



Mobile Kinder Tipps für Kinderfahrzeuge

Vom Rutschauto bis zum Snowboard



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





Kinder lieben Bewegung, und Bewegung fördert die Entwicklung. Noch mehr Spaß haben Kinder dabei, wenn sie sich auf einem eigenen Fahrzeug bewegen können. Dann sind sie eigentlich kaum noch zu halten.

Mit dieser Broschüre möchten wir Eltern, Erzieherinnen und Erzieher sowie Lehrkräfte dabei unterstützen, Kindern von klein auf Lust auf Mobilität zu vermitteln. Denn egal ob Laufrad, Rollschuh oder Roller, ob Fahrrad oder Ski: Mit dem richtigen Gefährt macht Bewegung einfach viel mehr Spaß. Umso besser, wenn dabei auch noch Sicherheit mitfährt.

Eltern, die auf der Suche nach dem richtigen Fortbewegungsmittel für ihren Nachwuchs sind, erhalten in dieser Broschüre wichtige Tipps. Etwa auf die Fragen, ob ein Kind alt genug für ein bestimmtes Gefährt ist und ob seine Bewegungsfähigkeiten schon dafür ausreichen.

Dieses Büchlein hilft auch weiter, wenn es darum geht, die Qualität von Kinderfahrzeugen zu erkennen oder eine gute Schutzausrüstung zu finden.

In der Broschüre erhalten Eltern von Kleinkindern im Alter von etwa zehn Monaten (Rutschauto) bis hin zu Teenagern wichtige Informationen zu allem was rollt, fährt und gleitet.

Wir hoffen, dass Ihnen das Lesen dieser Broschüre Spaß macht und dass Sie sich noch ein Stück mehr darauf freuen, Ihrem Kind Bewegung zu schenken.

Elmar Lederer

Elmar Lederer
Vorsitzender des Vorstandes
Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)

B. Gause

Dr. Bernhard Gause
Mitglied der Geschäftsführung
Gesamtverband der Deutschen
Versicherungswirtschaft (GDV)

Inhalt

Grußwort	2
Interview – Welches Fahrzeug für mein Kind?	4
Helme & Co. – gar nicht uncool	6
Helme – beim Klettern und Spielen tabu!	7
Sportmundschutz	8
Sicherheit zum Anziehen: Kinderkleidung	8
Gute Schultaschen	8
Sicherheitswimpel	8
Schutzausrüstung	9
Mobile Kinder und die Straßenverkehrsordnung	10
Kinderfahrzeuge	11
Rutschauto	11
Laufrad	12
Dreirad	14
Tretroller	15
Miniroller/Scooter/Kickboards	16
Gokart/Tretauto	17
Kinderspielfahrrad	18
Kinderstraßenfahrrad	20
Skateboard	22
Rollschuhe	23
Inline-Skates	24
Mobile Kinder im Winter	26
Schlitten/Rodel/Rodelschlitten	27
Schlittschuhe	28
Skier	30
Skiausrüstung für Kinder kaufen – ein paar Standards	31
Snowboard	32
Regeln der Fédération International de Ski (FIS)	33
Weiterführende Informationen	
Sicherheits- und Gütezeichen	34
Zum Weiterlesen: Sichere Seiten im Internet	34
Impressum	35



Welches Fahrzeug für mein Kind?



Siegfried Brockmann,
Leiter der Unfallforschung
der Versicherer (UDV)

Welche Fahrzeuge brauchen Kinder, um sie bei ihrer Mobilität zu unterstützen?

Das kommt ganz auf das Alter und den individuellen Entwicklungsstand des Kindes an. Das erste „Fahrzeug“ ist in der Regel ein Rutschauto. Schon Einjährige können damit erste Fahr- und Roll-Erfahrungen sammeln. Für Kinder mit etwa zweieinhalb bis drei Jahren werden dann Laufräder interessanter. Es folgen häufig Roller, Spielrad und Straßenrad. Sowohl vom Roller als auch vom Laufrad können Kinder auf ein Rad mit Pedalen umsteigen. Aber möglichst ohne Stützräder. Kinder sollen von Anfang an lernen, das Gleichgewicht selbständig zu halten.

Würden Sie als Experte von einem Fahrzeug nachdrücklich abraten?

Grundsätzlich nicht. Aber je nach Alter, Entwicklungsstand und Verkehrsumgebung fallen die Empfehlungen unterschiedlich aus. In verkehrsberuhigten Wohngebieten lässt es sich gefahrloser und besser üben als in verkehrsreichen Umgebungen.

