

SICHER ZUHAUSE & UNTERWEGS



Klettern – ein Familienerlebnis

Scherben ohne Glück: Wenn Glastüren zum Unfallrisiko werden
Für Frischluft-Fans: Sicher zelten und campen



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

Ausgabe 2/2010



Dr. Susanne Woelk
Chefredakteurin

Kinder

Achtung Sturzgefahr: Geöffnete Fenster und ungesicherte Balkone können für Kinder zu Todesfällen werden	3
Unfälle im Swimmingpool	9
Kinderseite: Schmetterlinge basteln	14

Freizeit

Unfallfrei zelten und campen	4/5
Klettern – ein Familienerlebnis	6/7
Gefahren beim Baden in Binnengewässern	8
Damit aus Reiselust nicht Reisefrust wird	12/13

Haushalt

Scherben ohne Glück – Unfälle durch Glastüren oder -möbel sind vermeidbar	10/11
--	-------

Kurz gemeldet

Bruchlandung auf dem Trampolin	15
Knicklichter – Vergiftungsgefahr für Kleinkinder	15

Liebe Leserin und lieber Leser,

wer im Sommer die zahlreichen Unfallmeldungen in den Zeitungen genauer liest, erkennt, dass Kindern in den heißen Monaten vor allem zwei Gefahren drohen: Verbrennungen und Verbrühungen im Zusammenhang mit dem Grillen und: Stürze aus Fenstern und von Balkonen. Beides, Stürze und Grillunfälle, haben für die kleinen Opfer schlimmste Folgen.

Die physischen Narben, die Verbrühungen und Verbrennungen hinterlassen, die schweren Operationen und oft zu wiederholenden Hauttransplantationen belasten die Kinder und späteren Erwachsenen oft ein Leben lang. Und ob die Narben der Seele je verheilen, weiß niemand.

Stürze aus Fenstern und Balkonen passieren vor allem deshalb im Sommer, weil öfter und länger gelüftet wird. Balkontüren stehen an heißen Tagen oft stundenlang offen. Und während Papa oder Mama im Haushalt werkeln, locken Vogelgezwitscher, laufende Rasenmäher oder Kinderstimmen die Kleinkinder ans Fenster oder auf den Balkon. Sie erklimmen die Fensterbank oder schieben einen Stuhl an das Geländer, um besser sehen zu können. Dann verlieren sie das Gleichgewicht und fallen metertief auf Asphalt, Betonplatten, Vordächer oder, mit ganz viel Glück, auf ein dichtes Gebüsch, das ihnen dann das Leben rettet.

Auf den Seiten 3 und 4/5 in dieser Ausgabe von „SICHER zuhause & unterwegs“ finden Sie Tipps gegen diese typischen, tragischen Sommer-Unfälle. Absolut sommertauglich sind auch Themen wie Klettern, Wasserrutschen und die Sicherheit an Seen.

Viel gute Sommerlaune wünschen Ihnen

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 Yurdatap, 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

Fotos/Bilder: Titel Denis Pepin/Fotolia.com (Titel), Christophe Fouquin/fotolia.com, Frank-Peter Funke/ Fotolia.com, ABUS KG (3), appletat/istockphoto, Weber Grill (4) Michael Hüter (5), Figure8Photos/istockphoto (6), Andrea Schüler/Fotolia.com (7), Bernd Schmidt (8), Trout55/istockphoto (9), Daniella/photocase (10), Michael Hüter, Fa. Mame (11), RobHowarth/istockphoto (12), Andreas F./Fotolia.com, bilderges/Fotolia.com, Karen Giller (13), Jerry's Photo/istock.com, Bodendörfer | Kellow (15), gourmecana/Fotolia.com (Rückseite).

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.

Abonnementskündigungen 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.

Achtung Sturzgefahr:

Geöffnete Fenster und ungesicherte Balkone können für Kinder zu Todesfallen werden



Kassel, März 2009: Ein vierjähriger Junge klettert auf sein Kinderbett und öffnet das Fenster. Er will seiner Mutter, die zur Arbeit geht, winken. Der Vater ist im Wohnzimmer. Der Junge verliert das Gleichgewicht und stürzt aus dem ersten Obergeschoss etwa 2,70 Meter in die Tiefe auf den Betonboden. Er wird mit einer schweren Gehirnerschütterung ins Krankenhaus gebracht.

München, November 2009: Ein eineinhalbjähriges Mädchen krabbelt im Schlafzimmer der Eltern aufs Fensterbrett. Die Mutter hatte einen Fensterflügel geöffnet, um zu lüften. Das Kind beugt sich vornüber. Den Sturz aus neun Meter Höhe überlebt es nicht.

Kinder nie unbeaufsichtigt lassen

Stürze aus Fenstern oder von Balkonen gehören im Kleinkindalter zu den dramatischsten Unfällen mit oft schwersten Schädel- oder Wirbelsäulenverletzungen oder gar Todesfolge. Das liegt auch daran, dass der Körperschwerpunkt von Kleinkindern weiter oben liegt als bei größeren Kindern oder Erwachsenen: Sie stürzen buchstäblich kopfüber in die Tiefe.

Der Hergang solcher Unglücksfälle ist immer ähnlich: Die Eltern öffnen das Fenster, um zu lüften, und lassen das Kind unbeaufsichtigt zurück. Das Kind wird durch Vogelgezwitscher, Stimmen und andere Geräusche ans Fenster gelockt.

Oder: Es kann nicht einschlafen und will nachschauen, woher die Lichter kommen. Deshalb: Kinder dürfen niemals unbeaufsichtigt in einem Raum mit offenem Fenster sein oder alleine auf dem Balkon spielen!

Fenster und Balkone sicher machen

Besonders gefährdet sind Kinder im zweiten und dritten Lebensjahr: In diesem Alter unterschätzen Eltern oft die Schnelligkeit und Geschicklichkeit ihrer Sprösslinge. Ein kurzer, unaufmerksamer Moment reicht aus und die Katastrophe ist geschehen, manchmal sogar in Anwesenheit der Eltern. Daher sind Absicherungen unverzichtbar.

Stühle, Regale und Kindertische, Getränkekisten und Blumenkübel werden schnell zu gefährlichen Kletterhilfen. Sie haben in der

Nähe von Fenstern, Balkontüren und -geländern nichts zu suchen. Kleinmöbel, zum Beispiel Spielzeugkisten, werden ebenfalls am besten entfernt, denn um ans Ziel zu kommen, entwickelt der Nachwuchs erstaunliche Kräfte. Deshalb, auch wenn es lästig ist: Balkonmöbel möglichst drinnen aufbewahren und nur zur Nutzung draußen aufstellen.

Balkongeländer mit horizontalen Verstrebungen laden zum Hinaufklettern ein. Solche Verstrebungen lassen sich mit Verkleidungen gut abdecken. Eine einfache Barriere sind außerdem Blumenkästen, die innen an das Balkongeländer gehängt werden. Das Kind findet dann kaum Halt zum Klettern. Bei vertikalen Geländerstäben muss der Abstand geringer als 8,9 Zentimeter sein – sonst passt ein schwächlicher Kinderkörper hindurch.

