen sie von sich aus wenig Interesse haben, kann eine Pflicht-Probestunde Wunder wirken.
- ▶ **Exklusive Sportarten.** Wenn das häusliche Budget es erlaubt, sollte man den Kindern ruhig auch einen exklusiven Sport ermöglichen. Das kann Motivation und Durchhaltevermögen steigern. Exklusiv muss aber nicht immer gleich teuer heißen. Viele Sportvereine bieten auch ausgefallene Sportarten an.
- ▶ Kinder, die sich mit dem „Wir-Gefühl“ einer Sportart identifizieren, stärken durch die Gemeinschaft mit älteren, erfahrenen Sportlern und Trainern ihr Selbstbewusstsein. Das motiviert durchzuhalten, auch wenn das Kind gerade einen „Hänger“ hat.

Von Klaus Brandenstein, Referent in der Unfallforschung der Versicherer, Berlin

Gefahrensymbole – wer kennt sich aus?















Gelbe Piktogramme auf der Verpackung warnen Verbraucher seit eh und je vor Risiken bestimmter Produkte, zum Beispiel Reinigungschemikalien. 2009 sind im Rahmen des „Globally Harmonised System“ (GHS) neue Piktogramme (roter Rahmen mit schwarzem Warnhinweis) an die Stelle der vertrauten Symbole getreten. Die früheren Zeichen dürfen jedoch innerhalb bestimmter Übergangsfristen noch verwendet werden.

Die folgende Übersicht zeigt deshalb sowohl die neuen als auch die früher gebräuchlichen Gefahrensymbole. Dabei sind die Signalwörter und Gefahrenhinweise freie Übersetzungen der englischen Begriffe, keine offiziellen Bezeichnungen.

woe

Gefahrensymbole und was sie bedeuten:

GHS-Symbol						
Original-Bezeichnung nach GHS	Flame	Flame over circle	Skull and crossbones	Corrosion	Health hazard	Exclamation mark
Signalwort	Gefahr	Gefahr	Gefahr	Gefahr	Gefahr	Achtung
Gefahrenhinweis	Leicht-/Hochentzündlich	Brandfördernd	Giftig/Sehr giftig	Ätzend	Gesundheitsschädlich	Gesundheitsgefährdend
bisher gebräuchliches Symbol						
Produktbeispiel/e	Leichtentzündlich: „Nitroverdünnung“. Hochentzündlich: Flüssiggas, Spraydosen mit Propan/Butan.	Natriumchlorat (Unkrautvernichtungsmittel).	Giftig: Nitrobenzol, Phenol, Methanol. Sehr giftig: Cyanwasserstoff.	Natriumhydroxid in Rohrreinigern, Natriumhypochlorit in Sanitärreinigern und Schimmelvernichtern, Ameisensäure in Entkalkern.	Toluol	Aceton

³⁾ Die Zuordnung des neuen GHS Health hazard zum früheren Xn-Symbol ist nicht zwingend. Das Xn-Symbol kann auch dem Zeichen „Exclamation mark“ zugeordnet werden.

Brandgefahr durch Körnerkissen

Im Winter ist ein kuschelig vorgewärmtes Bett genau das Richtige. Wärmegeber sind oft Körnerkissen, die zuvor in der Mikrowelle erhitzt wurden. Liegt das Körnerkissen aber zu lange und bei zu großer Leistung in der Mikrowelle, kann es unter der Bettdecke leicht anfangen zu brennen.

Da die Mikrowelle die Energie punktuell zuführt, können einzelne Körner so stark überhitzen, dass sie die Baumwolle von Bettbezügen zum Glimmen bringen. Da nur einzelne Körner zu heiß sind, merkt man die tückische Überhitzung nicht unbedingt, wenn man das Kissen aus der Mikrowelle nimmt. Die Körner setzen dann unbemerkt erst die Stoffhülle, dann das Bett und womöglich die Wohnung in Brand.

Wer das Kissen dennoch in der Mikrowelle erhitzen will, sollte es nur bei niedriger Leistung des Gerätes kurz erwärmen und zwischendurch wenden, um die Körner zu mischen. Wie lange genau ein Kissen bei welcher Leistung in der Mikrowelle er-



hitzt werden darf, steht in der Gebrauchsanleitung des Kissens. Eine Alternative zur Mikrowelle ist das Erwärmen des Kissens auf der Heizung.

woe, Quelle: www.feuerwehr-spexard.de

Eisbaden – Kick für Körper und Geist

Menschen, die bei Temperaturen um den Gefrierpunkt ins eisige Wasser steigen, ernten entweder blankes Unverständnis oder tiefe Bewunderung. Die Wasserfreunde lässt das kalt – sie wollen den Kick und das Gefühl, ihrem Körper etwas Gutes zu tun.

