



Judo? Karate? Welcher Kampfsport passt zu meinem Kind?

Slackline, X-Diving: Neue Trends im Sport – neue Trends bei den Unfällen?
Wochenend¹ und Sonnenschein – ein Familienausflug auf dem Rad braucht gute Planung



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

Ausgabe 1/2010



Dr. Susanne Woelk
Chefredakteurin

Freizeit

Familienausflug mit dem Fahrrad	4/5
Nur Fliegen ist schöner	6/7
Freude im Garten – mit Sicherheit	11

Kinder

Upsi besucht den Zauberer	3
Sechstes Kinderbuch der Upsi-Reihe ist erschienen	
Musikunterricht: Den Körper nicht einseitig belasten	3
Sicher im Kampf, stark im Kopf	8/9
Die Schaukel im Familiengarten	10
Kinderseite: Upsi macht Töne	14

Haushalt

Stromschlag mit Folgen:	12/13
Wer die Gefahrenquellen kennt, kann Elektro- unfälle erfolgreich vermeiden	

Kurz gemeldet

Rutschsicher durch den Frühjahrsputz	15
--------------------------------------	----

Liebe Leserin und lieber Leser,

mein Sohn, sechs, hatte vor kurzem genug vom Schwimmen. Nach zwei Jahren im Wasser war nun Judo angesagt: „Da kann ich kämpfen, Mama, so richtig. Boom, boom, boom. Und außerdem: Paul ist auch beim Judo.“ Dagegen war wenig zu sagen, also gingen wir montags zur Judo-Schnupperstunde. Wie überrascht war mein Spross, als er feststellen musste, dass eine Stunde Judo zunächst eine halbe Stunde intensives Aufwärmens bedeutete: Rennen, rollen, robben – und zusammenfallen lassen. Etwa dann, wenn er glaubte, der Trainer, der zwar den schwarzen Gurt, aber eben auch nur zwei Augen hatte, würde den hingemogelten Gang in der Hocke quer durch die Halle schon nicht mitkriegen ... Überrascht war mein kleiner Kämpfer auch, als er merkte, dass es beim Judo etwas anders lief als beim Rudel-Raufen auf der Wiese. Nicht: Jacke aus und los, sondern: Lernen, den Partner (nicht: Gegner!) so zu Fall zu bringen, dass der sich nicht verletzt. Lernen, sich zu verbeugen und dem anderen Respekt zu zeigen. Lernen, was die Zahlen eins bis zehn auf Japanisch heißen und die ganzen Wurftechniken sowieso. Das waren ein paar Überraschungen mehr als gedacht, aber mein Sohn mochte das. Damit ist er nicht allein. Die Karate-Kids von heute frequentieren in großer Zahl die verschiedenen Kampfsportarten. Worauf Eltern dabei achten sollten, lesen Sie in dieser Ausgabe von „SICHER zuhause & unterwegs“ auf den Seiten acht und neun.

Wir wünschen Ihnen ein bewegtes, sonniges Frühjahr.

Ihre 

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-Carola Bruns und Jan Roden
Redaktionsbeirat:
Markus Schulte, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)
Melanie Lorenz, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Nil Yurdap, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
Ulrike Renner-Helfmann, Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband/
Bayerische Landesunfallkasse
Katrin Rüter de Escobar, Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
Kirsten Wasmuth, Unfallkasse Berlin

ISSN 1617-9099

Fotos/Bilder: godfer/Fotolia.com (Titel), iStockphoto.com/RapidEye (2), iStockphoto.com/Neustockimages (3), Michael Hüter (5), Crossgolf.de (6), Heuschöber (6), Markus/photocase (7), fet/Fotolia.com (8), Fatma Keckstein (9), Daniella/photocase (10), Thomas Fischer (10), Hudora (10), Kettler (10), emmi/Fotolia.com (11), iStockphoto.com/leezsnow (11), iStockphoto.com/wakila (12), reer (13), iStockphoto.com/pkline (13), iStockphoto.com/tapio (15).

Layout & Vertrieb: Bodendörfer | Kellow, Grafik-Design & Verlag
Emilienstraße 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.
Abbestellkündigungen 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.



UPSi

besucht den Zauberer



Sechstes Kinderbuch der Upsi-Reihe ist erschienen

Upsi und seine Handpuppe Jojo haben auf der Sturmtüte ja schon so manches Abenteuer bestanden: einen Brand gelöscht, sich im Fliegen probiert und Schwimmen geübt.

Was nun aber vor ihnen steht, ist um einiges komplizierter: Der ängstliche Kaktus ist nämlich sauer. So richtig sauer, denn Upsi und Jojo haben ihn so lange gepiesackt, bis der stachelige Eigenbrötler vor lauter Wut das Laternenfest absagt, zu dem er eigentlich für den Abend eingeladen hatte: „Das Fest fällt aus!“ Punkt.

Dicke Luft also auf der Sturmtüte. Upsi und Jojo ist davon richtig schlecht im Bauch, ihre Gesichter zeigen, wie es um sie steht.

Zum Glück weiß Oma Käthe Rat, die Erfinderin und Kapitänin der Sturmtüte: Sie kennt den Zauberer Imoto, der schlechte Gefühle wieder wegmachen kann und verrät Upsi und Jojo, wie sie zu Imotos Schloss gelangen können. Aber können sie wirklich bei dem Zauberer ihre schlechten Gefühle loswerden? Vertragen sich der Kaktus, Upsi und Jojo wieder? So viel sei verraten: Am Ende wird abends auf der Sturmtüte doch noch gefeiert.

Gefühle kennen lernen – die eigenen und die des anderen

Die fantastische Geschichte (Autorin: Thea Lang, Zeichnungen: Christian Hager) regt Kinder im Alter zwischen drei und sechs Jahren dazu an, mit ihren eigenen und den Gefühlen anderer angemessen umzugehen. Denn, wer seinen Gefühlen nicht

hilflos ausgeliefert ist, kann sich besser entwickeln, sozial und in der Schule. Kinder, die lernen, dass sie ihre Gefühle benennen dürfen, dass sie respektiert werden, können sich auch in andere besser einfühlen. Sie haben es dadurch leichter im Leben und sind weniger aggressiv.