Eine Besonderheit ist das Radfahren. Der Gesetzgeber sieht vor, dass Kinder bis zum achten Geburtstag nicht auf der Straße fahren dürfen. Bis zum 10. Geburtstag können sie noch den Gehweg benutzen. Die Radfahrausbildung findet etwa zur gleichen Zeit statt, wie der Wechsel vom Gehweg auf die Straße. In der 3./4. Klasse, wenn die Kinder etwa neun bis zehn Jahre alt sind, wird die schulische Radfahrprüfung abgenommen. Kinder sind dann verstärkt auf den Straßenverkehr und seine Regeln vorbereitet und haben die motorischen Voraussetzungen zum Radfahren. Ihre kognitiven Fähigkeiten und das Gefahrenbewusstsein müssen aber kontinuierlich trainiert werden, zum Beispiel im Hof, im Garten oder auf Radwegen. Aber besser nur mit Helm.

Eltern sollten ihre Kinder frühestens nach bestandener Radfahrprüfung mit dem Fahrrad zur Schule fahren lassen.

„Unfälle verhüten – aber wie?“, fragen sich sicher viele Eltern. Was raten Sie als Unfallforscher?

Ich appelliere an die Vorbildfunktion von Eltern und anderen Erwachsenen. Sie müssen Verkehrsregeln akzeptieren und einhalten, damit Kinder von ihnen lernen können. Überqueren Erwachsene eine Straße trotz roter Ampel, werden Kinder dies irgendwann auch tun – ohne sich möglicher Gefahren bewusst zu sein. Dies gilt auch für das Tragen eines Helms. Wenn Eltern möchten, dass ihr Kind einen Helm trägt, sollten sie mit gutem Beispiel vorangehen.

Was können Eltern noch tun?

Üben, üben, üben. Eltern sollten ihre Kinder kontinuierlich mit Roller, Rad & Co. an sicheren Stellen fahren lassen. Das festigt, erweitert und übt die erworbenen Fähigkeiten. Üben fördert von klein auf die motorischen Fähigkeiten wie das Gleichgewicht halten und schafft gute Voraussetzungen für die sicherere Teilnahme am Straßenverkehr.

Vor allem in der dunklen Jahreszeit sollten Kinder helle und reflektierende Kleidung tragen, damit andere Verkehrsteilnehmer sie früher wahrnehmen können. Das ist wichtig, weil schon wenige Sekunden über die Länge des Bremsweges, die Unfallwahrscheinlichkeit und -schwere entscheiden.



Helme & Co. – gar nicht uncool ...

... sondern ein Muss für Fahrrad- und Laufradfahrer, Skater, Skifahrer ...

Ein gut sitzender Helm ist eine wichtige Basis für mehr Sicherheit im Straßenverkehr. Und auch beim Wintersport auf der Skipiste ist ein fest am Kopf sitzender Helm wichtig. Bei einem Unfall kann der Schaumstoff des Helms das Leben und die Gesundheit schützen. Er mindert die hohen Kräfte, die plötzlich auf den Schädel wirken, und trägt wirkungsvoll dazu bei, schwere Kopfverletzungen zu verhindern. Denn auch wenn es drastisch klingt: Es ist immer noch besser, wenn bei einem Zusammenstoß der Helm in seine Einzelteile zerspringt als der Schädel.

Und um den Schädel geht es: Kopfverletzungen stehen bei Unfällen von Fahrradfahrern an der Spitze. Sie enden oft tödlich oder haben schwere Folgen, zum Beispiel Hirnverletzungen. Und auch Snowboarder oder Skifahrer leben mit der Gefahr von schweren Kopfverletzungen.

Übrigens: Eltern sind Vorbilder und sollten ebenfalls einen Helm tragen – auch wenn es ungewohnt ist.

Und: Auch „Beifahrer“ benötigen einen Helm, zum Beispiel Kinder im Kindersitz auf dem Fahrrad.



Kauf-Tipps

Gute Fahrradhelme gibt es mit etwas Glück schon für unter zehn Euro im Supermarkt. Qualitätshelme erkennen Sie unter anderem am GS-Zeichen (steht für „Geprüfte Sicherheit“, siehe S. 34). Achten Sie auch auf die aktuelle europäische Prüfnorm EN 1078 und das Produktionsdatum (steht im Innenteil des Helms).