Und das tun geübte Eisbader in der Tat; ihr Körper wird in kürzester Zeit auf vielfältige Weise stimuliert: Energie, die in Form von Kohlenhydraten im Körper gespeichert ist, wird in Wärmeenergie umgewandelt. Dadurch weiten sich die Gefäße wieder, die sich zuvor durch die abrupte Kälte zusammengezogen hatten. Die Blutzirkulation wird verbessert, der Kreislauf stabilisiert. Mediziner schätzen am Eisbaden vor allem, dass es das Immunsystem stärkt und den Körper weniger anfällig macht für Infektionen, etwa Erkältungen.



Worauf sollte man achten?

Doch Eisbaden ist nichts für Untrainierte und Unerfahrene. Vielmehr beginnt die Saison schon im Frühherbst mit dem Training für die richtig kalten Tage. Hilfreich fürs langsame Herantasten an die Eiszeit sind Wechselduschen oder Kneipp-Bäder. Wer körperliche Beschwerden hat, sollte seine Eisbadepläne zuvor mit dem Hausarzt besprechen.

Beim Eisbaden ist die Gefahr der Unterkühlung stets dabei. Deshalb darf ein Eisbad auch nur zwischen einigen Sekunden und maximal fünf Minuten dauern: Entscheidend ist hier das Körpergefühl des Eisbaders. Im eiskalten Wasser kühlen Hände und Füße besonders schnell ab. Deshalb sollten die Hände beim Baden in die Luft gehalten und die Füße mit Neoprensocken geschützt werden. Kopf und Haare müssen trocken bleiben. Und: Eisbaden ist ein Gruppensport. Die Gefahr, einen lebensgefährlichen Kälteschock zu erleiden, ist nah. Deshalb muss jemand da sein, der Hilfe herbeirufen kann.

Nach dem Bad: einkuscheln

Nach dem Eisbad muss sofort warme Kleidung angezogen und dem Körper Zeit zur Regeneration gegeben werden. Dann stellt sich das Gefühl ein, das Eisbader als so überaus wohltuend beschreiben: eine tiefe Zufriedenheit und der Stolz über die gelungene Selbstüberwindung.

Von Dr. Susanne Woelk

Nur legale Böller sind der Knaller

Etwa 100 Millionen Euro geben Deutsche jedes Jahr an Silvester für Feuerwerkskörper aus. Wer dabei aber nur auf Farbe, Höhe und Effekte achtet und nicht auf Sicherheitskriterien, riskiert schwere Verletzungen an Händen, Ohren und Augen.

Anja Petersen wird auch dieses Jahr etwa dreißig Euro verböller. „Am besten finde ich Raketen, die in Goldtönen glitzern und nicht so viel Krach machen“, sagt die 30-Jährige. „Diese fieseren Böller, die einem um die Beine zischen, sind nicht mein Fall.“ Anjas Freund Jan Dondorf, 31, kauft dagegen „das knallbunte Batteriefeuerwerk, das mindestens 50 Meter hochfliegt und ordentlich kracht.“ Vom 29. bis 31. Dezember dürfen Personen über 18 Jahren Feuerwerkskörper der Klasse II kaufen, also Böller, Raketen und Batteriefeuerwerk.

Knalltrauma, verbrannte Haut

Doch der unsachgemäße Umgang mit der Silvester-Knallerei kann fatale Folgen haben. „Wer einen Knallkörper direkt am Ohr zündet, muss mit einem Knalltrauma rechnen, schlimmstenfalls mit Rissen im Trommelfell oder im Gehörknöchelchen“, sagt Lutz Kurth von der Bundesanstalt für Materialforschung und -prüfung (BAM), Berlin. „Wenn Raketen in der Hand explodieren, sind oft Verbrennungen die Folge.“ Vor allem Kinder zögern den Abwurf der Knallkörper oft zu lange heraus. Eine Mutprobe, die traurig enden kann. Statt ausgelassen auf ein „gesundes Neues“ anzustoßen, verbringen alle Jahre wieder fahrlässige Feuerwerk-Zünder den Jahreswechsel mit Verletzungen im Krankenhaus. Dabei ist das Silvester-Spektakel ungefährlich, wenn man ein paar Regeln beachtet: So sollten Raketen in leere Flaschen gesteckt und senkrecht gezündet werden, während sich die Zuschauer im Abstand von mindestens acht Metern befinden. Was gar nicht geht: Mehrere Kracher in eine Flasche stecken und sie dann entzünden. Die umherfliegenden Glassplitter können zu schweren Verletzungen führen.