Praktische Anregungen zum Thema

Abgerundet wird das Upsi-Buch, herausgegeben von der Unfallkasse Berlin und der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH), durch praktische Anregungen im Anhang. „Was fühlt der Bär?“ oder „Ich sehe das, was du jetzt fühlst“ sind kindgerechte Spielvorschläge zum Kennenlernen der Gefühle. Außerdem ist noch eine ganz besondere Anleitung vorhanden.

UK Berlin/woe

Bezugsadresse:

„Upsi besucht den Zauberer“ gibt es gegen Einsendung von vier Euro in Briefmarken (bitte 45- und 55-Cent-Marken) bei der: DSH, Upsi-Zauberer, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg.

Das komplette Paket mit sechs Upsi-Büchern kostet 20 Euro und kann im Warenkorb unter www.das-sichere-haus.de/Broschüren/Kinder bestellt werden.



Musikunterricht: Den Körper nicht einseitig belasten

Ob Klavierstunde oder Geigenunterricht: Viele Kinder und Jugendliche lernen ein Instrument. Der Musikunterricht macht Spaß, schult gleichzeitig die Sinne und fördert Konzentrationsfähigkeit ebenso wie Kreativität.

Zur dauerhaften Freude an der Musik sollten Kinder auf speziellen Kinderinstrumenten lernen oder, falls das nicht möglich ist, auf Hilfsmittel zurückgrei-

fen, um Haltungsschäden zu vermeiden. Bei Klavierspielen zum Beispiel fördert ein Fußbänkchen die richtige Sitzposition. Nicht zu unterschätzen ist der Lärm. Trompete oder Schlagzeug erreichen Spitzenwerte von 120 dB(A). Ein Düsenflugzeug ist nur 20 dB(A) lauter! Junge Musiker sollten daher rechtzeitig lernen, mit einem Gehörschutz zu spielen, wenn sie intensiv und dauerhaft üben. Regelmäßiger Ausgleichssport trainiert



Kraft und Ausdauer der Kinder und beugt einseitigen Belastungen des Körpers vor. Dabei werden Körperbewusstsein und Bewegungskoordination verbessert – förderlich wiederum auch beim Musizieren.
woe

Familienausflug mit dem Fahrrad

Die Sonne scheint, vorsichtig zeigt sich erstes Grün. Das ist der ideale Zeitpunkt, um das Fahrrad aus dem Keller zu holen und mit der ganzen Familie die Umgebung zu erkunden. Nach der Winterpause müssen alle Drahtesel allerdings erst einmal genau unter die Lupe genommen werden: Funktionieren Bremsen und Beleuchtung einwandfrei? Sind die Klingeln intakt?

Wichtig bei Kinderrädern ist die Einstellung von Sattel und Lenkrad. Der Sattel sollte etwa auf Hüfthöhe fixiert sein. Dann ist das Bein beim Sitzen durchgedrückt, wenn die Ferse auf der Pedale die niedrigste Position erreicht. Der Lenker hat die richtige Höhe, wenn der Körper leicht nach vorn geneigt, der Rücken jedoch nicht zu sehr gekrümmt ist. Üblicherweise ist der Lenker damit etwas höher als der Sattel.



Gute Helme tragen das GS-Zeichen

Dann geht es ans Zubehör: Auch wenn es keine Helmpflicht gibt und ein Fahrradhelm „nur“ den Kopf schützt – bei einem Unfall kann das lebensrettend sein. Kinder sollten deshalb schon früh daran gewöhnt werden, einen Helm zu tragen. Die besten Vorbilder sind Eltern und Großeltern, die selbst den Helm aufsetzen. Gute Helme sind am GS-Prüfzeichen erkennbar. Verstellmechanismen (mindestens zwei) sorgen für exakte Passform am Kopf.

Sicherheit für kleine Beifahrer

Kinder zwischen 9 und 22 Kilo dürfen auf dem Kinderfahrradsitz mitfahren. Die meisten Modelle werden auf oder über dem Gepäckträger (am Sattelrohr) befestigt und behindern so weder Sicht noch Bewegungsfreiheit des Fahrers. Hohe Lehnen sind fürs Kind bequem und stützen zusätzlich seinen Rücken und Kopf optimal ab. Kleine Mitfahrer bis 15 Kilo dürfen auch in einem Sitz thronen, der vor dem Fahrer am Lenkrohr befestigt ist. Der große Vorteil dabei ist der leichtere Blick- und Sprechkontakt zwischen Kind und Fahrer. Bei Wind und Wetter und bei Unfällen ist das Kind allerdings relativ ungeschützt. Weil die Nackenstütze fehlt, ist diese Transportform nur für kürzere Strecken geeignet.

Egal wo er befestigt wird – ein Kinderfahrradsitz muss immer der Größe und dem Gewicht des Kindes entsprechen sowie mit Gurten und verstellbaren Rückhaltevorrichtungen an den Fußstützen versehen sein.

Praktisch für zwei Kinder: der Fahrradanhänger

Fahrradanhänger sind eine gute Transportform für maximal zwei Kinder, die schon alleine stabil sitzen können. Sie kutschieren im Anhänger bequem und bei jedem Wetter mit, können rausschauen, mit dem Kuscheltier spielen oder in Büchern blättern – kurz: längere Fahrten gut überstehen. Ein solches Gefährt ist zwar in der Anschaffung deutlich teurer als ein Sitz. Dafür passen zwei Kinder plus Gepäck hinein. Das Verletzungsrisiko ist eher gering – wenn die kleinen Beifahrer mit Fahrradhelm ausgestattet und angegurtet sind. Ein Insektenschutz hält unerwünschte Mitreisende sowie aufgewirbelte Kiesel fern. Wichtig sind eigene Rückleuchten am Anhänger, da er die des Fahrrades verdeckt.

Nur Fliegen ist schöner

Dabei sein ist alles: ob an Felswänden, auf rollenden Fußplatten oder wackeligen Balance-Gurten. Die Trendsportarten 2010 machen Spaß. Aber wie gefährlich sind sie? Um Stürze und Blessuren zu vermeiden, sollte man ein paar Sicherheits-Tipps beachten.