Außerhalb der Reichweite der Sprösslinge angebrachte Kindersicherungen verhindern, dass Fenster oder Türen weiter als zehn Zentimeter geöffnet werden können und dass diese ungewollt schließen oder zufallen. So können sich die Kleinsten auch nicht die Finger einklemmen. Abschließbare Griffe sorgen dafür, dass Kinder Fenster und Türen nicht alleine öffnen können.

Von Eva Neumann, Journalistin, Berlin.



Unfallfrei zelten und campen

Urlaub ohne Hotelkosten, Kleidervorschriften und Strandkorbmiete, stattdessen Lagerfeuerromantik, Naturnähe und das Gefühl von Freiheit. Campen und Zelten liegt im Trend. Rund 35 Millionen Mal wird jedes Jahr auf Deutschlands Campingplätzen übernachtet, Tendenz steigend.

Hier lesen Sie Infos und Tipps, wie man sich bei schweren Unwettern auf dem Zeltplatz richtig verhält und wie man beim Grillen und Hantieren mit dem Gaskocher kein Sicherheitsrisiko eingeht.

Kleiner Fehler, große Verletzung

Urlaubsstimmung auf dem Campingplatz am Strand von Fehmarn. Ein Grilleimer aus Edelstahl steht im Sand, auf dem Rost brutzeln Steaks. Hinter dem Grill spielt der zweijährige Ole. Sein Vater ist in Sorge, dass sich der Junge an den glühenden Kohlen verbrennt. „Ein hochstehendes Gestell, an das Ole nicht herankommen kann, wäre ungefährlicher“, sagt er und stellt den Grilleimer ein paar Meter weiter weg.

Was er nicht bedenkt: Auch der Sand unter dem Edelstahl-imer ist mittlerweile gefährlich heiß geworden. Wenige Minuten später fasst Ole in den Sand und verbrennt sich schwer die Finger. Obwohl sein Vater Oles Finger sofort 15 Minuten lang mit kaltem Wasser kühlt, stellen die Klinik-ärzte später Verbrennungen zweiten Grades fest.

Tipps für einen unfallfreien Grillabend mit Kindern

Jedes Jahr kommt es in Deutschland zu rund 4.000 Grillunfällen, von denen etwa 400 mit schwersten Verbrennungen enden. „Viele der Verletzten sind Kinder, die in der Nähe des Grills gespielt haben. Sie wurden von einer Flammenwand erfasst, die entsteht, wenn man Spiritus oder andere Brandbeschleuniger auf glühende Grillholzkohle schüttet“, sagt Adelheid Gottwald vom Verein „Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder“. Lediglich Trockenspirit, Zündwürfel oder Anzündgel eignen sich als Anzünder und verursachen keine Stichflammen. Kinder sollten mindestens zwei Meter Abstand von einem Grill halten, während eine erwachsene Person das Feuer bewacht. „Sinnvoll ist außerdem ein standfester Grill, der nicht leicht umkippt, wenn jemand dagegenstößt“, so Adelheid Gottwald.

Auf vielen Campingplätzen ist die Nutzung eines Holzkohlegrills im Gegensatz zum Gasgrill verboten. Sprühende Funken könnten in Kontakt kommen mit Gaskochern oder Zeltwänden und Feuer entfachen. Brennbares wie Zelte, Wäscheleinen oder Sträucher sollte sich nicht in der Nähe des

Grills befinden. „Nach dem Grillen darf die Holzkohle gerade auf Campingplätzen nicht mit Sand zugeschüttet werden, damit niemand versehentlich in die noch heiße Glut tritt und sich furchtbare Verletzungen an den Füßen zuzieht“, sagt Adelheid Gottwald.

Der richtige Campingkocher

Ein Kocher muss mindestens 40 Zentimeter über dem Boden stehen, sonst kann es zu Bränden kommen, wenn sich Pflanzen oder trockenes Gras entzünden. Von den verschiedenen Campingkochermodellen ist der Gaskocher am einfachsten zu bedienen und sehr hygienisch. Man sollte allerdings vor dem Gebrauch prüfen, ob die Schlauchverbindungen zwischen Gasflasche und Kochfeldern dicht sind und kein Gas austreten kann. Wenn Gas mit einer brennenden Zigarette in Berührung kommt oder ins Zelt hineinzieht, sind möglicherweise Stichflammen die Folge.



Ein Benzinkocher ist komplizierter in der Handhabung. Durch die Rußentwicklung in der Vorheizphase und die thermische Zersetzung des Brennstoffs kann es während der Verdampfung zu Stichflammen kommen. Sehr sorgfältig sollte man außerdem bei der Befüllung des Tanks sein, damit kein Benzin verschüttet wird.

In Deutschland ist Wild-Camping verboten

Camping ist in Naturschutzbereichen ebenso verboten wie in Jagdgebieten, wo Waldtiere aufgeschreckt und Zeltende in die Schusslinie von Jägern kommen könnten. In Deutschland und in den meisten anderen europäischen Staaten darf nur auf ausgewiesenen Plätzen gecamppt werden. Aber auch hier ist nicht jeder Standort gleich gut. Asphalt und Kieselsteine können den Zeltboden beschädigen. Hügel sind als höchster Punkt einer Landschaft bevorzugtes Einschlagziel von Blitzen. Auch von Strommasten und freistehenden Bäumen ist wegen der Überschlag-Gefahr von Blitzschlägen ein Sicherheitsabstand von rund 100 Metern einzuhalten. Am besten stellt man sein Zelt auf ebenes Gras und mit dem Eingang entgegen der Windrichtung, damit kein Rauch vom Grill und kein Sand hineinwehen kann.

Zelte und Wohnwagen bieten bei Blitzschlag keinen Schutz

Ungefähr zwei Millionen Mal blitzt es jedes Jahr über Deutschland. Etwa hundert Menschen werden dabei getroffen. Auch wer sich in unmittelbarer Nähe eines getroffenen Objektes befindet, kann Brandverletzungen, Sehstörungen oder einen Herzstillstand erleiden. Wer direkt getroffen wird, hat erst recht keine Chance, den etwa 30.000 Grad heißen Blitz unverletzt zu überstehen.

Sicherheits-Tipps bei Gewitter

Wenn es über dem Zeltplatz gewittert, sollte man schnell die Aufenthaltsräume aufsuchen, die meistens auch nachts geöffnet sind. Auch ein geschlossenes Auto bietet Schutz – im Unterschied zu Zelt und Wohnwagen. Blitzschutz-Experte Professor Dr. Michael Kerschgens vom Institut für Geophysik und Meteorologie der Universität Köln sagt: „Wohnwagen sind bei Blitzschlag oft nicht geeignet, weil sie meist aus einem nicht metallischen Werkstoff bestehen und deshalb keinen Faradayschen Käfig bilden, der den Blitz ableiten würde.“ Nur wenn der Wohnwagen eine metallene Außenhaut aufweist, ist er so sicher wie ein Kraftfahrzeug. Vor dem Kauf eines Wohnwagens sollte man sich deshalb über den Blitzschutz informieren.