Größerer Sicherheitsabstand bei Systemfeuerwerk

„Klar ist auch, dass man Raketen nur im Freien zündet und mit ihnen nicht auf Menschen zielt“, sagt Lutz Kurth. Bei den derzeit besonders beliebten Artikeln wie Batterie-, System- und Kombinationsfeuerwerk ist ein noch größerer Sicherheitsabstand ratsam.

Genauso wichtig wie das verantwortungsvolle Entzünden ist der kritische Blick beim Kauf. „Ich rate dringend von Böllern ab, die kein BAM-Prüfsiegel (Beispiel: siehe rechte Abbildung) auf der Verpackung tragen. Diese Böller sind illegal und setzen gefährliche Inhaltsstoffe frei“, sagt Lutz Kurth. Etwa jeder zehnte Böller, der in Deutschland im Handel ist, kommt aus Osteuropa und ist bei uns verboten. „Der Besitz dieser so genannten Polenböller ist strafbar“, sagt Kurth. Kein Wunder: „Sie enthalten bis zu 25 Gramm Knallsatz. Ihre Wucht reicht aus, getroffenen Personen den Arm oder den Finger abzureißen.“ Auch schwere Augenverletzungen sind mögliche Konsequenzen.



Eimer Wasser für den Notfall

Zwar wird es von Januar 2010 an ein einheitliches europäisches Zertifikat für Knallkörper geben. „Doch die alten Produkte sind noch eine Weile auf dem Markt, so dass Verbraucher auch in Zukunft darauf achten müssen, was sie kaufen“, sagt Kurth. Wer ein entspanntes Neujahrsfest feiern will und bei Wunderkerze, Knallbonbon und Co. den Nervenkitzel vermisst, sollte vor dem Böllern die Gebrauchsanweisung lesen und einen Eimer Wasser für den Notfall bereitstellen.

Von Silia Wiebe, Journalistin, Hamburg.



Kaminfeuer ohne Schornsteinanschluss

– Vorsicht bei der Handhabung!

An kalten Wintertagen vor einem Kaminfeuer mit knisternden Holzscheiten zu sitzen – das ist der Inbegriff von Gemütlichkeit. Voraussetzungen dafür sind jedoch ein ordnungsgemäß funktionierender Schornsteinzug, das Okay von Schornsteinfeger und Vermieter sowie aufwändige Installationsarbeiten. Vergleichsweise unkompliziert lässt sich hingegen ein Deko-Kamin aufstellen, der mit Ethanol betrieben wird. Doch Vorsicht: Die trendigen Geräte bergen einige Gefahren.

Vereinfacht gesagt sind Deko-Kamine gestaltete Gehäuse aus unterschiedlichen Materialien wie Marmor, Edelstahl, Holz oder verputzten MDF-Platten. Eine Glastür eröffnet den Blick in die Brennkammer. Als Brennmaterial dient ein Brennstoff-Gel oder Bio-Ethanol. Um die Flammen herum werden künstliche Kaminscheite aus Keramik drapiert.

Obwohl die Flammen echt sind, sind Deko-Kamine genehmigungsfrei und unterliegen nicht der Feuerstättenverordnung. Die Feuermöbel können schnell dort aufgestellt werden, wo sie am besten zur Geltung kommen. Bauliche Veränderungen sind nicht nötig, ein Fußbodenschutz gegen Funkenflug ebenso wenig. Die Platz raubende Lagerung von Brennholz fällt genauso weg wie eine mühsame Reinigung.

Explosionsgefahr beim Befüllen

Viel schwieriger als die Installation ist die sachgemäße Bedienung. Zum Beispiel die Befüllung: Das flüssige Ethanol wird in Brennmulden gegossen. Dabei kann es schon mal spritzen, so dass beim Anzünden eben nicht nur in der Brennmulde Flammen entstehen. Hochpreisige Modelle verfügen über eine wichtige Sicherheitskomponente: Die Flüssigkeit wird über eine Leitung zugeführt. Auch pastenförmiges Gel ist einfacher zu handhaben als Flüssigbrennstoff. Allerdings: In keinem Fall darf das Zündrohr des Feuerzeuges mit dem Alkohol in Berührung kommen – Explosionsgefahr!