Wackelpartie auf der Slackline

Ein schmaler Gurt, genannt „Slackline“, ist einen Meter über der Wiese zwischen zwei Bäumen gespannt. Cornelia Heuschuber, 31, steht mit nackten Füßen in der Mitte der Slackline. Der Blick ist konzentriert, die Arme sind zu Flügeln ausgebreitet, jeder Muskel des Körpers ist angespannt. Vorsichtig macht sie zwei kleine Schritte. Ihre Knie zittern, die Arme rudern in



der Luft. Sie lacht, kann sich nicht halten, springt ab. „Das war wohl nichts“, sagt die Diplompädagogin. „Der Gurt ist so locker gespannt, dass der Balanceakt nur mit größter Geschicklichkeit gelingt.“ Gleichgewichtssinn und Körperbeherrschung werden trainiert. Vor dem Aufstieg sind Aufwärmübungen ein Muss. Auch sollte die Slackline eher niedrig gespannt sein, um die mögliche Fallhöhe zu senken. Cornelia Heuschuber rät Anfängern, mit den ersten Schritten am Anfang des Gurts, dicht am Baum, zu beginnen. „Die Schwingungen sind in der Mitte besonders stark, das Sturzrisiko deshalb am höchsten.“ Damit man sich beim Herunterfallen nicht verletzt, ist ein weicher Untergrund wie beispielsweise eine Wiese gut geeignet. Ein Slackline-Set kostet etwa 50 Euro.

Sportwissenschaftler sieht keine erhöhte Verletzungsgefahr

In Parks und Schwimmbädern, auf Hinterhöfen oder an Sandstränden kann man die Sportler beim Slacklining, aber auch bei anderen Trendsportarten wie Speed Badminton, Crossgolf, X-Lider, Boulder und X-Diving bewundern. Sind diese Trendsportarten, die schneller, höher und verrückter aussehen als Handball oder Basketball, auch besonders gefährlich? Sportwissenschaftler Professor Christian Wopp von der Universität Osnabrück sagt: „Generell gilt, dass Trendsportarten nicht riskanter sind als andere Sportarten. Fußball ist beispielsweise die Sportart mit der höchsten Verletzungsquote.“

Akrobatische Kletterpartien beim Bouldern

Wenig gefährlich ist auch das Klettern ohne Seil und Sicherungsgurt, solange die (künstliche) Felswand, wie beim Bouldern, maximal drei Meter hoch ist. Dann hangelt man sich überwiegend seitwärts an den in der Wand steckenden Griffen entlang, übt Geschicklichkeit und überwindet Ängste. Wer fällt, landet meist auf den Füßen und auf einem weichen Untergrund. Empfohlen werden speziell für das Bouldern angefertigte Schaumstoffmatten oder, bei draußen stehenden Wänden, Rindenmulch und Fallschutzkiesbetten. Aber Achtung: Im Fallbereich dürfen keine Kinder spielen, Kletterfans könnten auf sie stürzen. Harte Gegenstände wie Schlüssel oder Gürtel und der Magnesiabeutel müssen am Boden bleiben. Thomas Bucher vom Alpenverein sagt: „Wenn man den Magnesiabeutel während des Kletterns an einem Karabiner befestigt, kann sich dieser beim Sturz in den Rücken bohren.“

„Klettern in der Pause“

Wer Mitschüler und Lehrer von einer eigenen Boulderwand auf dem Schulhof überzeugen will, bekommt Tipps zu Konstruktion, Sicherheit und Übungen in der Broschüre „Klettern in der Pause“. Die Broschüre, herausgegeben von der Unfallkasse Sachsen, kann unter www.sichere-schule.de, Stichwort „Boulderwand“, heruntergeladen werden.



Optimale Beweglichkeit auf rollenden X-Lidern

X-Lider-Fahrer drehen sich auf den Fußbrettern mit jeweils zwei Rollen drunter um die eigene Achse, fahren Kurven, Pirouetten und Schlangenlinien. Eine Bremse gibt es nicht, wer stoppen will, kippt die Bretter nach vorne. Feinmotorik und Beweglichkeit werden trainiert, der Gleichgewichtssinn geschult. Auch für Kinder sind die etwa 130 Euro teuren X-Lider geeignet. Fahren sollte man allerdings in der Sporthalle und nicht im Straßenverkehr, in der Fußgängerzone oder in Kaufhäusern.

Wer sich beim X-Lidern nicht verletzen will, sollte als Anfänger mit Helm und Knieschonern ausgerüstet sein. Kinderchirurgin Dr. Stefanie Märzheuser von der Berliner Charité sagt: „Wichtig ist auch, dass der Sportler sein Können und die möglichen Verletzungsgefahren richtig einschätzt. Ein Sturz an einem steilen Abhang kann auch mit Schutzkleidung zu schweren Knochenbrüchen führen.“

Schneller, härter, Speed-Badminton

Die schnelle und moderne Version des Federballspiels kommt ohne Netz aus, hat kürzere Schläger und härtere Bälle. Mit bis zu 290 Stundenkilometern fegt der Ball über den Platz. Um durch Fehlschläge keine Beulen zu verteilen, sollte man unter freiem Himmel nicht in unmittelbarer Nähe von Spaziergängern spielen. Ein großes Spielfeld ist sinnvoll, damit man sich nicht gegenseitig mit den Schlägern verletzt. Angemessenes Schuhwerk

(Turnschuhe auf der Wiese oder barfuß am Strand) schützt vor Brüchen und Verstauchungen. Flip-Flops oder Sandalen sind ungeeignet.

Crossgolfen mit Umsicht und ohne Etikette

„Sicherheit geht vor“ – das ist das Motto der Crossgolf-Fans, die auf spezielle Kleidung und Etikette verzichten. Rund 10.000 aktive Crossgolfer schlagen ihre Bälle in Deutschland inzwischen durch Parkanlagen, Hinterhöfe und verlassene Fabrikgelände. Vor dem Spiel wählen sie ein Ziel, das mit möglichst wenigen Schlägen getroffen werden muss: einen Stein, einen Baumstamm oder bei öffentlichen Turnieren ein extra bereit gestelltes offenes Cabrio. Was sich gefährlich anhört, ist bei verantwortungsvoller Umsetzung harmlos. „Wir spielen mit Bällen, die nur 13 Gramm wiegen“, sagt Crossgolf-Veranstalter Klaus Simianer. „Es gehen keine Scheiben zu Bruch und die Natur wird unbeschadet hinterlassen.“ Um keine Passanten mit dem Schläger zu treffen, sollte nicht zur Hochsaison in öffentlichen Anlagen golfed werden. „Gute Kenntnisse über die richtige Haltung und Anwendung des Schlägers sind wichtig, um Verletzungen zu vermeiden“, so Klaus Simianer. Eine Ausrüstung mit Schläger und Bällen kann man ab 30 Euro bekommen.