Auch in einem Zelt sollte man sich bei einem Gewitter nicht aufhalten: „Zelte bestehen nicht aus Metall und leiten daher den Blitz nicht ab. Im Gegenteil, je nachdem, wo das Zelt



steht, fängt das Gestänge den Blitz sogar ein“, so Professor Kerschgens. Sind weder Haus noch Auto in der Nähe, sollte man sich im Freien in Hockstellung mit eng aneinander gestellten Füßen in eine Mulde kauern, die Arme dicht am Körper halten und den Kopf einziehen.

Baden im See oder Meer macht den Campingurlaub zum Strandvergnügen, ist aber bei Gewitter lebensgefährlich. Professor Kerschgens erklärt: „Der Kopf eines Schwimmers ist im Wasser die höchste Stelle, in die der Blitz bevorzugt einschlägt.“ Schon geringer Blitzstrom kann Schock-Reaktionen auslösen und zum Ertrinken führen. Deshalb: Kündigt sich ein Gewitter an, sofort raus aus dem Wasser.

Das gehört mindestens ins Camping-Gepäck:

1. Windschutz
2. Sonnensegel
3. Mückennetz
4. Campinghammer
5. Spaten, um bei Regen den Zeltgraben zu schaufeln
6. Zeltleinen zur Sturmsicherung
7. Zeckenzange
8. Taschenlampe
9. Zeltaufbau-Anleitung
10. Reiseapotheke (siehe Seite 12)

Weiterführende Sicherheits-Tipps und Infos finden Sie im Internet auf folgenden Seiten:

Vorbeugende Maßnahmen zum Schutz vor Brandverletzungen: www.paulinchen.de

Sicherheits-Tipps bei Gewitter: www.blids.de/Blitzwirkungen2003.pdf

Campingausrüstung bei Unwetter: www.outdoor-magazin.com

Von Silia Wiebe, Journalistin, Hamburg.

Klettern – ein Familienerlebnis



Welche Eltern stehen nicht irgendwann vor der Frage, wie und wo der Kindergeburtstag ihres Nachwuchses gefeiert werden soll. Spiele zu Hause oder der Schwimmbadbesuch sind ausgereizt, die Kinder wollen das Abenteuer!

Da kommt das Angebot einer Kletterhalle gerade recht, die mit der Ausrichtung von Kindergeburtstagen und dem Klettern unter fachkundiger Aufsicht wirbt. Wie aber bleibt dieses „Event“ nicht nur ein einmaliges Erlebnis für die Kinder, sondern wird zu einer länger anhaltenden Familienaktivität?

Der Wert des Kletterns für Kinder – und für Eltern

Klettern ist ein elementares Bedürfnis für Kinder in ihrer Bewegungsentwicklung. Es zeigt sich im ersten Aufrichten an Gegenständen, im Hinaufklettern auf den Kinderstuhl, im Beklettern eines Spielplatzgerätes oder eines Baums. Kinder erobern so ihren Bewegungs- und Spielraum, machen wichtige motorische und psychische Erfahrungen (unter anderem Körpergefühl, Balance, Kraftentwicklung), aber auch Grenzerfahrungen, etwa den Umgang mit der eigenen Angst. Sie entwickeln soziale Kompetenzen, zum Beispiel Risiko- und Verantwortungsbewusstsein für sich und andere. Kinder bei diesen Entwicklungsprozessen zu begleiten, ist eine bedeutende Aufgabe der Eltern, bezogen auf das Klettern aber auch eine Möglichkeit des gemeinsamen Lernens und Erlebens:

- ▶ Erfolge und Misserfolge an einer Kletterwand werden gemeinsam erfahren,
- ▶ Probleme an schwierigen Kletterstellen werden zusammen gelöst,
- ▶ Grenzen werden durch Versuch und Irrtum, Üben und Trainieren, Ansporn und Lob überschritten und neu bestimmt.

Sicherheit lernen

Das Lesen eines einführenden Kletterbuches reicht nicht aus, um mit Kindern sicher zu klettern. Hinzu kommen müssen die eigene Kletterqualifizierung und deren Nachweis als Eintrittskarte für das selbstverantwortliche Klettern ohne Anleitung in Kletterhallen oder später im natürlichen Felsgelände. Die meisten Kletterhallenbetreiber bieten Grundlagenkurse für diese Qualifikationen auch für Familien an.

Die Kurse beginnen meistens an einer Boulderwand. Das ist eine Kletterwand, an der ohne Seilsicherung in Absprunghöhe (empfohlene Tritthöhe: zwei Meter) geklettert wird. Hier werden das Greifen, Treten und Steigen in meist spielerischer und kindgerechter Form geübt, bevor es zum Klettern mit Seilsicherung („Topropeklettern“) geht. Mit Boulderspielen wie dem Wechseln der „Verkleidung“ zwischen zwei Partnern an der Boulderwand oder dem „Schattenklettern“ hinter einem Partner her üben und verbessern Kinder ihre Griff- und Tritttechnik sowie ihre koordinativen Fähigkeiten.

Beim Topropeklettern besteht die Seilschaft aus dem Kletterer, der über seinen Klettergurt, das Sicherungsseil und die Topropeumlenkung mit dem Sichernden und dessen Sicherungsgerät am Gurt verbunden ist. Der sachgerechte Umgang mit dem Sicherungsmaterial, Kenntnisse der wichtigsten Sicherungsknoten, die Partnerkontrolle, die sichernden Bewegungen und die Kommunikation zwischen Kletterer und Sicherndem sind grundlegende Bestandteile des verantwortungsbewussten Kletterns. Sie lassen sich durch Fortbildungen und regelmäßiges Üben erlernen und festigen.

Kinder sollten zu Beginn nicht versuchen, die schwersten Routen zu klettern. Sie beginnen am besten damit, alle Griffe und Tritte zu üben, zum Beispiel an einer schrägen Kletterfläche. Erst allmählich folgen farbig markierte Routen mit eventuell wachsendem Schwierigkeitsgrad.

Ältere Kinder mit gefestigten Klettererfahrungen können und sollen das Sichern des Kletterpartners übernehmen. Die Erwachsenen begleiten diesen Prozess, indem sie die Partnerkontrollen (Gurtverschlüsse, Anseilknoten, Anseilpunkt, Karabiner, Sicherungsgerät, Knoten im Seilende) und das Hintersichern durch Dritte beaufsichtigen. Wichtig ist, dass sie bei Bedarf schnell eingreifen können. Für das Sichern durch Kinder geben Kletterhallenbetreiber folgende Empfehlungen:

- ▶ Kinder ohne oder mit nur geringen Klettererfahrungen werden nur von Erwachsenen gesichert.
- ▶ Kinder bis zu zehn Jahren sichern nur mit „Notbremse“ (das heißt mit einem zweiten Kind als Hintersicherung, Erwachsene als Begleitung).
- ▶ Kinder sollten nur etwa gleich schwere Kletterer sichern.
- ▶ Kinder ab etwa zwölf Jahren können andere Kinder sichern (Toprope). Erst mit zunehmender Klettererfahrung und nach Einschätzung der betreuenden Erwachsenen ist auch das Sichern des Vorstiegs, also desjenigen, der vorausklettert, durch Kinder möglich.