Bei vielen Brenneinsätzen lässt sich die Flammenintensität regeln. Nur: Lodern die Flammen erstmal kräftig, sind sie oft schwierig zu löschen, bevor der Alkohol komplett verbrannt ist. Bei Weitem nicht alle Modelle verfügen über einen Metallschieber oder Ähnliches, um die Flamme zu ersticken.

Wurde umgekehrt zu wenig Brennmaterial entzündet und soll das Feuer verlängert werden, so muss der Brenner zunächst vollständig abkühlen, bevor Brennstoff nachgefüllt werden kann. Das kann bis zu einer Stunde dauern – ein Geduldsspiel, das zu Bedienungsfehlern verleiten kann. Das Ergebnis sind verheerende Verpuffungen und Explosionen. Bei einem solchen Unfall kam im Juni in Hamburg eine Frau ums Leben.

Wie andere Kamine verbrauchen auch Deko-Kamine Raumluft. Eine Berechnung der Stiftung Warentest hat unter anderem ergeben, dass die bei der Verbrennung stündlich entstehende Menge Kohlendioxid etwa der Menge entspricht, die 20 bis 25 Personen pro Stunde ausatmen.

Wichtig: ausreichend lüften

Das alles gelangt in den umgebenden Raum. Um dort eine massive Luftverschlechterung zu vermeiden, muss der Raum erstens groß genug sein (nach Angaben eines Herstellers 25 Quadratmeter Grundfläche) und zweitens penibel belüftet werden.

Um gesundheitsgefährdende oder gar tödliche Bedienungsfehler zu vermeiden, muss die Gebrauchsanweisung vor dem Kauf intensiv studiert und später peinlichst genau eingehalten werden. Unabhängige Qualitätsüberprüfungen gibt es für Deko-Kamine nicht.



Von Eva Neumann



Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) informiert

Augen auf beim Sonnenbrillenkauf!

Beim Wintersport sind Augen und Haut besonderen Gefahren ausgesetzt

Wenn der Schnee unter den Füßen knirscht und die Pisten glitzern, sind Wintersportfans nicht mehr zu halten. Für mehr als 4,5 Millionen Deutsche sind Ski- oder Snowboard die Bretter, die die Welt bedeuten. Meist bleibt der Fahrspaß ungetrübt, doch das Risiko fährt mit. Jährlich verletzen sich allein 50.000 Skifahrer, etwa 7.000 von ihnen müssen stationär im Krankenhaus behandelt werden. Die Unfallursachen liegen häufig in schlechten Sichtverhältnissen, Unachtsamkeit, zu hoher Geschwindigkeit oder Selbstüberschätzung. Gerade nach den ersten Tagen des Winterurlaubs neigen Gelegenheits-Skisportler dazu, sich in Sicherheit zu wiegen und risikofreudig zu fahren. Viele Unfälle ereignen sich am späten Nachmittag, wenn die Skifahrer müde werden und Kraft und Konzentration nachlassen.

Große Mängel bei Angabe des UV-Schutzes

Wer sein Unfallrisiko reduzieren will, sollte daher regelmäßige Pausen einlegen und rechtzeitig mit Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining sowie Skigymnastik beginnen. Wichtig beim Schutz der Gesundheit ist auch die Aus-

wahl der richtigen Ausrüstung. Wintersportler denken dabei in aller Regel an Skier, Skischuhe oder Helm. Die Wahl des passenden Augenschutzes durch Ski- oder Sonnenbrille ist mindestens ebenso wichtig, doch gar nicht so einfach, wie kürzlich die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) ermittelte. In einer gemein-

samen Untersuchung mit weiteren Institutionen fand die BAuA heraus, dass nur die Hälfte aller Sonnenbrillen – nämlich 53 Prozent – sicherheitstechnisch einwandfrei sind. Der häufigste Mangel: Die Hersteller hatten die Tönung der Gläser und die UV-Filterung nicht ermittelt oder fehlerhaft angegeben.