X-Diver springen in riskanten Posen ins Wasser

Wer beim Sprung aus bis zu fünfzehn Metern Höhe unglücklich mit dem Rücken, Bauch oder Kopf im See oder Schwimmbecken landet, muss mit Atemnot oder Prellungen rechnen. X-Diving bedeutet, ohne genaue stilistische Vorgaben in möglichst originellen und eleganten Posen ins Wasser zu springen. Ganz schön gefährlich, findet Kinderchirurgin Märzheuser: „Wenn man aus großer Höhe und mit großer Körperfläche auf Wasser aufprallt, reagiert Wasser wie ein harter Untergrund.“ Warmschwimmen und Dehnübungen vor dem Sprung, ein Neoprenanzug zum Schutz vor Hautabschürfungen und gezielte Übungen vor neuen Sprungvarianten sind deshalb ein Muss. „Wer trotz der möglichen Verletzungsgefahren springt, sollte die Tiefe des Wassers sicher kennen. Insofern ist das Sprungbecken im Schwimmbad sicherer als der See“, so die Chirurgin.



Nähere Informationen zu den Trendsportarten gibt es im Internet:

Slacklining: www.slackliner.de
 Boulder: www.dav-kletteranlagensuche.de
 X-Lider: www.xlider.eu
 Speed-Badminton: www.speedminton.de
 Crossgolf: www.crossgolf-portal.de
 X-Diving: www.k-sprats.de

Von *Silia Wiebe, Journalistin, Hamburg.*

Sicher im Kampf, stark im Kopf

Welcher Sport ist der richtige für mein Kind? Wie wäre es mit Karate, Ju-Jutsu, Aikido, Judo oder Kung Fu? Kampfsport ist mehr als reine Selbstverteidigung. Beweglichkeit, Disziplin und Selbstvertrauen werden geübt. Wenn Trainer, Eltern und Kinder einige Sicherheitsregeln beachten, wird sich trotz der Würfe und Tritte niemand verletzen.



„Zenkutsu-dachi: Kampfstellung links vor“, ruft Karate-Trainee Sonja Wetzel. Zehn Kinder in weißen Anzügen mit weißen, gelben oder orangefarbenen Gürteln machen einen schnellen Schritt mit dem linken Fuß nach vorn. Sie ballen die Hände vor dem Gesicht zur Faust. Auch die siebenjährige Katharina verharret konzentriert in der vorgegebenen Kampfstellung. Es ist ganz still in der Sporthalle des Wandsbeker Turnerbunds im Osten Hamburgs.

Katharina erklärt nach dem Training: „Wenn man beim Karate schwatzt und abgelenkt ist, kann man sich bei den Übungen im Kampf verletzen.“ Trainerin Sonja Wetzel fügt hinzu: „Wenn meine Schüler während der Aufgabenstellung nicht richtig zuhören, kann es passieren, dass sie plötzlich eine Faust im Gesicht haben, weil sie mit einem Tritt gerechnet hatten.“ In wenigen Tagen wird Katharina die Prüfung für den grünen Gürtel ablegen – als Jüngste im Team. Schon mit fünf Jahren hat sie im Vereinstraining Tritte, Stöße und Schläge geübt. „Sobald Kinder zwischen rechts und links unterscheiden können, dürfen sie bei uns mitmachen“, sagt Sonja Wetzel.

Selbstverteidigung ist nur ein Aspekt des Trainings

Aber sollten Kinder nicht lieber einen Mannschaftssport wie Fußball betreiben, wo sie mit Freunden herumtoben können, statt den Schulfreund im Kampf zu besiegen? Fatma Keckstein, Kindertrainerin beim Hamburger Ju-Jutsu-Verband, sagt: „Auch beim Kampfsport ist soziales Miteinander gefragt. Kinder lernen, Verantwortung für sich und den Partner zu übernehmen. Es geht ja nicht darum, draufzuhauen.“ Jeder Kampfsport hat eine etwas andere Technik. Was sie vereint, ist das Ziel der Trainer, den Kids neben Selbstverteidigung

vor allem Beweglichkeit, Respekt vor dem Partner und Rücksichtnahme beizubringen. Fatma Keckstein sagt: „Wenn ein Kind beim Ju-Jutsu einen Wurf oder Tritt trainiert, lernt es zuerst, wie es vermeiden kann, den Partner dabei zu verletzen.“ Dass die Wurf- und Würgetechniken nicht auf den Schulhof gehören, wissen die 5-14-Jährigen seit der ersten Stunde.

Welcher Kampfsport ist am besten geeignet für Kinder?

Aikido ist eine rein defensive Kampfkunst, die sich auf Wurf- und Haltetechniken konzentriert. Im Karate-Training lernen Kinder auch Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken. Ein Schwerpunkt des Ju-Jutsu ist die Fallschule, die sich der Vermeidung von Verletzungen widmet. Judo setzt auf das Prinzip „Siegen durch Nachgeben“. Im Kung-Fu werden Atemübungen, aber auch Tritte und Schläge geübt.

Michael Schirp vom Deutschen Olympischen Sportbund hält keinen Kampfsport für kindertauglicher als den anderen: „Es gibt keine generelle Empfehlung. Es zählt die kindergerechte Aufarbeitung, also spielerisches Training, viel Abwechslung, ausreichende Erholungspausen, keine einseitige Betonung von Schnellkraft oder Ausdauer.“ Für welchen Kampfsport sich Kinder auch entscheiden: Eltern sollten wissen, dass Kampfsport-Kenntnisse bei gewalttätigen Übergriffen keine Garantie für die Sicherheit eines Kindes sind. „Trotz des regelmäßigen Trainings sind Kinder im Kampf Erwachsenen gegenüber körperlich unterlegen. Darum ist Flucht immer die beste Verteidigung, solange die Chance dazu besteht“, sagt Ju-Jutsu-Trainerin Fatma Keckstein.