Wenn der Berg ruft

„Wir machen Urlaub in den Bergen“ – für viele der heute Erwachsenen bedeutete diese Ankündigung der Eltern endlose, ermüdende Wanderungen mit schwerem Rucksack und blasenbildendem Schuhwerk. Weitmotivierender wäre schon die Aufforderung „Wir fahren zum Klettern in die Berge“, vor allem dann, wenn die Kinder bereits Erfahrungen an künstlichen Kletterwänden gemacht haben und die Erwartungen an das Klettern im Fels geweckt worden sind. Viele Reiseunternehmen, die Sportbünde und auch der Alpenverein bieten Familienferien und -freizeiten rund um das Klettern im natürlichen Fels an. Immer mehr Hütten in den Alpen verfügen mittlerweile über Klettergärten und Klettersteige in Hüttennähe, die gerade für Familienaktivitäten geeignet sind.

Zusätzlich zu den in der Kletterhalle erworbenen Fähigkeiten sind für das Gebirge zur Sicherheit weitere Kenntnisse nötig. Dazu zählen vor allem:

- ▶ Einschätzung der Wetterlage (Alpenwetterbericht lesen, Hüttenwirt fragen),
- ▶ Auswahl der Kletterrouten (anregend, aber nicht zu schwer oder lang),
- ▶ Auswahl von Bekleidung und Ausrüstung auch für wechselnde Wetterlagen (Gewitter, Kälteeinbruch),
- ▶ Schutz von Haut und Augen gegen hohe Sonneneinstrahlung (Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme mit mindestens Sonnenschutzfaktor 20),
- ▶ Planen der Wege und Wegezeiten (der Rückweg ist meistens der schwerste),



- ▶ Auswahl einer der Belastung angemessenen Verpflegung und der erforderlichen Flüssigkeitsmenge (Empfehlung: ein bis zwei Liter pro Person und Tag),
- ▶ Erreichbarkeit und Signalgebung für Notfälle (Handy, Notrufnummern der Bergrettung, Hütten-Telefonnummer, Eintrag der geplanten Tagesroute ins Hüttenbuch, Trillerpfeife),
- ▶ Mitnahme von Erste-Hilfe- und Notfall-Materialien (eventuell Biwaksack, Thermofolie),
- ▶ Einschätzung der Belastbarkeit von Kindern (Pausen, motivierende Wege und Aktivitäten in der Gruppe).

Auswahl weiterer Informationsquellen:

www.alpenverein.de (Deutschland)

www.kletterhallen.net (Übersicht über Kletterhallen in Deutschland)

Eltern, die den Mut haben, den hier nur kurz beschriebenen „Kletterweg“ mit ihren Kindern zu gehen, lernen sich und ihre Kinder beim Klettern neu oder anders kennen. Oft festigt sich dabei die Familie zu einer regelrechten „Seilschaft“ fürs Leben.

Faltblatt:

Tipps zur Routenplanung, Ausrüstung, zum Klettersport und für Notfälle bietet das Faltblatt „Naturerlebnis statt Wanderunfall – Familienurlaub in den Bergen“.

Es kann kostenlos heruntergeladen werden unter www.das-sichere-haus.de/Broschüren/Freizeit.



Von **Manfred Scharf**,
Mitarbeiter der Abteilung Prävention der
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen.

Gefahren beim Baden in Binnengewässern

Kopfsprünge ins flache Ufer, Tauchversuche im sumpfigen See, Schwimmzüge unter Alkoholkonsum – ein fröhlicher Badetag kann durch leichtsinniges Verhalten tragisch enden. Mehr als 400 Menschen ertrinken in Deutschland jedes Jahr, die meisten von ihnen in Seen, Flüssen und Bächen. Wer sich an die Baderegeln der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) hält, ist jedoch auf der sicheren Seite.

Alkohol und Baden passen nicht zusammen

Am Berliner Wannsee feiert Paul Wiener mit einigen Freunden sein erfolgreich bestandenes Psychologie-Examen. Es ist schon dunkel, als Paul auf die Idee kommt, in den See zu springen. Was er nicht weiß: Größere Mengen Alkohol im Blut führen bei einem Sprung ins kalte Wasser zu einer starken Belastung des Kreislaufs. Und „kalt“ bedeutet hier schon eine Temperatur von 22 Grad Celsius! Kreislaufversagen und Herzstillstand sind die möglichen Folgen. Kurz nach dem Eintauchen wird Paul ohnmächtig. Seine Freunde ziehen ihn ans Ufer und leisten Erste Hilfe. Der herbeigerufene Notarzt bringt ihn in die Klinik. Als es Wiener wenige Stunden später wieder besser geht, berichtet er den Ärzten: „Ich habe drei Bier und zwei Gläser Wein getrunken.“ Mit dieser Menge Alkohol hatte er Glück im Unglück: „Wäre ich alleine im Wasser gewesen“, sagt Paul Wiener heute, „würde ich jetzt nicht mehr leben.“ So aber kam er dank seiner aufmerksamen Freunde mit kurzfristigem Kreislaufversagen und einem großen Schrecken davon.

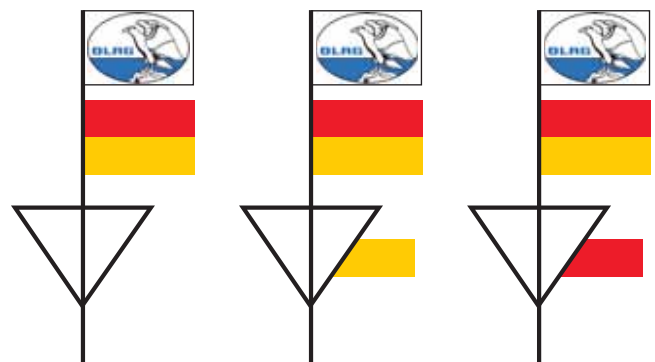


Tipps der DLRG

„Leichtsinn, Alkohol und Selbstüberschätzung sind häufig der Grund für diese vermeidbaren Todesfälle“, sagt Ralf Zimmermann von der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). „Vielfach passieren Badeunfälle an lauen Sommerabenden in unbewachten Gewässern. Die Dunkelheit erschwert dann zusätzlich die Suche nach den Vermissten.“

Die DLRG empfiehlt, nur dann in Seen zu schwimmen, wenn die Flagge einer Wasserrettungsorganisation am Ufer darauf

hinweist, dass das Gewässer überwacht wird. Ist die rote Flagge gehisst, bedeutet dies: Badeverbot. „Grundsätzlich sollte man sich als Badegast bei Einheimischen oder Behörden über Wasserqualität und Sicherheitsstandards informieren“, sagt Ralf Zimmermann. Kopfsprünge im Ufer- und Flachwasserbereich sind lebensgefährlich. Wer dort springen will, muss vorher wissen, ob diese Stelle als Sprungbereich ausgewiesen ist. „Aber auch dann muss man die Wassertiefe kennen und sich vor dem Bad abkühlen, damit der Körper auf die plötzliche Kälte eingestellt wird“, so DLRG-Mitglied Zimmermann.



Wasserrettung
im Dienst

Baden und
Schwimmen
gefährlich

Baden und
Schwimmen
verboten

In sumpfigen Seen nicht schwimmen

Sumpfige Uferzonen sind spätestens dann zu verlassen, wenn bei knietiefem Wasser die Füße nicht mehr zu sehen sind. Sonst kann man sich in Wasserpflanzen verfangen oder unbemerkt mit scharfkantigem Schilf oder stacheligem Nixkraut in Berührung kommen und sich schmerzhaft Hautverletzungen zuziehen. Einige Algen verursachen, wenn man sie verschluckt, allergische Reaktionen und Übelkeit bis hin zu Schäden an Nervensystem und Leber.

Infos zu Gefahren beim Baden in Binnengewässern finden Sie im Internet:

Tipps zur Wassersicherheit speziell für Kinder, Baderegeln, Aufklärung über Rettungssymbole und Infos über ehrenamtliches Engagement bei der DLRG: www.dlrg.de oder telefonisch unter 05723-9550.

Wie man sich vor Verletzungen durch Wasserpflanzen schützt: www.algenreport.de.

Welche deutschen Badeseen überwacht sind, wo sich Baggerseen, FKK-Seen und Tauch-Seen befinden: www.seen.de/Seen-in-Deutschland.

Von *Silia Wiebe*.

Unfälle im Swimmingpool

Während sich die Eltern auf den Liegestühlen am Swimmingpool einer bulgarischen Hotelanlage erholen, haben die Kinder Spaß auf der Wasserrutsche: Sie klettern die Steintreppe hoch und sausen nacheinander, nebeneinander und übereinander ins Becken. Sie tauchen, schwimmen, planschen und merken nicht, wie sich der Bademeister ins Hotel zurückzieht. Plötzlich schreit ein Kind: „Mama, Jonas kommt nicht mehr hoch!“



Gefährliche Absaugpumpe

Jonas ist auf dem Beckengrund in den Sog einer Absauganlage, die Wasser aus dem Pool auf die Rutsche pumpt, geraten. Weil die vorgeschriebene Schutzabdeckung fehlte, hat sich sein Bein bis zum Oberschenkel festgesaugt. Verzweifelt strampelt der Achtjährige unter Wasser um sein Leben. Der Bademeister muss erst herbeigerufen werden, wichtige Zeit geht verloren. Erst als die Pumpanlage ausgestellt ist, kann das geschwächte Kind befreit werden. In letzter Sekunde!

Was können Eltern für die Sicherheit ihrer Kinder tun?

Defekte Absaugpumpen sind in den vergangenen Jahren mehrfach Ursache für Ertrinkungsunfälle von Kindern gewesen. Während Jonas mit starken Prellungen und einem schweren Schock davon kommt, gehen zahlreiche Unfälle in den Pools ausländischer Ferienanlagen weniger glimpflich aus. Eltern sollten vor der Nutzung eines hoteleigenen Pools überprüfen, ob die Absaugpumpe mit einem Gitter vollständig abgedeckt ist.

Wenn kein Schwimmmeister als Pool-Aufsicht zuständig ist, sind Eltern gut beraten, ihre im Wasser und auf der Rutsche spielenden Kinder stets im Auge zu behalten. Darüber hinaus können sich Eltern schon vor dem Urlaub im Reisebüro informieren, ob eine Ferienanlage die notwendigen Sicherheitsrichtlinien für Kinder erfüllt. Seit 2002 vergibt der Deutsche Kinderschutzbund zusammen mit dem TÜV Nord zumindest an Hotels in Deutschland, Österreich, Schweiz, Italien und Ungarn das Gütesiegel „OK für Kids“ für besonders kinderfreundliche Anlagen.



Seit 2002 vergibt der Deutsche Kinderschutzbund zusammen mit dem TÜV Nord zumindest an Hotels in Deutschland, Österreich, Schweiz, Italien und Ungarn das Gütesiegel „OK für Kids“ für besonders kinderfreundliche Anlagen.

Verletzungsgefahren auf der Wasserrutsche

Kinderchirurg Professor Dr. Johannes Mayr vom Universitäts-Kinderspital beider Basel ermittelte in einer Studie, dass rund 18 Prozent aller Schwimmbad-Unfälle durch eine Wasserrutsche verursacht werden. Von Steintreppen ohne Geländer können Kinder leicht abrutschen und hinunterstürzen.

Sicheren Halt finden nasse Füße hingegen auf geriffelten Kunststoff-Stufen und griffigen Bodenbelägen. Eltern sollten außerdem sicherstellen, dass die Rutsche ausreichend bewässert ist und keine Farbe abblättert. Sonst könnten sich Kinder schmerzhaft Hautabschürfungen zuziehen.

So rutschen Kinder sicher

Bei Rutsch-Anlagen ist der Rutscheinstieg gefährlich, wenn weder Schwimmmeister noch Ampelsystem dafür sorgen, dass sich immer nur ein Kind auf der Rutsche und im direkten Eintauchbereich befindet. Professor Mayr: „Wird eine Wasserrutsche von mehreren Kindern gleichzeitig genutzt, kann es im Auffangbecken zu Kollisionen und damit zu Brüchen, Gehirnerschütterungen und Halswirbelsäulenverletzungen kommen.“ Ein Ampelsystem am Treppenaufgang, wie es in Deutschland zahlreiche Schwimmbadbetreiber nutzen, reguliert hingegen den Abstand zwischen rutschenden Kindern und vermeidet Unfälle.

Doch auch ein Ampel-System hat Lücken: Rutschen Erwachsene hinter Kindern, stimmen wegen des unterschiedlichen Körpergewichts die Abstände nicht mehr. Erwachsene sollten daher nach dem „Grün“ noch einen Moment warten, bevor sie losrutschen. Ist keine Ampel vorhanden, sollten Eltern den Treppenaufgang und den Rutschvorgang selbst überwachen. Sinnvoll sind außerdem Schilder mit einfachen, für Kinder verständlichen Symbolen, die vor gefährlichen Rutschpositionen (gehockt, rückwärts, mit dem Kopf zuerst) warnen. Wenn sich die Kinder an diese Regeln halten und Eltern den Badespaß wachsam begleiten, steht einem sicheren Rutschvergnügen nichts mehr im Wege.

Von Silia Wiebe.



Scherben ohne Glück

Unfälle durch Glastüren oder -möbel sind vermeidbar

Ein Mann, 62 Jahre alt, stolpert auf dem Weg von der Küche in den Garten, stürzt, fällt mit dem Kopf in die Glastür und schneidet sich mit einem Glassplitter den Hals auf. Wenig später ist er tot, verblutet. Der tragische Tod des ehemaligen ABBA-Schlagzeugers Ola Brunkert auf der spanischen Insel Mallorca vor zwei Jahren hat nicht nur die Musik-Welt erschüttert.

Leider sind schwere Unfälle mit Glas keine Einzelfälle. In Deutschland werden Unfälle in privaten Haushalten zwar nicht registriert, doch aus Österreich gibt es Vergleichszahlen: Nach Angaben des Kuratoriums für Verkehrssicherheit, Wien, verletzten sich pro Jahr rund 1.300 Menschen bei Unfällen mit Glastüren in ihren eigenen vier Wänden so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen. Weitere 700 Menschen ziehen sich an zerbrochenen Spiegeln oder an Glasmöbeln Verletzungen zu. Etwa zwei Drittel dieser Verletzungen sind offene Wunden, meist tiefe Schnittwunden. Bei jedem zweiten Unfall mit Glastüren sind Hand, Unterarm und Finger betroffen.

Kinder unter 15 Jahren sind besonders gefährdet

Besonders gefährdet sind Kinder; etwa 40 Prozent der Verletzten bei einem Unfall mit Glas sind unter 15 Jahren alt. „Die Verletzungen sind dabei stets altersabhängig, weil sich die Mobilität und der Bewegungsradius im Laufe der Jahre verändern“, erläutert Dr. Stefanie Märzheuser, Kinderchirurgin an der Berliner Charité und Präsidentin der Bundesarbeitsgemeinschaft

Mehr Sicherheit für Kinder in Bonn. Eine typische Unfallsituation im Kleinkindalter sei, so Märzheuser, dass ein Kind in einem unbeobachteten Moment nach einem Trinkglas greift und es vom Tisch zieht, wobei das Glas zerbricht und das Kind sich schneidet. Bei älteren Kindern hingegen seien Unfälle mit Glastüren oder -scheiben sehr häufig. Im Gegensatz zu Erwachsenen fällt es Kindern wesentlich schwerer, einmal begonnene Bewegungen abrupt zu stoppen. Beim Spielen und Toben laufen sie gegen Glasflächen und stürzen im schlimmsten Fall sogar hindurch.

„Das Tückische bei Verletzungen mit Glas ist: Ihre Größe sagt nichts über das Maß der Zerstörung“, warnt Märzheuser. „Auch durch einen kleinen Schnitt kann Funktionsgewebe wie Nerven, Muskeln oder Sehnen zertrennt sein.“ Die Schwere der Unfallfolgen liegt häufig auch an der Glasart: Einfachverglasung zerspringt ab einer bestimmten Krafteinwirkung in eine Vielzahl unterschiedlich großer, äußerst scharfkantiger Splitter. Besonders schwere Verletzungen verursachen Gläser mit eingegossenen Drähten.

Mit Sicherheitsglas neu bauen, mit Splitterschutzfolie nachrüsten

Bei einem Neubau oder einem Umbau sollten deshalb unbedingt Alternativen überdacht werden. Im Idealfall bestehen Glasflächen aus Sicherheitsglas: „Einscheiben-Sicherheitsglas (ESG) löst sich bei Zerstörung in kleine stumpfkantige Krümel auf und schließt so Verletzungen aus“, erklärt Harald Menche, Leiter des Institutes des Glaserhandwerks in Hadamar. „Die

Alternative ist Verbund-Sicherheitsglas (VSG). Dies besteht aus mindestens zwei Scheiben, die durch spezielle Kunststoffolie miteinander verbunden sind. Beim Scheibenbruch haften die Bruchstücke an der Folie.“ Preisgünstiger als der Austausch von vorhandenen Glasflächen ist das Nachrüsten: So genannte Splitterschutzfolie lässt sich einfach befestigen und beeinträchtigt bei exakter Verarbeitung auch die Optik nicht. Sie hält beim Bruch die heraus-fallenden Scherben und Splitter fest, wirkt also ähnlich wie Verbund-Sicherheitsglas.

Mit einfachen Maßnahmen vorbeugen

Durchsichtige Flächen lassen sich durch Aufkleber gut sichtbar machen. Sie sollten in einer Höhe angebracht werden, die von den Türbenutzern gut zu erkennen ist. Auch auffällige Griffe, Handleisten usw. sind als Kennzeichnung geeignet, ebenso etwa getönte oder geätzte Scheiben oder kontrastreiche Türrahmen. Sind Spiegel und Bilder fest an der Wand montiert, können sie auch im Stolpern oder beim übermütigen Spiel nicht heruntergerissen werden. Leben kleine Kinder im Haus, sollten Kanten oder Ecken zum Beispiel vom Beistelltisch durch Kantenschutz gepuffert werden. Kinder müssen die Gefahren von Glas und Scherben kennen. Dazu gehört auch, dass das Toben in unmittelbarer Nähe von Glas-türen tabu ist. Genau wie das Herumlaufen mit einem Trinkglas in der Hand.

Wenn doch mal was zu Bruch geht ...

- ▶ Kleinere Kinder aus der Gefahrenzone entfernen.
- ▶ Schuhe und ggf. Handschuhe anziehen.
- ▶ Alle Splitter gründlich beseitigen. Niemals mit bloßen Händen! Auf einer glatten Fläche je nach Größe die Scherben mit dem Handfeger zusammenkehren, mit einem feuchten Einwegtuch oder auch einem Klebeband aufnehmen.



- ▶ Staubsauger nur dort verwenden, wo die Oberfläche keine Wahl lässt (Teppich). Glassplitter können auch den Staubsaugerbeutel beschädigen, so dass man sich dann beim Wechsel verletzt.
- ▶ Scherben, Einwegtuch, Staubsaugerbeutel etc. gehören in einen Müllsack und werden sofort entsorgt.

Vorsicht: Glassplitter verteilen sich in einem großen Radius! Es dürfen keine noch so kleinen Splitter liegen bleiben. „Vor allem Krabbelkinder greifen allzu gern nach dem glitzernden Etwas und stecken es gar noch in den Mund“, erinnert Kinderchirurgin Märzheuser. Und beim nächsten Hausputz hat man selbst oft keine Handschuhe an und schneidet sich an den noch vorhandenen Splittern.

Erste Hilfe bei Verletzungen mit Glas

Scharfkantiges Glas kann je nach Art des Unfalls und betroffener Körperstelle Schnitt- und Stichwunden mit unterschiedlich starker Blutung hervorrufen. „Die wichtigste Grundregel ist: Ruhe bewahren! Ist ein Kind betroffen, muss es ebenfalls beruhigt werden“, rät Märzheuser. Dann wird die Verletzung unter die Lupe genommen. Leichtere Blutungen werden zum Beispiel mit kalten, feuchten Tüchern gestillt. „Wenn das Blut spritzt oder pulsiert, sollte ein Druckverband mit sauberem, fusselfreiem, feuchten Material angelegt werden.“ Alternativ wird die Schlagader oberhalb der Wunde abgebunden. Diese Behandlung bietet sich an, wenn ein Druckverband nicht möglich ist, weil noch eine Scherbe in der Wunde steckt. Fremdkörper dürfen niemals von Laien entfernt werden.