Schutzwirkung: wichtig in den Bergen

Eine Sonnenbrille mit ausreichender Schutzwirkung ist jedoch gerade in den Bergen geboten: „Pro tausend Höhenmetern nimmt die UV-Strahlung um zehn bis vierzig Prozent zu. Wer in den Bergen eine Sonnenbrille mit schlechter UV-Filterung trägt, riskiert eine Schädigung der Augen, die langfristig bis zur Trübung der Augenlinse, dem grauen Star, führen kann“, weiß Günter Ott, Experte für optische Strahlung bei der BAuA. Insbesondere bei sehr dunklen Tönungen von Sonnenbrillen, wie sie beim Wintersport getragen werden sollten, ist ein ausreichender UV-Schutz unerlässlich. Der Grund liegt darin, dass die Pupille sich hinter dunkel getönten Brillen besonders stark weitet und dadurch umso zugänglicher für Strahlung ist, die auf die Augenlinse und Netzhaut trifft.

Doch woran erkennt man qualitativ hochwertige Sonnenbrillen, die nicht nur vor Blendung optimal schützen und damit auch vor möglichen Kollisionen auf der Piste, sondern auch vor UV-Strahlung?

Folgende Leitfragen helfen bei der Auswahl:

- ✱ Ist die CE-Kennzeichnung vorhanden?
- ✱ Ist die Handelsbezeichnung „UV 400“ vorhanden, die einen nahezu 100-prozentigen Schutz vor UV-Strahlung gewährleistet?
- ✱ Sind Name und Anschrift des Herstellers oder eines anderen Produktverantwortlichen mit Sitz in der EU angegeben?
- ✱ Sind die Filterkategorien CAT 0, 1, 2, 3 oder 4 angegeben?
- ✱ Falls die Sonnenbrille Gläser der Kategorie 4 besitzt: Ist die Warnung „Nicht verkehrstauglich“ oder ein entsprechendes Symbol vorhanden?
- ✱ Ist der Warnhinweis „Nicht für den direkten Blick in die Sonne“ vorhanden?
- ✱ Existieren Hinweise zur Pflege und Reinigung der Sonnenbrille?

Können diese Fragen überwiegend mit ja beantwortet werden, ist die Sonnenbrille aller Voraussicht nach sicher. „Ein hoher Preis allein kann dies noch nicht garantieren“, erläutert Günter Ott. Er weist darauf hin, dass die zur Prüfung nötigen Informationen direkt an der Brille angebracht oder in der Verpackung vorhanden sein sollten.

Neben der vollständigen Kennzeichnung gibt es noch weitere Merkmale guter Sonnenbrillen. Dazu zählt unter anderem der Tragekomfort. Fassung und Form müssen zur Kopfform und Größe passen. Die Gläser sollten möglichst nah am Auge liegen, um den Anteil von Streulicht gering zu halten. Sie sollten das Auge vollständig abdecken und von den Augenbrauen bis seitlich zum Gesichtsfeld reichen. Bei der Farbe der Gläser können beim Wintersport rote, orange und gelbe Tönungen hilfreich sein, denn sie wirken bei schlechten Sichtverhältnissen kontrastverstärkend. Wer auf der Skipiste blaue oder grüne Gläser nutzt, sollte diese Sonnenbrillen anschließend auf keinen Fall im Straßenverkehr einsetzen, da sie Farben verfälschen. Auch extrem dunkel getönte Brillen der Filterkategorie 4 sind für den Straßenverkehr ungeeignet.

Wer beim Wintersport gut sehen will, muss auch die einzelnen Gläser vor dem Sonnenbrillenkauf genau prüfen. Gläser von guter Qualität haben keine Blasen, Schlieren oder Einschlüsse und geben bei leichtem Druck durch Finger nicht nach. Gegenstände sollten unverzerrt dargestellt werden, was sich mit Hilfe eines karierten Blattes Papier leicht überprüfen lässt.

Die erhöhte UV-Strahlung in den Bergen kann nicht nur ins Auge, sondern auch unter die Haut gehen. Schwere Sonnenbrände sind aufgrund des vom Schnee reflektierten Sonnenlichts keine Seltenheit und fördern das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Die so genannte Eigenschutzzeit der Haut beträgt beim empfindlichen Hauttyp 1 bei wolkenlosem Himmel in der Mittagszeit gerade einmal 15 bis 20 Minuten. Auch Vertreter des Hauttyps 4 kommen nicht ohne zusätzlichen Schutz aus. Ihre Eigenschutzzeit liegt bei 36 bis 45 Minuten.