Sicherer Kampfsport für Kinder – darauf kommt es an:

1. Bevor Kinder einen Wurf lernen, sollten sie üben, richtig zu fallen.
2. Matten dämpfen Stürze.
3. Aufwärmübungen sind wichtig, um Bänder zu dehnen und Zerrungen zu vermeiden.
4. Konzentrationsübungen im Wechsel mit Bewegungseinheiten durchführen.
5. Kraftzehrendes Hantel-Training belastet die weichen Knochen der Kids und sollte vermieden werden.
6. Die körperliche Leistungsgrenze von Kindern darf nicht überstrapaziert werden.
7. Übungseinheiten wie barfuß im Schnee trainieren sind nur für Erwachsene geeignet.
8. Keine Bewegungen, die die Knie zu sehr belasten.
9. Schmuckstücke und Schlüsselanhänger müssen wegen der Verletzungsgefahr vor dem Training abgelegt werden.
10. Kampfsport ist anstrengend: Kinder sollten nicht zu viele weitere Hobbys haben, für die sie regelmäßig üben müssen.

Darauf sollten die Eltern von kleinen Kampfegeistern achten:

Nicht nur Trainer, auch Eltern können etwas für die Sicherheit ihrer Kinder tun. Vor der Anmeldung sollten sie sich informieren, ob der Trainer eine qualifizierte Ausbildung vorweisen kann.

Später lohnt es sich, auch mal ein Training mit anzuschauen, um sicher zu sein, dass die Kinder gut aufgehoben sind. „Wenn Mama und Papa allerdings regelmäßig auf der Bank sitzen, sind die Kleinen oft abgelenkt, weil sie Blickkontakt zu den Eltern halten und sich nicht auf Trainer und Übungen konzentrieren können“, sagt Kung-Fu-Trainer Tim Otte. Er rät Eltern, den Kindern ausreichend Flüssigkeit mitzugeben und zweimal pro Woche zu trainieren. Als Ausrüstung reichen in allen Kampfsport-Disziplinen zu Anfang Sporthose und T-Shirt. Bei langfristigen Interesse ist die Anschaffung eines Anzugs sinnvoll, den man im Sportgeschäft ab 35 Euro bekommen kann.



Judo ab fünf, Aikido ab 15 Jahren

Die meisten Kampfsportschulen nehmen Kinder ab fünf Jahren auf. Aikido-Trainer Volker Platz empfiehlt allerdings, erst mit 15 Jahren am Training teilzunehmen. „Aikido ist kein Sport für Kinder, weil es den natürlichen Bewegungsdrang in zu formale Bahnen drängt“, sagt er. Und: „Ich denke, dass ein Kind in einer guten Judogruppe besser aufgehoben ist.“ Judo ist mit rund 10.000 Vereinsmitgliedern unter sechs Jahren und rund 130.000 unter 14 Jahren die beliebteste Kampfkunst in Deutschland. Ausdauer, Schnellkraft und Taktik im Wettkampf kann ein Kind beim Training lernen.

Karate (japanischer Kampfsport).

Wettkampf und körperliche Konditionierung sind wichtig. Man lernt waffenlose Techniken wie Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken. Aber auch Konzentration und Beweglichkeit, Schnelligkeit und Selbstbewusstsein.

Judo (japanischer Kampfsport).

Die Grundprinzipien sind gegenseitiges Helfen und Verstehen, das zum wechselseitigen Fortschritt und Wohlergehen führt. Man lernt Fallübungen, Stand-, Schlag-, Wurf- und Bodentechniken. Die Stütz- und Haltemuskulatur wird gestärkt.

Aikido (betont defensive japanische Kampfkunst).

Aikido ist schwer zu erlernen. Komplexe Bewegungen, Wurf- und Haltetechniken werden trainiert. Statt offensiver Angriffstechniken geht es um Abwehr- und Sicherungstechniken.

Ju-Jitsu (junge japanische Kampfkunst).

Ein Mix aus Judo, Karate und Aikido. Der Angreifer wird kampfunfähig gemacht, indem man versucht, sich seine Kraft zunutze zu machen. Bodenkampf, Tritt-, Wurf-, Stoß-, Schlag-, Hebel- und Würgetechniken und die Fallschule.

Kung-Fu (chinesische Kampfkunst).

Weiche, fließende Bewegungen, die den gesamten Körper trainieren. Man lernt ein schnelles Reaktionsvermögen, Konzentrationstechniken und Atemübungen.

Von Silia Wiebe.

Die Schaukel im Familiengarten

Eine Schaukel macht glücklich. Holzsplitter auf der Sitzfläche, Beton-Untergrund, verrostete Halterungen und brüchige Bretter lassen Kinderlachen jedoch schnell verstummen. Wer bei Gartenschaukeln auf Nummer sicher gehen will, dem ist von einem Spontankauf abzuraten. Gründliche Vorbereitung ist gefragt.

Stellen Sie vor dem Kauf sicher, dass um die geplante Schaukelstelle herum genügend Platz vorhanden ist. Bäume, Wäscheleinen, Windspiele oder Vogelhäuser sollten seitlich mindestens einen Meter und in Schaukelrichtung drei Meter entfernt sein. Auf dem Boden sorgt eine etwa 30 Zentimeter dicke Schicht Holzschnitzel oder Roll-Kies dafür, dass sich Kinder bei Stürzen keine schweren Verletzungen zuziehen. Rasen und Spielsand sind ebenfalls geeignete, da weiche Untergründe. Mindestens vier Meter lang und 25 Zentimeter dick sollten ausgelegte Fallschutzmatten sein, die auf harten Betonböden eine weiche Landung garantieren.

Nest-, Gummi- oder Holzschaukel?

Gartenschaukeln kommen meistens als moderne Nest- oder klassische Sitzschaukeln vor. In den geräumigen Körben der Netzschaukel haben mehrere Kinder (ab etwa vier Jahren) gleichzeitig Platz. Der Nachteil: Wird ein Kind von dieser großen und nur schwer anzuhaltenden Schaukel am Kopf getroffen, kann es sich dabei schwer verletzen. Bei einer klassischen Schaukel mit einem Sitz aus Kunststoff passiert das nicht – Zusammenstöße bleiben in der Regel folgenlos.