Ein Helm sollte nicht zu alt sein. Ihr Kind sollte ihn im Geschäft anprobieren, damit Sie sicher sind, dass er gut passt. Das ist der Fall, wenn der Helm bei lose eingestelltem Riemen auch auf dem Kopf bleibt, wenn das Kind sich nach vorne beugt. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es den Helm allein aufsetzen und den Gurt schließen kann. Bei jüngeren Kindern müssen Sie darauf achten, dass alles richtig sitzt. Der Helm sollte Stirn, Schläfen sowie den Hinterkopf bedecken und nicht auf den Ohren aufsitzen.

Übrigens: Nach einem Crash ist ein neuer Helm fällig, auch wenn der alte noch einen intakten Eindruck macht.



Tipp

Länger als sechs bis sieben Jahre sollte kein Fahrradhelm getragen werden. Der Grund: Die im Helm enthaltenen Weichmacher entweichen durch die Sonneneinstrahlung, der Helm kann leichter brechen.

Helme – beim Klettern und Spielen tabu!

Beim Spielen und Toben sollten Kinder ihren Fahrradhelm abnehmen, denn der festgeschallte Kinnriemen kann schnell zu einer tödlichen Falle werden.

Bleibt der Helm beim Spielen hängen, etwa in einem Kletternetz oder in einer Astgabel, drückt der festgeschallte Kinnriemen auf den Hals. Das Gewicht des Kindes zieht es nach unten, das Kind kann sich oft nicht mehr befreien, der Riemen schnürt ihm die Luft ab. Das kann im Extremfall zum Tode des Kindes führen.

Eine Strangulationsgefahr geht übrigens auch von Kordeln, langen Schals und Schlüsselbändern aus, wenn Kinder damit an Spielgeräten oder in Fahrradspeichen hängen bleiben.

Sportmundschutz



Trendsportarten wie Inline-Skating oder Skate-Boarding bergen ein hohes Risiko für Zahnverletzungen, vor allem für die oberen Schneidezähne. Ein Zahn- und Mundschutz kann da wirkungsvoll vorbeugen. Passgenauer Zahnschutz ist, je nach Sportart, Farbe und Design, ab 120 Euro zu haben. Weitere Informationen geben Zahnärzte und Zahntechniker.

Sicherheit zum Anziehen: Kinderkleidung



Kinder im Straßenverkehr sollten helle, bunte, auffällige Kleidung tragen, möglichst mit vielen Leuchtfarben oder Leuchtstreifen an Ärmeln, Hosenbeinen und an den Schuhen. Bei Regen ist ein heller Poncho sinnvoll, der auch die Schultasche überdeckt.

Den besten Rückstrahlwert hat so genanntes retroreflektierendes Material. Es bündelt auftreffendes Licht und strahlt es ohne größere Streuverluste zurück. Beim Kauf ist retroreflektierendes Material an der Kennzeichnung „EN 13356“ zu erkennen.

Zwar sind Aufkleber, Reflexbänder etc. aus

diesem Material etwas teurer, doch für die Sicherheit lohnt sich die Investition in den Faktor „Qualität“ auf jeden Fall. Sicherheitszubehör aus retroreflektierendem Material gibt es zum Beispiel in Kaufhäusern, Sport- und Fahrradgeschäften.

Gute Schultaschen ...

sollten der DIN 58124 entsprechen und über die darin vorgesehenen reflektierenden Flächen und fluoreszierenden Warnfarben verfügen. Ideal sind Reflektoren auf den Tragriemen.

Sicherheitswimpel ...

am Fahrrad helfen, kleine Radler besser zu erkennen. Aber Vorsicht: Die biegsamen Wimpel werden bei Bewegung schnell zur Peitsche für Passanten.



Schutzausrüstung

Kinder, die Roller, Rollschuh oder Skateboard fahren, bauen schnell mal einen Sturz. Eine Schutzausrüstung schützt sie vor schweren Verletzungen. Ein komplettes Set besteht aus Helm, Knieschützern, Ellenbogenschonern und Handgelenkschonern. Schutzausrüstung gibt es in verschiedenen Größen. Gute Qualität erkennen Sie am GS-Zeichen (siehe S. 34).

Drei Aspekte noch:

1. Damit die Schutzausrüstung wirken kann, muss das Kind sie auch tragen. Eltern sollten darauf achten!
2. Die Schutzausrüstung muss perfekt sitzen ohne abzuschnüren.
3. Eltern sind gute Vorbilder, wenn sie beim Radfahren auch einen Helm tragen.

Aber: Auch eine gute Schutzausrüstung schützt nicht vor allen Verletzungsgefahren. So sind zum Beispiel das Becken und die Schultern bei Stürzen nicht gesichert. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es mit der Schutzausrüstung nicht zum unangreifbaren Helden wird, sondern dass es trotzdem vorsichtig fahren soll.