Einfache Verhaltensregeln sorgen dafür, dass der Winterurlaub nicht beim Arzt enden muss:

- ✱ Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonnenbestrahlung. Eine Vor-Bräunung im Solarium ist nicht hilfreich, da sie den Eigenschutz der Haut nicht steigert. Das Sonnenbaden unter UV-A-Licht erhöht zudem das Hautkrebsrisiko.
- ✱ Die Sonneneinstrahlung ist in der Mittagszeit besonders intensiv. Wer die Wahl hat, sollte sich für andere Zeiten auf der Piste entscheiden. Ansonsten bleibt nur der Griff zu Sonnenschutzmitteln mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor, um einen Sonnenbrand zu vermeiden.
- ✱ Gehen Sie bei Medikamenteneinnahme kein Risiko ein. Manche Medikamente (z.B. Antibiotika, Mittel gegen Bluthochdruck) führen zu erhöhter Empfindlichkeit gegenüber UV-Strahlung, was beispielsweise zu allergischen Reaktionen führen kann. Im Zweifel sollte zuvor der behandelnde Arzt gefragt werden.
- ✱ Eine noch so kühle Außentemperatur kann nicht vorm Sonnenstich schützen – besser ist es, auch vor und nach der Abfahrt eine Kopfbedeckung zu tragen. Kopfschmerzen, Schwindel und Gleichgewichtsstörungen, die meist zeitversetzt auftreten, bleiben einem so erspart und der Wintersport bleibt was er sein sollte: ein ungeprübtes Vergnügen.

Von Pascal Frai, Redakteur für Öffentlichkeitsarbeit bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), Dortmund.