Wer sich für eine nostalgische, aber auch harte Holzschaukel entscheidet, sollte darauf achten, dass die Holzfläche frei ist von großen Astlöchern und Holzsplittern. Zum Schutz vor Fäule sollte das Holz imprägniert sein. Ideal ist ein

Sitz, der fest mit dem Seil oder der Kette der Schaukel verbunden ist. Ist er nur lose in zwei Ringe eingehängt, kann das Brett bei großem Schwung mitsamt dem Kind herausfallen.

Tipp:

Auf der Verpackung von Schaukelsitzen steht in der Regel das maximal tragbare Gewicht. Wegen der Fliehkräfte müssen zum Gewicht des Kindes mindestens fünf Kilogramm dazugerechnet werden. Beispiel: Sind auf der Schaukel 20 Kilogramm Gewicht angegeben, sollte das Kind nicht mehr als 15 Kilogramm wiegen.



Das stabile Gerüst: Kauf und Montage

Besonders stabil und einfach aufzubauen ist ein „A-Gerüst“, bei dem die Schaukel zwischen zwei Pfosten hängt. Edelstahl ist das robusteste, aber auch teuerste Material. Weiter verbreitet sind Holzgerüste. Die mindestens neun mal neun Zentimeter dicken Pfosten sollten in Metallschuhen stecken. Andernfalls fangen sie in feuchtem Erdreich an zu faulen – das Gerüst wird wackelig und droht umzufallen. Unabhängig vom Schaukelmodell beträgt der optimale Abstand zwischen Boden und Schaukel mindestens 35 Zentimeter, damit ein am Boden liegendes Kind vom Sitz nicht getroffen werden kann. Eine leicht verständliche Montageanleitung nebst Angabe des benötigten Werkzeugs ist beim Schaukelkauf ein Sicherheitsgarant. Die Bauanleitung sollte genau befolgt werden.

Tipp:

Beobachten Sie beim ersten Schaukeln Ihres Kindes, ob das Gerüst den Fliehkräften standhält. Dann steht einem verletzungs-freien Schaukelglück nichts mehr im Weg.



Spielgeräte, die auf öffentlichen Spielplätzen stehen, müssen der Norm DIN EN 1176 genügen. Diese Vorschrift gilt nicht für Schaukeln & Co. in Privatgärten. Eine geeignete Norm als Richtschnur für sicherheitsbewusste Eltern ist die DIN EN 71. Sichere Spielgeräte sind zudem am GS-Zeichen zu erkennen (steht für „Geprüfte Sicherheit“). Hersteller können in der Regel von Normen abweichen, wenn die gleiche Sicherheit auf andere Weise erreicht wird.

Von Silia Wiebe.



Freude im Garten – mit Sicherheit

Ein schöner Garten will gepflegt sein. Blumenbeete anlegen, Sträucher und Bäume rechtzeitig beschneiden – im Garten zu arbeiten macht vor allem älteren Menschen großen Spaß. Viele, die sich während des Berufslebens nicht einmal um eine Büropflanze gekümmert haben, entdecken nach dem Eintritt in den Ruhestand ihren „Grünen Daumen“ und finden Erfüllung zwischen Vergissmeinnicht und Johannisbeersträuchern.

Die Arbeit im Garten ist Senioren lieb und teuer: Sie wird offenbar als angenehm und nicht belastend empfunden. Einer Studie der Gesellschaft für Konsumforschung zu den Lebenswelten älterer Menschen im Auftrag der Deutschen Versicherer (GDV) zufolge geben weniger als zwei Prozent der über 55-Jährigen an, Gartenarbeit falle ihnen oder einer anderen Person im Haushalt schwer. Zum Vergleich: 20 Prozent der Befragten empfanden das Einkaufen als beschwerlich und gut 23 Prozent hatten körperliche Probleme beim Putzen und Aufräumen. Fazit: Auch wenn manches andere schwerfällt: Die Arbeit im Garten wird nicht als belastend empfunden – und das selbst in der Gruppe der über 75-jährigen: Hier hatten nur knapp vier Prozent Schwierigkeiten – gegenüber jeweils rund 40 Prozent beim Einkaufen sowie beim Putzen und Aufräumen.

Unfallzahlen im Widerspruch zur Selbsteinschätzung

Die Statistik der Unfälle steht zur Selbsteinschätzung der Befragten eher im Widerspruch: Unfälle bei der Gartenarbeit passieren den Menschen über 55 Jahren noch häufiger als im Haushalt und bei der Hausarbeit. Mit 23,2 Prozent der Unfälle passierten die meisten Unfälle im Garten. Knapp dahinter liegen mit 22,9 Prozent die Haushaltsunfälle. Weniger unfallträchtig sind der Sport (knapp sieben Prozent) und das Autofahren (acht Prozent).

Pro Jahr verunglücken rund 100.000 Hobbygärtner der Generation 55+ – nicht zuletzt deshalb, weil es im Garten manche Stolperfalle gibt, von Wurzelwerk bis zum Gartenschlauch und allerlei Gerät. Beim Beschneiden von Hecken und Bäumen kommt es zu schlimmen Stürzen; die meisten Unfälle passieren, weil die Senioren ihre Kräfte überschätzen und sich überfordern.

Gartenarbeit ist oft schwere körperliche Arbeit. Gerade an warmen Tagen sollten ältere Menschen die Arbeit lieber auf

mehrere Tage verteilen, häufiger eine Pause einlegen und, sehr wichtig, dabei genug trinken: Eine Flasche Mineralwasser oder Saftschorle sollte bei der Gartenarbeit stets bereitstehen.

Ältere Gärtner können den Garten auch seniorengerechter gestalten: Hochbeete erleichtern das Säen, Pflanzen und Unkrautjäten. Das erspart das ständige Bücken und In-die-Knie Gehen. Ebenerdige Rasenkantensteine, die zwischen Rasen und Beet gelegt werden, machen das mühselige Schneiden der Rasenkante überflüssig.

Und wenn doch etwas passiert? Wenn nach einem Unfall die Mobilität beeinträchtigt ist, sind allein lebende Senioren auf fremde Hilfe angewiesen. Eine private Unfallversicherung speziell für Senioren kann hier sinnvoll sein. Darin können zum Beispiel Hilfs- und Pflegeleistungen vereinbart werden. Die Betroffenen können dann in der eigenen Wohnung bleiben – und während der Genesung den eigenen Garten genießen.

Von Katrin Rüter de Escobar, Pressereferentin des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV), Berlin.



Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) informiert

Stromschlag mit Folgen: Wer die Gefahrenquellen kennt, kann Elektrounfälle erfolgreich vermeiden

Elektrizität ist allgegenwärtig und aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Immer mehr Elektrogeräte halten auch und gerade im Kinderzimmer Einzug. Zwar ist die Zahl der tödlichen Elektrounfälle in den letzten dreißig Jahren deutlich zurückgegangen, doch weiterhin gilt: Nur wer die Gefahren kennt, kann sie auch wirkungsvoll vermeiden.

Was genau macht den Strom eigentlich so gefährlich? Bei einem Stromschlag gerät der menschliche Körper in einen Stromkreis – meistens zwischen einem Strom führenden Metallgegenstand und der Erde. Die Folgen sind abhängig von der Stromstärke, der Stromdauer und dem Weg, den der Strom durch den Körper nimmt.

Liegt zum Beispiel das Herz im Stromfluss, kann der elektrische Strom Herzrhythmusstörungen auslösen. Dies ist dann der Fall, wenn der Strom von der Hand über den Körper zum Fuß führt. In vielen Fällen verkrampft sich beim Stromunfall die Muskulatur, so dass es zum unwillkürlichen Festhalten an der Stromquelle kommen kann.

Die Folgen von Elektrounfällen reichen von Verbrennungen an Ein- und Austrittsstelle des Stroms über Benommenheit, Schwindel und Erinnerungslücken bis hin zu Bewusstlosigkeit oder Krampfanfällen. Herzrhythmusstörun-

gen oder sogar Herz- und Atemstillstand zählen zu den möglichen Folgen eines Elektrounfalls. Das Tückische: Herzrhythmusstörungen können auch noch mehrere Stunden nach dem Stromschlag auftreten.

Risikant: defekte Haushaltsgeräte, Leichtsinn, unsachgemäße Bedienung

Typische Gefahrenquellen liegen in defekten Haushaltsgeräten, nicht kindersicheren Steckdosen oder losen, nicht isolierten Kabeln. Das sollte nicht dazu verleiten, vorschnell über das eigene Verhalten hinwegzusehen. So zeigt der Forschungsbericht „Elektrounfälle in Deutschland“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, dass vor allem Leichtsinn, unsachgemäße Bedienung, Reparatur oder Handhabung zu den maßgeblichen Unfallursachen gehören. Deshalb gehören elek-

trische Geräte genauso wenig auf den Badewannenrand wie das Abklemmen des Elektroherdes in den Tätigkeitsbereich von Laien.

Zahlreiche Stromunfälle lassen sich von vornherein vermeiden: Das besondere Augenmerk sollte dabei dem Kinderzimmer gelten. So werden Kinder von Steckdosen und elektrischen Geräten geradezu magisch angezogen. Wenn Kinder beispielsweise an 230-Volt-Lampen im Kinderzimmer ihren natürlichen Forschungsdrang ausleben, kann es passieren, dass sie an die Fassung für die Glühbirne oder an andere Strom führende Teile fassen und einen lebensgefährlichen Stromschlag bekommen.



Folgende Tipps helfen dabei, Ihre Kinder vor Elektrounfällen zu schützen:

- ▶ Sichern Sie Steckdosen und Steckerleisten mit Einsätzen oder lassen Sie so genannte Kinderschutzsteckdosen installieren.
- ▶ Verbannen Sie Spielzeug mit 230 Volt Netzspannung aus dem Kinderzimmer. Verwenden Sie Akkus oder Spielzeugtransformatoren, bei denen die Spannung auf maximal 24 Volt reduziert ist.
- ▶ Elektrogeräte müssen für kleine Kinder unerschwingbar sein. Dies gilt besonders im Bad.
- ▶ Erklären Sie Ihren Kindern, dass der Umgang mit Strom gefährlich ist.



Steckdosensicherung

FI-Schutzschalter – wirksamer als die Haushaltssicherung

Haushaltssicherungen verhindern, dass das Stromnetz oder elektrische Geräte überlastet werden und Brände entstehen. Sie sollten daher nicht überbrückt oder in Eigenregie repariert werden. Die Haushaltssicherung allein reicht jedoch nicht aus, um Menschenleben zu schützen. Zusätzliche Sicherheit gewährleisten Fehlerstrom-Schutzschalter, die auch als FI-Schutzschalter oder RCD bekannt sind. Ein solcher Schalter schützt zwar nicht gegen das Entstehen, aber gegen das Bestehenbleiben eines unzulässig hohen Berührungstromes und kann so gefährliche und zum Teil tödliche Verletzungen vermeiden.



FI-Schutzschalter

Für Feuchträume und Außenanlagen sind FI-Schutzschalter bereits seit längerem vorgeschrieben. Seit 2007 gilt dies bis auf wenige Ausnahmen auch für alle anderen Steckdosenstromkreise, die für elektrotechnische Laien zugänglich sind. Bei Altanlagen sollten FI-Schutzschalter aus eigenem Interesse nachgerüstet und die Funktionsfähigkeit durch Betätigen der Funktionstaste mindestens alle sechs Monate überprüft werden.

Gefälschte Produkte bergen hohe Risiken

Sicherheit fängt beim Gerätekauf an. Stellen Sie daher sicher, dass Sie keine gefälschten Produkte kaufen. Deren Hersteller interessieren sich meist nur wenig für die Sicherheit der Verbraucher. Der Gang zum Fachhandel minimiert die Risiken. Achten Sie darüber hinaus auf das GS-Zeichen. Es zeigt an, dass eine zugelassene GS-Prüfstelle nach gründlicher Untersuchung festgestellt hat, dass das Produkt alle Sicherheitsanforderungen erfüllt. Geprüfte Sicherheit verspricht auch das VDE-Zeichen, das vom Prüf- und Zertifizierungsinstitut des Verbandes der Elektrotechnik, Elektronik und Informationstechnik erteilt wird.



Elektrischer Strom ist eine sichere Energie, wenn man verantwortungsbewusst mit ihr umgeht. Dies setzt die Bereitschaft voraus, manche gefährliche Gewohnheit hinter sich zu lassen:

- ▶ Ziehen Sie elektrische Leitungen stets am Stecker und nicht am Kabel aus der Steckdose. Vermeiden Sie festes Aufwickeln und Knickstellen.
- ▶ Lassen Sie defekte Stecker und alte oder beschädigte Kabel sofort durch eine Elektrofachkraft ersetzen und flicken Sie sie nicht mit Isolierband.
- ▶ Benutzen Sie keine Elektrogeräte, die Beschädigungen am Gehäuse oder der Isolierung haben. Gleiches gilt bei defekten Schaltern oder einem Wackelkontakt.

- ▶ Ziehen Sie den Netzstecker, wenn Sie ein Gerät reinigen.
- ▶ Verwahren Sie elektrische Geräte im Badezimmer so, dass Kinder sie nicht erreichen können.

Und was ist zu tun, wenn es trotz aller Sicherheitsvorkehrungen zum Stromunfall kommt?

1. Zum Eigenschutz gilt es, den Stromkreislauf sofort zu unterbrechen (Sicherheit ausschalten/Stecker ziehen). Erfolgt dies nicht, besteht beim Berühren des Verletzten die Gefahr, selbst einen Stromschlag zu bekommen.
2. Kann oder darf der Stromkreislauf nicht unterbrochen werden, sollte die Stromquelle mit einem nicht leitenden Gegenstand vom Verletzten getrennt werden. Geeignet sind zum Beispiel ein Holzbesen oder ein Plastikstiel.
3. Rufen Sie anschließend sofort den Notarzt, um innere Verletzungen oder Spätfolgen auszuschließen.
4. Beginnen Sie bei Bewusstseinsverlust und Atemstillstand mit der Wiederbelebung (Atemspende und Herzdruckmassage).
5. Lagern Sie die Beine von Verletzten, die bei Bewusstsein sind, hoch.
6. Kühlen Sie Verbrennungen zehn bis fünfzehn Minuten mit kaltem Wasser und decken Sie die Hautstellen anschließend mit Wundauflagen keimfrei ab.

Weitere Informationen

zum Thema Elektrounfälle finden Sie in der Broschüre von GDV und DSH: „Damit Sie nicht der Schlag trifft ... Sicher umgehen mit Strom und elektrischen Geräten“.

Zu beziehen bei:

DSH, Holsteinischer Kamp 62,
22081 Hamburg oder unter
bestellung@das-sichere-haus.de



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



Liebe Vorleserinnen und Vorleser,

Kinder brauchen leise Töne. Lärmkulissen, die etwa durch zu lautes Spielzeug oder brüllende Gleichaltrige entstehen, stressen schon Kleinkinder. Und das kann gravierende Folgen haben, denn ständige Beschallung macht viele Kinder aggressiv und nervös. Lärmgestresste Kinder können sich meist auch schlechter konzentrieren als diejenigen,

die ihre Ruhe haben dürfen.

Das Hör-Spiel „Upsi macht Töne“ macht müde Ohren wieder fit. Kinder lernen genau hinzuhören und Geräusche zuzuordnen. Am meisten Spaß macht das Spiel, wenn mindestens vier Kinder mitspielen.

Upsi macht Töne

Ziele: Klänge erzeugen, zuhören und sich konzentrieren, Tonqualitäten erkennen und unterscheiden.

Verschiedene Gegenstände werden in einer Ecke des Raums zusammengetragen, mit denen sich Geräusche und Töne erzeugen lassen (z.B. Bauklötze, Löffel, Hohlgefäß u.a. Alltagsgegenstände, die angeschlagen werden können). Nacheinander darf jedes Kind einen Gegenstand ausprobieren und einen Klang erzeugen, damit ihn alle hören. Der Haufen mit den Gegenständen wird durch eine Stellwand oder große Decke o.Ä. verdeckt.

Ein Kind geht hinter die Deckung und sucht sich einen Gegenstand aus, um damit einen Klang zu erzeugen.

Die übrigen Kinder versuchen zu hören, welcher Gegenstand benutzt wurde.

Einfacher wird's, wenn alle Kinder anschließend ebenfalls hinter die Deckung gehen, um die Gegenstände noch einmal zu betrachten. (Der benutzte Gegenstand wurde vorher wieder zu den anderen gelegt.)



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

Konsul-Smidt-Straße 76 a, 28127 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 - 111 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 - 111
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

Unfallkasse Thüringen

Humboldtstr. 111, 99867 Gotha, Telefon 03621 / 777 - 0,
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 03621 777 310
www.ukt.de

Rutschsicher durch den Frühjahrsputz

Stürze sind die Unfallursache Nummer eins. Treppen und Stufen bergen Risiken, aber auch lose aufliegende Teppiche und Schuhe mit glatter Sohle.

Mit diesen Tipps kommen Sie sicher durch den Frühjahrsputz:

- ▶ Schreiben Sie einen Putzplan. Notieren Sie an einem normalen Putztag, wie viel Zeit Sie zum Beispiel brauchen, um ein Fenster zu putzen. Die meisten Arbeiten dauern länger als gedacht.
- ▶ Denken Sie an ausreichende Pausen und daran, viel zu trinken: Putzen ist eine schwere körperliche Arbeit.
- ▶ Tragen Sie flache Schuhe mit guter Profilsohle.
- ▶ Eng anliegende Kleidung ist sicherer als weite Ärmel oder lose Schürzenbänder: An ihnen kann man leicht hängenbleiben.
- ▶ Reinigen Sie Fenster möglichst nur von der Zimmerseite aus. Die Außenseite des Fensterbrettes ist als Plattform tabu.
- ▶ Nutzen Sie Stühle und Hocker zum Sitzen, nicht zum Daraufstellen. Standsichere Tritte, Trittleitern und Haushaltsleitern erkennen Sie am GS-Prüfsiegel (steht für „Geprüfte Sicherheit“).
- ▶ Eimer, Putzlappen und Reinigungsmittel stehen am Rand des Putzgeschehens. Mitten im Weg sind sie gefährliche Stolperfallen. Das gilt vor allem im Treppenhaus.
- ▶ Der Stecker des Staubsaugers sollte in jedem Zimmer erneut in die Steckdose gesteckt werden: Über Verlängerungskabel, die quer durch die Wohnung verlaufen, kann man leicht stolpern.
- ▶ Halten Sie Reinigungsmittel, Sanitärreiniger und andere Haushaltschemikalien von kleinen Kindern fern. Vergiftungsgefahr!

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