Je nach Grad der Verletzung wird nach der Erstversorgung der Notruf unter 112 gerufen oder ein Arzt aufgesucht. „Dabei darf wegen des Tetanusschutzes auf keinen Fall das Impfbuch vergessen werden“, betont die Kinderchirurgin. Damit der Arzt eventuelle Glasteile im Röntgenbild erkennen kann, ist es hilfreich, vorhandene Scherben zum Vergleich mitzunehmen. Auf tröstende Bonbons sollte auf dem Weg allerdings verzichtet werden: Falls eine Narkose notwendig ist, stellt es ein erhöhtes Risiko dar, wenn kurz zuvor gegessen oder getrunken wurde.

Von Eva Neumann.





Damit aus Reiselust nicht Reisefrust wird

Gut geplant ist halb erholt

Bald rollt sie wieder – die erste große Reisewelle in südliche Gefilde. Wenn die schönste Zeit des Jahres näherrückt, vergessen viele Urlaubswillige, sich über etwaige Gesundheitsrisiken im Reiseland zu informieren. Zwischen Kofferpacken, Vorfreude und Souvenirwünschen der Verwandtschaft ist die Schutzimpfung schnell vergessen, statt der Reiseapotheke wird ein festliches Paar Schuhe eingepackt. Tritt dann der Ernstfall ein, ist die Erholung dahin. Dabei sind die Vorbereitungen nicht aufwändig, ersparen aber viel Stress und Sorge.

Sicher gut versichert?

Im Ausland kann selbst eine Erkältung ins Geld gehen. Sie sollten den Versicherungsschutz vorab in jedem Fall prüfen, um vor bösen Überraschungen gefeit zu sein, und auch die Krankenversicherungskarte mitnehmen. Eine zusätzliche Auslandsreisekrankenversicherung kann viel Geld sparen und ist nicht teuer. Informieren Sie sich vor Ihrer Abreise über die Gegebenheiten vor Ort, insbesondere über klimatische Bedingungen, die Infrastruktur und hygienische Gegebenheiten. Mediziner mit dem Schwerpunkt „Reisemedizin“ wissen Bescheid über empfehlenswerte Schutzimpfungen oder können helfen, eine auf das Zielland abgestimmte Reiseapotheke zusammenzustellen.

Für Reisen mit Kindern, älteren Menschen oder Schwangeren gelten besondere Vorsichtsmaßnahmen. Kinder haben zum Beispiel ein erhöhtes Infektionsrisiko. Je nach Alter des Kindes ist auch nicht jeder Impfschutz möglich, deshalb sollten Reisen in Malariagebiete und Abenteuerreisen nicht mit Kleinkindern unternommen werden. Da Kinder weder lange stillsitzen können noch unbeschäftigt sein wollen, ist das Flugzeug über größere Strecken dem Auto vorzuziehen. Wer mit dem

Auto einen längeren Weg zurücklegt, tut sich, seinen Nerven und seinen Kindern mit längeren Pausen an der frischen Luft und Unterhaltung im Auto einen großen Gefallen.

Die Reiseapotheke muss auch mit für Kinder geeigneten Medikamenten bestückt sein. Schwangere sollten, ebenso wie Eltern von Kleinkindern, Regionen mit erheblichen Infektionsgefährdungen meiden. Nicht nur, dass Infektionskrankheiten bei Schwangeren häufig besonders schwer verlaufen, auch ist eine Malariaphylaxe mit Medikamenten während der Schwangerschaft problematisch.

Ältere Menschen hingegen haben oft Herz-Kreislauf-Beschwerden aufgrund der veränderten klimatischen Bedingungen (Hitze, hohe Luftfeuchtigkeit). Bei manchen Urlaubszielen kann schon ein anderer Reisetrip Abhilfe schaffen.

Die Reiseapotheken-Checkliste

Die folgenden Bestandteile sollten in keiner Reiseapotheke fehlen – egal, wohin der Urlaub führt. Je nach Region sind zusätzliche Mittel ratsam.

- ▶ Verbandsmaterial (Mullbinden, Wundpflaster, Heftpflaster)
- ▶ Elastische Binden
- ▶ Fieberthermometer
- ▶ Kleine Schere
- ▶ Splitterpinzette
- ▶ Zeckenzange
- ▶ Handschuhe
- ▶ Antiseptische Wundsalbe
- ▶ Salbe gegen Insektenstich-Reaktionen
- ▶ Augentropfen gegen Bindehautentzündung
- ▶ Ohrentropfen gegen Gehörgangsentzündung
- ▶ Schmerzmittel (entzündungshemmend)

- ▶ Krampflöser
- ▶ Mittel gegen Durchfall
- ▶ Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen
- ▶ Sonnencreme (wasserfest mit hohem Lichtschutzfaktor)
- ▶ Insektenschutzmittel
- ▶ Mittel gegen Reisekrankheit
- ▶ Kondome

Die Reiseapotheke sollte wasserdicht verpackt sein und von Kindern ferngehalten werden. Vor Einnahme das Verfallsdatum prüfen!

Sanitäre Vorsichtsmaßnahmen

Das Risiko, sich eine Infektionskrankheit zuzuziehen, ist zwar in Äquatornähe am größten, im Vergleich zu unseren heimischen Gefilden erhöht es sich bereits im südlichen Europa. Rucksacktouristen sind wegen der meist einfachen Bedingungen häufiger infektionsgefährdet als Pauschaltouristen, die in Touristengebieten unterwegs sind.

Meist werden Krankheiten durch verunreinigtes Trinkwasser oder verdorbene Nahrung übertragen. Das Robert-Koch-Institut weist darauf hin, dass Durchfallerkrankungen die häufigsten reiseassoziierten Krankheiten sind. Sie treten bei etwa einem Drittel aller Reisenden auf. Wenn Sie Ihr Ernährungsverhalten den Gegebenheiten vor Ort anpassen, minimieren Sie das Risiko einer Infektion. Bei unklarer Wasserhygiene sollten Urlauber auf Leitungswasser, Eiswürfel und Speiseeis verzichten. Auch beim Zähneputzen greift man besser auf Wasser aus der Flasche zurück. Gekochte, gebratene Nahrungsmittel sind sicherer als rohe.



Schutzimpfungen – was muss sein?



Die häufigste Infektionskrankheit in Tropengebieten bleibt Malaria. Daher sollten Sie bei einer Reise in solche Gebiete zusätzlich zum Moskitonetz ein mückenabweisendes Hautmittel verwenden und regelmäßig Malariatabletten einnehmen. Gegen einige Infektionskrankheiten gibt es auch Impfungen. Manche Impfungen, wie Tetanus und Diphtherie, sollten

auch unabhängig von einer anstehenden Reise alle zehn Jahre aufgefrischt werden. Eine ärztliche Beratung hilft, sich im Impfdschungel zurechtzufinden. Der Arzt weiß, welche Impfung empfehlenswert ist.

„Spannender“ Urlaub

Auf das ein oder andere Elektrogerät möchte der Reisende auch im Urlaub nicht verzichten. Damit das funktioniert, braucht man im Ausland meist einen Adapter für die Steckdose. Viele Reiseadapter sind mehrteilig. Steckt der Adapter in der Steckdose, stehen alle Anschlüsse unter Spannung. Bei manchen Adaptern sind diese stromführenden Teile ungesichert – eine große Gefahr für spielende, neugierige Kinder. Ein guter Adapter ist auch gegen Berührung gesichert. Zudem besteht Brandgefahr beispielsweise, wenn bei der Herstellung minderwertige, nicht hitzebeständige Bauteile verwendet werden. Investieren Sie lieber etwas mehr Geld in GS-geprüfte Adapter (steht für von unabhängiger Quelle „Geprüfte Sicherheit“). Sie sind vor ihrer Verkaufsfreigabe fachmännisch auf Sicherheit geprüft worden. Besser ist auch ein Kauf in Deutschland, bevor Sie in den Urlaub fahren.



Unfälle fordern die meisten Toten

Infektionskrankheiten sind dennoch nur für zwei Prozent der Todesfälle verantwortlich, die einer Reise zugeordnet werden. 22 Mal häufiger stirbt ein Urlauber durch einen Unfall, vorwiegend im Verkehr, gefolgt von Bade- und Tauchunfällen. Vor allem jüngere Reisende sind hier betroffen.

Der Zustand der Reisefahrzeuge und der Mietfahrzeuge vor Ort sollte vor längeren Fahrten unter Sicherheitsaspekten sorgfältig geprüft werden. Fahrten bei Nacht sollten ebenso vermieden werden wie Fahren ohne Sicherheitsgurte. Und wer sich schon daheim über landestypische „Fahrgepflogenheiten“ informiert, kann unterwegs auch mal einen kurzen Stopp einlegen und einen touristischen Seitenblick riskieren. So wird Stress reduziert, Unfälle werden vermieden.



Info

Spezielle Informationen für sicheres Reisen im Urlaubsland mit Impfeempfehlungen, Vorschlägen für die Reiseapotheke oder klimatische Gegebenheiten bieten zum Beispiel:

Auswärtiges Amt: www.auswaertiges-amt.de
 Bundesgesundheitsministerium: www.bmg.bund.de
 Robert-Koch-Institut: www.rki.de

Von *Sirka van Vorst*, Mitarbeiterin der Pressestelle der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).



Liebe Kinder und Schmetterling-Fans,

habt Ihr in diesem Jahr schon einmal einen Schmetterling gesehen? Bestimmt. Immerhin gibt es auf der ganzen Welt etwa 150.000 Arten. Da sollte doch einer von ihnen in Eurer Nähe gewesen sein. Wenn er sich von einer langsam kriechenden Raupe endlich in einen Schmetterling verwandelt hat, dann hat er so viel Spaß am Fliegen, dass er ständig in Bewegung ist. Kann man ja verstehen. Schließlich ist er als Raupe nicht gerade weit herumgekommen. Als Raupe wird man auch nicht sehr bewundert. Im Gegenteil, viele finden Raupen sogar hässlich. Aber als Schmetterling wird er bewundert. Kaum hat er sich auf einer Blume niedergelassen, fliegt er auch schon wieder weiter. Denn es könnte ja einen noch schöneren Ort geben. Deshalb kann man einen Schmetterling oft auch nur so kurz betrachten. Aber wenn Ihr Lust habt, könnt Ihr auch einen eigenen Schmetterling basteln. Und selber bestimmen, wie bunt seine Flügel aussehen sollen. Der fliegt dann auch nicht weg. Oder vielleicht doch?



Schmetterlinge basteln

Benötigt werden:

weiße Kaffeefiltertüten, Pfeifenputzer, Filzstifte (wasserlöslich), Klebestift (oder Tesafilm)



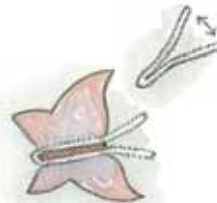
- Den rechten und linken Rand der weißen Kaffeefiltertüten abschneiden. Der untere schmale Steg bleibt erhalten, da dieser den späteren Schmetterlingsrücken bildet.



- Flügel auseinanderklappen und die Flügel mit den Filzstiften bemalen.
- Mit einem nassen Pinsel darüberwischen und die Farben verlaufen lassen.



- Die Filtertütenhälften können zugeklappt noch als Schmetterlingsflügel in verschiedenen Formen zugeschnitten werden.



- Auseinandergeklappt trocknen lassen.
- Pfeifenputzer zu einem V biegen und in der Mitte festkleben (Körper und Fühler).



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, Augsburg Str. 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 - 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

Ungererstr. 71, 80805 München, Telefon 089 / 36093 - 200
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 089 / 36093 - 419 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

Bruchlandung auf dem Trampolin

Zwischen den Jahren 2005 und 2007 ist die Zahl der Unfälle von Kindern auf dem Trampolin um das Dreifache gestiegen. Das geht aus einer Studie des Österreichischen Komitees für Unfallverhütung im Kindesalter hervor.

Gravierende Unfallfolgen sind Ellenbogenbrüche, Verdrehungen der Knie sowie eine Überdehnung der Sprunggelenke. Die größte Unfallgefahr besteht, wenn mehrere Kinder zugleich auf dem Trampolin hüpfen: Sie können dann nicht nur zusammenstoßen, sondern schaukeln sich durch den Gegenschwung immer weiter hoch, bis sie die Bewegung nicht mehr kontrollieren können. Weitere Risiken sind das Hüpfen mit Schuhen und das Ausprobieren von Sprüngen, die die Kinder eigentlich nicht beherrschen.

Ein Netz um das Trampolin, das alleinige Hüpfen nur eines Kindes zur gleichen Zeit und Hüpfen ohne Schuhe sind die besten Mittel, um schweren Verletzungen auf dem Trampolin vorzubeugen. Das Trampolin muss zudem sicher auf ebener Erde aufgestellt werden. Hindernisse, zum Beispiel größere Steine, dürfen nicht unter dem Trampolin oder in dessen unmittelbarer Nähe liegen.

Woe



Knicklichter – Vergiftungsgefahr für Kleinkinder

Knicklichter sind beliebt auf Kindergeburtstagen, Partys oder auch als Anglerzubehör. Doch für Kleinkinder können die chemischen Flüssigkeiten, die in den zwei Kammern der Leuchtstäbe enthalten sind, gefährlich sein. Das meldet das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Kaut das Kind auf den Stäben herum, können die Chemikalien austreten und die Mundschleimhaut reizen.

Wer seinen Kindern den Spaß mit den Leuchtstäben nicht verbieten will, sollte die Kinder beaufsichtigen, wenn sie mit Knicklichtern spielen. Leuchtstäbe sollten zudem so aufbewahrt werden, dass Kinder sie nicht erreichen können.

Pm/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