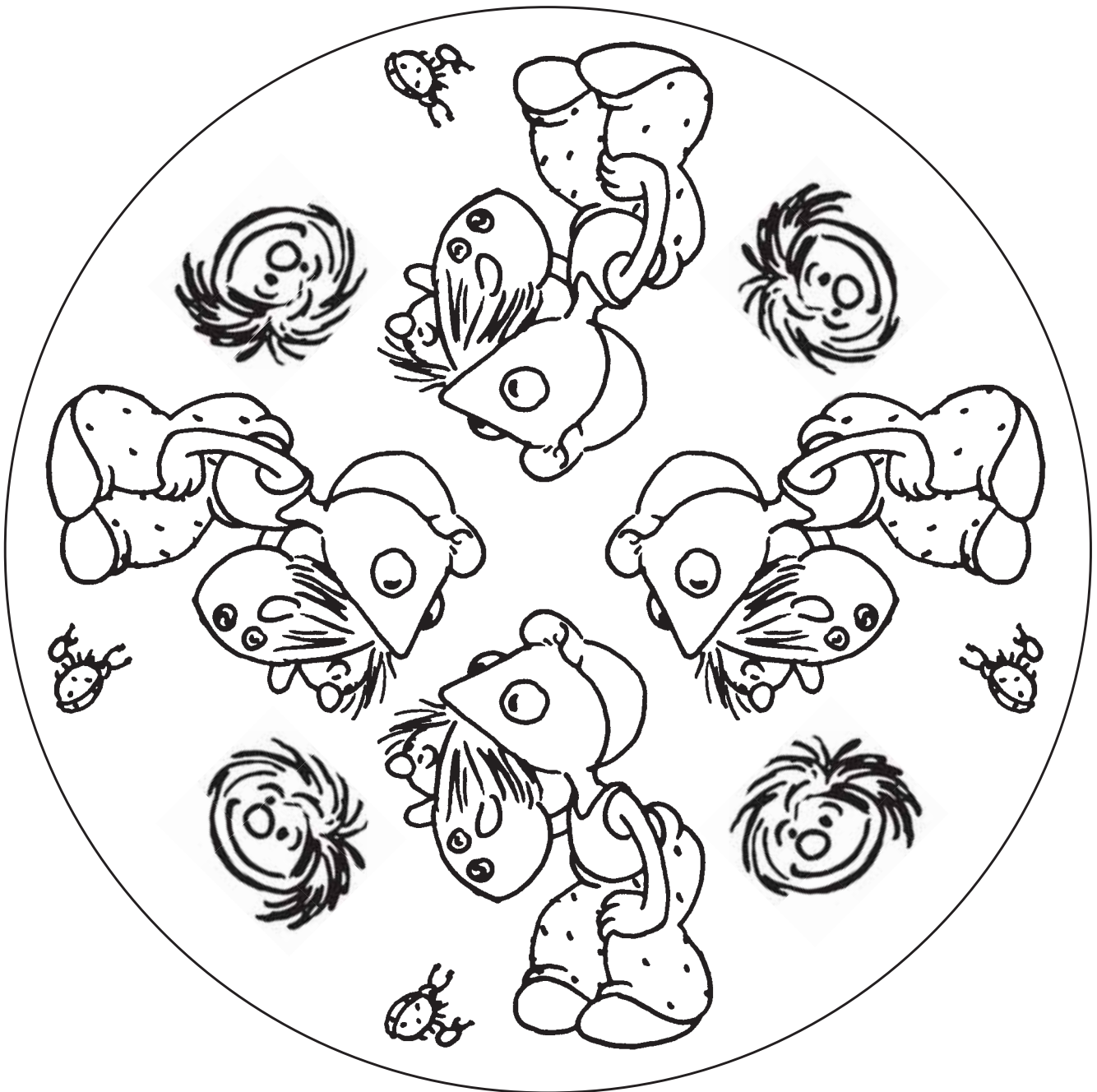


Liebe Vorleserinnen und Vorleser,

in diesem Ausmalmotiv von Upsi und seiner Handpuppe Jojo steckt mehr, als der erste Blick vielleicht vermuten lässt.

Lassen Sie Ihr Kind zunächst das Bild in Ruhe betrachten und überlegen, ob es sich vielleicht als Aufdruck für einen Ball, eine DVD oder etwas anderes eignen könnte. Bitten

Sie anschließend Ihr Kind, die Zeichnungen sehr sauber auszumalen. Das Ausmalen dieses Mandala-ähnlichen Bildes fördert spielerisch die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes und schult seine feinmotorischen Fähigkeiten in ausgezeichneter Weise. Zugleich kommt es bei dieser gleichförmigen, aber auch kreativen Tätigkeit zur Ruhe, es entspannt sich und wird gelassen.



SICHER zuhause & unterwegs zu sein wünschen den Lesern die kommunalen Unfallversicherungsträger, die im Verbund die Aufgaben und Ziele der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) unterstützen:

Unfallkasse Baden-Württemberg

Hauptsitz Stuttgart, Augsburgstr. 700, 70329 Stuttgart
Sitz Karlsruhe, Waldhornplatz 1, 76131 Karlsruhe
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0711 / 93 21 - 0 (Stuttgart),
0721 / 60 98 - 1 (Karlsruhe) oder info@uk-bw.de

Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband

Ungererstr. 71, 80805 München, Telefon 089 / 3 60 93 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 089 / 3 60 93 - 4 32 oder
haushaltshilfen@bayerguvv.de

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstr. 2, 12277 Berlin, Telefon 030 / 76 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 030 / 76 24 - 11 69 oder
haushaltshilfe@unfallkasse-berlin.de

Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband

Berliner Platz 1C, 38102 Braunschweig, Telefon 0531 / 2 73 74 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0531 / 2 73 74 - 18 oder
haushalte@guv-braunschweig.de

Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

Walsroder Str. 12-14, 28215 Bremen, Telefon 0421 / 3 50 12 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0421 / 3 50 12 - 15 oder
Cornelia.Jackwerth@unfallkasse.bremen.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover

Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, Telefon 0511 / 87 07 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0511 / 87 07 - 1 11 oder
hauspersonal@guvh.de

Unfallkasse Hessen

Leonardo-da-Vinci-Allee 20, 60486 Frankfurt, Telefon 069 / 2 99 72 - 4 40
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 069 / 2 99 72 - 4 40 oder
haushalt@ukh.de

Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Str. 199, 19053 Schwerin
Telefon: 0385 / 51 81 - 0, Fax: 0385 / 51 81 - 1 11
postfach@unfallkasse-mv.de

Unfallkasse München

Müllerstr. 3, 80469 München, Telefon 089 / 2 33 - 2 78 51
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 089 / 2 33 - 2 66 04 oder
haushaltshilfen@unfallkasse-muenchen.de

Unfallkasse Nord

Postfach 76 03 25, 22053 Hamburg
Anmeldung von Haushaltshilfen:
Telefon 040 / 2 71 53 - 425, Fax 040 / 2 71 53 - 14 25,
haushaltshilfen@uk-nord.de
www.uk-nord.de, Schnellzugriff „Haushaltshilfen“

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

St.-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf, Telefon: 0211 / 90 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0211 / 90 24 - 450
privathaushalte@unfallkasse-nrw.de, www.unfallkasse-nrw.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

Gartenstr. 9, 26122 Oldenburg, Telefon 0441 / 7 79 09 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0441 / 7 79 09 - 40 oder
haushalte@guv-oldenburg.de

Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Orensteinstr. 10, 56624 Andernach, Telefon 02632 / 9 60 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 02632 / 9 60 - 1 43 oder
www.ukrlp.de

Unfallkasse Saarland

Beethovenstr. 41, 66125 Saarbrücken, Telefon 06897 / 97 33 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 06897 / 97 33 - 0
haushaltshilfen@uks.de

Unfallkasse Sachsen

Rosa-Luxemburg-Str. 17a, 01662 Meißen, Telefon 03521 / 7 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 03521 / 7 24 - 1 41
www.unfallkassesachsen.de

DASA-Führungen in Gebärdensprache

Die DASA (Deutsche Arbeitsschutzausstellung) in Dortmund bietet einmal im Monat Führungen in Gebärdensprache für gehörlose oder hörgeschädigte Menschen an. Wie es ist, am Stahlofen zu arbeiten oder was man seinem Rücken täglich im Büro zumutet, vermittelt die DASA anschaulich – auch ohne das gesprochene Wort. Termine und weitere Informationen beim DASA-Terminbüro: 0231 - 9071 - 2645.
woe



Radfahren bei Schnee und Eis

Wer auch bei Wind und Wetter gern Rad fährt, sollte seinen Drahtesel zuvor auf Herz und Nieren prüfen. Kern des Sicherheitschecks ist die Beleuchtung. Pflicht am Rad sind:

- Weißer Scheinwerfer und Reflektoren vorne
- Rotes Rücklicht und roter Reflektor hinten
- Je Rad zwei gelbe Speichenreflektoren oder Reflektorstreifen umlaufend am Reifen.

Sicherheit zum Anziehen bietet helle Kleidung aus reflektierendem Material. Ein guter Anfang sind Reflexbänder, die am Fahrradhelm, an der Hose oder der Jacke befestigt werden.

Nasse Blätter, Schnee und Eis auf Fahrbahn oder Radweg machen Radlern im Winter das Leben zusätzlich schwer. Gut funktionierende Bremsen sind ein Muss. Dazu gehört vor allem, dass beide Bremsen (Hinter- und Vorderrad) optimal am Rad anliegen und bei Bedarf kräftig zupacken. Die Bremsbeläge haben ein tiefes Profil. Die Bremszüge sind ohne Mängel.

woe



Sinnvolle und sichere Geschenke finden

Holzspielzeug, Puppenstuben, Badewannenspielzeug, Gesellschaftsspiele – wer gute (Weihnachts-)Geschenke für Kinder sucht, findet Anregungen auf www.spielgut.de. Das Gute daran: Der gemeinnützige „spiel gut Arbeitsausschuss Kinderspiel + Spielzeug ausgezeichnet recommended“ hat alle Spiele zuvor geprüft.

woe





Ihr Haushalt ist in guten Händen.
Ihre Haushaltshilfe auch.

Danke! Sie haben Ihre Hilfe in Haus oder Garten zur gesetzlichen Unfallversicherung angemeldet. Damit sind Sie und Ihre Hilfe immer auf der sicheren Seite. Falls Ihre Freunde und Bekannte auch gern eine Hilfe anmelden möchten – machen Sie es ihnen leicht und geben Sie ihnen einfach diesen Coupon.

Wer eine Haushaltshilfe beschäftigt, muss sie zur gesetzlichen Unfallversicherung anmelden.

Das sagt das Gesetz: Alle in Privathaushalten beschäftigten Personen sind nach dem Sozialgesetzbuch (SGB VII) unfallversichert. Haushaltsführende sind gesetzlich verpflichtet, ihre Haushaltshilfe bei dem zuständigen Unfallversicherungsträger anzumelden, sofern die Anmeldung nicht über die Minijob-Zentrale der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See erfolgt. Eine Nichtanmeldung kann zu einem Bußgeld führen. Der Begriff „Haushaltshilfen“ umfasst unter anderem Reinigungskräfte, Babysitter, Küchenhilfen, Gartenhilfen sowie Kinder- und Erwachsenenbetreuer. Die gesetzliche Unfallversicherung ist für die Beschäftigten beitragsfrei. Die Kosten werden vom Arbeitgeber, das heißt, dem Haushaltsführenden, getragen.

Interessiert? Hier können Sie Informationen anfordern!

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Bundesland _____

Coupon bitte ausschneiden und senden an: DSH – Aktion DAS SICHERE HAUS, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg