GROSSE SCHÜTZEN KLEINE

KinderSicherheitsINFO

Unterstützt von...

ZURICH®

© Fotolia

Wintersporthelm nicht nur beim Schifahren, sondern auch beim Rodeln und Eislaufen tragen!

SICHER AUF SCHNEE & EIS

Sobald die Temperaturen sinken, stehen Schifahren, Snowboarden, Eislaufen und Rodeln bei Kindern hoch im Kurs. Und das ist gut so, denn Bewegung fördert Körpergefühl, Geschicklichkeit und Koordination und ist damit die beste Unfallprävention. Damit der Spaß auf Schnee und Eis nicht im Krankenhaus endet, informieren wir Sie über die wichtigsten SicherheitsTIPPS.

Drei einfache Punkte helfen, Ihr Kind vor schweren Verletzungen beim Wintersport zu schützen:

1. Allen voran: Gut sitzenden Wintersporthelm tragen! (Europäische Norm EN 1077)
2. Die Hauptunfallursachen Übermüdung und Überforderung vermeiden! Auf genügend Pausen mit viel Flüssigkeit und gesunder Jause achten!
3. Schier, Snowboards und Eislaufschuhe vor der Saison professionell überprüfen, einstellen und schleifen lassen!

© GROSSE SCHÜTZEN KLEINE

Risikofaktoren und Gefahrensituationen

Rund 9.700 Kinder müssen in Österreich jährlich nach Wintersportunfällen im Spital behandelt werden.

Schifahren und Snowboarden

Häufigste Unfallursachen sind Einzelstürze aufgrund der Überschätzung des eigenen Könnens, unkontrolliert hoher Geschwindigkeiten, Ermüdung, mangelnder körperlicher Fitness, falscher Schiauswahl und schlecht gewartetem Material. Beim Schifahren sind v.a. die unteren Extremitäten (besonders Knie) und der Kopf von Verletzungen betroffen. Bei Snowboard-Stürzen sind v.a. Kopf, Schulterbereich, Oberarme und Handgelenke gefährdet.

Rodeln und Bob fahren

Je glatter und eisiger die Rodelstrecke ist, desto schwieriger ist das Sportgerät zu lenken. Viele Kinder können nicht gleichzeitig lenken und bremsen. Hindernisse auf der Rodelstrecke (Bäume, Autos auf querenden Straßen etc.) können schwere Verletzungen verursachen!

Eislaufen

Bei AnfängerInnen ist die größte Gefahr der Sturz nach hinten – auf den Kopf. Bei Fortgeschrittenen sind Stürze nach vorne auf Knie, Hände und Arme häufiger.

KinderSicherheitsTIPPs

Weitere SicherheitsTIPPS um Ihr Kind vor Wintersportunfällen zu schützen:

Beim Schifahren und Snowboarden

- Helmtragen ist in Österreich (mit Ausnahme von Tirol und Vorarlberg) für Kinder bis 15 Jahre gesetzlich verpflichtend!
- Probieren Sie vor Saisonstart gemeinsam mit Ihrem Kind die Schi- bzw. Snowboardausrüstung: Passt der Helm noch gut? Lassen Sie Schier bzw. Snowboard professionell überprüfen und einstellen!
- Bereiten Sie Ihr Kind konditionell auf die Saison vor!
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind das richtige Verhalten auf der Piste (FIS-Regeln)!
- Körper vor dem Losfahren, nach einer längeren Liftfahrt und nach einer Pause aufwärmen!
- Bei der Wahl der Piste auf das eigene Können achten!
- SnowboarderInnen sollten Handschuhe mit Handgelenkschutz und einen Rückenprotektor tragen!
- Die Schneebeschaffenheit kann sich sehr schnell verändern (Kunstschnee, harter Schnee, weicher, firniger Schnee) – machen Sie Ihr Kind immer wieder auf veränderte Schneebedingungen aufmerksam!

Beim Rodeln und Bob fahren

- Die perfekte Ausrüstung: Wintersporthelm, Handschuhe, hohe feste Schuhe
- Der ideale Bob hat die Bremse (Stahlkrallen) in der Mitte, damit das Kind mit einer Hand bremsen kann! Für eine gute Pistenlage empfiehlt sich ein tief liegender Sitz! Vorsicht bei schwer steuerbaren Geräten, die sehr schnell werden können (Snowtube, Rutschteller etc.)!
- Die optimale Rodelstrecke ist breit, nicht zu steil, ohne Hindernisse (Bäume, Zäune, keine querende Straße!) und hat ausreichend Auslauf!
- Kleine/unerfahrene Kinder nicht alleine rodeln lassen!

Beim Eislaufen

- Helmtragen ist beim Eislaufen zwar nicht gesetzlich verpflichtend, schützt aber auch hier vor schweren Verletzungen!
- Überprüfen Sie vor Saisonstart mit Ihrem Kind, ob die Schuhe noch passen und lassen Sie die Kufen nachschleifen!
- Für AnfängerInnen empfiehlt sich, wie beim Inline Skaten, das Tragen von Handgelenk- und Knieschützern!
- EishockeyspielerInnen sollten einen Helm mit Visier, Finger- und Schienbeinschützer tragen!
- Handschuhe tragen – diese schützen nicht nur vor Kälte, sondern auch vor Schnittverletzungen durch Kufen!
- Auch das Transportieren der Eislaufschuhe mit Kufenschonern schützt vor Schnittverletzungen!

Ihr spezieller Zurich Versicherungs-TIPP!

Familien erhalten bei Zurich einen umfassenden Unfallschutz und profitieren von vielen Vorteilen:

- **Für ein Kind zahlen. Alle weiteren sind prämienfrei mitversichert.**
- **Doppelte Versicherungssumme für Invalidität in den gesetzlichen Schulferien**
- **Übernahme der Begleitpersonkosten im Spital etc.**

Helm tragen lohnt sich. In der Zurich Unfallversicherung erhöht sich die Versicherungssumme für Invalidität um 25%, wenn Kinder, ohne das es das Gesetz verlangt, beim Eislaufen, Rodeln etc. einen Helm tragen.

GROSSE SCHÜTZEN KLEINE

A SAFE CHILDREN COMMUNITY

AFFILIATE SAFE COMMUNITY SUPPORT CENTRE

Mitglied von...

SAFE KIDS WORLDWIDE

European Safe Community Network ESCON

Weitere wertvolle Tipps und Informationen rund um das Thema Kindersicherheit finden Sie auf: www.grosse-schuetzen-kleine.at und auf www.facebook.com/grosseschuetzenkleine

KONTAKT

GROSSE SCHÜTZEN KLEINE

Österreichisches Komitee für Unfallverhütung im Kindesalter

Auenbruggerplatz 49, 8036 Graz

Tel.: +43 316 385 13764

E-mail: grosse-schuetzen-kleine@klinikum-graz.at