

Unser Beitrag für das Wohl und die Sicherheit Ihres Kindes

*Mit freundlicher Empfehlung*

# MERKBLATT KINDERUNFÄLLE

U9



Spitzenverband der  
landwirtschaftlichen  
Sozialversicherung



## Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

- BARMER GEK
- Techniker Krankenkasse
- DAK-Gesundheit
- KKH-Allianz
- HEK-Hanseatische Krankenkasse
- hkk



Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Kassenärztliche  
Bundesvereinigung  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

*Liebe Eltern,*

im Alltag ist das Kind jetzt selbstständiger, verständiger, geschickter und sicherer. Es ist bald schulreif! Die Aufmerksamkeit kann zwar besser gesteuert werden, aber die Anforderungen an Wahrnehmung und Konzentration im Verkehr können noch nicht erfüllt werden. Daher lauert jetzt im Straßenverkehr die größte Unfallgefahr!

**Unfälle sind die größte Gefahr für Leben und Gesundheit Ihres Kindes. Durch einfache Maßnahmen lassen sich die meisten Unfälle vermeiden. Unfallschwerpunkte in diesem Alter sind:**

- Verkehrsunfälle
- Ertrinken
- Verletzungen bei Sport und Spiel

Spätestens jetzt sollte Ihr Kind das Schwimmen lernen und beim Radfahren sicherer werden. Üben Sie mit Ihrem Kind weiter richtiges Verhalten im Straßenverkehr und zeigen Sie ihm vor der Einschulung den sichersten Schulweg. Bedenken Sie für Ihr eigenes Fahrverhalten: Der Bremsweg bei 50km/h beträgt 33m!

Bei allen Fragen und Unsicherheiten in der Betreuung Ihres Kindes wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre(n) Kinder- und Jugendärztin oder -arzt.

Mit freundlicher Empfehlung



Weitere Informationen:  
[www.kinderärzte-im-netz.de](http://www.kinderärzte-im-netz.de)  
[www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)  
[www.BZgA.de](http://www.BZgA.de)

### Verkehrsunfälle als Fußgänger



### Vorbeugung

Üben Sie das richtige Verhalten im Verkehr als Fußgänger: beim Überqueren der Straße nacheinander nach links, rechts, links schauen und Blickkontakt mit Autofahrern aufnehmen! Nicht zwischen parkenden Autos auf die Straße treten, Schulweg üben: nicht den kürzesten, sondern den sichersten Weg wählen.

### Verkehrsunfälle als Mitfahrer



### Vorbeugung

Transportieren Sie Ihr Kind nur in geprüften, altersgemäßen Kindersitzen (ECE-Gruppe II/III) mit Rückenlehne und Kopfstütze. Der Anschnallgurt soll eng am Körper des Kindes anliegen. Kinder immer auf der Gehwegseite aussteigen lassen. Lassen Sie Ihr Kind im Auto nie allein!

### Ertrinken



### Vorbeugung

Vor der Einschulung soll Ihr Kind Schwimmen lernen. Die Baderegeln der DLRG sind zu beachten.

### Verletzungen bei Sport und Spiel



### Vorbeugung

Beim Sport (z.B. Inline-Skating, Skifahren, Reiten) stets komplette, dem Sport angemessene Schutzausrüstung tragen (z.B. Helm, Protektoren). Achten Sie auf sicheres Sport- und Spielgerät sowie auf eine sachgerechte Aufstellung (z.B. Schaukel, Trampolin).



# Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

## Paed.Check U9



### „Essen ist fertig!“

Essen Sie so oft es geht gemeinsam mit der ganzen Familie. Denn zusammen essen macht Spaß. Fernseher, Computer und Smartphone bleiben dabei aus.



### „Wasser marsch!“

Die besten Durstlöcher für Ihr Kind sind Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Süße Getränke sind nichts für Kinder.



### „Volle Kraft voraus!“

Lassen Sie Ihr Kind so viel wie möglich spielen und toben, optimal sind 3 Stunden am Tag und mehr. Oft bieten auch Sportvereine spannende Angebote für Kinder, die Lust auf Turnen, Fußball oder andere Sportarten machen.



### „Immer sicher unterwegs!“

Im Straßenverkehr ist Ihr Kind noch überfordert. Lassen Sie es deshalb niemals allein, wenn Sie unterwegs sind.



### „Buch statt Bildschirm!“

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig vorlesen, gemeinsam Bilderbücher ansehen und singen. Eine halbe Stunde Fernsehen am Tag ist o.k., am besten mit den Eltern. Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer.



### „Eine saubere Sache!“

Helfen Sie Ihrem Kind bei der Zahnpflege und reinigen Sie die Zähne nach jeder Hauptmahlzeit mit einer Kinderzahnbürste und fluoridhaltiger Kinderzahnpaste. Die Zahnpasta sollte Ihr Kind schon ausspucken können.



### „Wo geht's lang?“

Geben Sie Ihrem Kind klare Regeln vor, was erlaubt ist und was nicht. Seien Sie liebevoll und versuchen Sie, Vorbild zu sein.

Anmerkungen:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check  
unter: [www.aid.de/paedcheck](http://www.aid.de/paedcheck)

[www.aid.de](http://www.aid.de)  
[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)