Mobile Kinder und die Straßenverkehrsordnung

Aus der Vielzahl von Vorschriften im Straßenverkehr sind diese zwei für mobile Kinder und ihre Eltern besonders wichtig:

1. Fahrzeug oder Spielzeug?

Diese Frage regelt Paragraph 24, Absatz 1, der Straßenverkehrsordnung (StVO). Demnach sind zum Beispiel Roller, Kinderfahrräder und ähnliche Fortbewegungsmittel keine Fahrzeuge im Sinne der StVO. Sie dürfen dort, wo Fußgängerverkehr zulässig ist, gefahren werden, etwa auf Gehwegen oder in Fußgängerzonen. Kinderfahrzeuge dürfen in den meisten Fällen daher nicht auf der Straße gefahren werden, sondern nur auf Fußgängerwegen.

2. Gehweg oder Straße?

Kinder unter acht Jahren **müssen** laut StVO, Paragraph 2, Absatz 5, auf dem Gehweg fahren. Kinder bis unter zehn Jahren **dürfen** auf dem Gehweg fahren – in Schrittgeschwindigkeit. Soweit ein Kind bis zum vollendeten achten Lebensjahr von einer geeigneten Aufsichtsperson begleitet wird, darf diese Aufsichtsperson für die Dauer der Begleitung den Gehweg ebenfalls mit dem Fahrrad benutzen; eine Aufsichtsperson ist insbesondere geeignet, wenn diese mindestens 16 Jahre alt ist.

Beim Überqueren der Fahrbahn müssen Kinder ihr Fahrrad schieben. Mountainbikes dürfen nur auf öffentlichen Straßen benutzt werden, wenn sie alle Sicherheitsausstattungen aufweisen, zum Beispiel die Lichtanlage.



Kinderfahrzeuge

Rutschauto

Kurzbeschreibung

Ein Rutschauto ist ein als Spielauto gestaltetes Fortbewegungsmittel für Kinder. In der klassischen Ausführung handelt es sich um ein knapp 60 Zentimeter langes und etwa 40 Zentimeter hohes, vierrädriges Plastikgefährt. Mit dem Rutschauto bekommen Kinder zum ersten Mal ein Gefühl für Geschwindigkeit und selbstbestimmtes Tempo.

Alter

Schon Kinder ab etwa zehn Monaten können mit einem Rutschauto spielen.



Kauf-Tipps

Niedrige Fahrzeuge mit breitem Radabstand sind am stabilsten. Achten Sie auf luftbereifte Räder und eine gute Sitzhöhe – die Fußsohlen sollten bequem auf dem Fußboden aufliegen. Es gibt Flüsterreifen, deren spezielle Gummimischung den Lärm reduziert – und damit auch den Ärger mit den Nachbarn.

Gute Rutschautos tragen das „spiel gut“-Siegel (siehe S. 34).



Hier kann es gefährlich werden

Treppen: müssen mit einer Barriere gesichert sein, damit das Kind samt Rutschauto nicht in voller Fahrt die Treppe herunterfällt.

Draußen: Das Kind sollte nicht auf abschüssigen Gartenwegen oder Garageneinfahrten oder unbeaufsichtigt in Straßennähe fahren.

Besonderheiten

Ein Kind kann auf einem Rutschauto sehr schnell werden. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten die Geschwindigkeit nicht unterschätzen und die Kinder nicht ohne Aufsicht fahren lassen.

**Tipp für schiebende Personen**

Eine Schiebestange am Rutschauto schützt den Rücken.

Laufrad**Kurzbeschreibung**

Ein Laufrad sieht aus wie ein Fahrrad ohne Pedale und Kette. Das Kind stößt sich auf dem Sattel sitzend mit den Füßen ab. Laufräder eignen sich gut zur Vorbereitung auf das Radfahren und sind eine Alternative zum Roller.

Alter

Ab etwa zweieinhalb bis drei Jahren. Das ist aber von Kind zu Kind unterschiedlich. Mit etwa fünf Jahren hat das Laufrad meistens ausgedient. Die Kinder üben auf dem Laufrad, das Gleichgewicht zu halten, zu lenken, Geschwindigkeit zu regulieren und (in Grenzen) auf ihre Umwelt und auf andere Verkehrsteilnehmer zu reagieren.





Kauf-Tipps

- ▶ Lassen Sie das Kind eine Probefahrt machen. Achten Sie dabei darauf, dass die Beine bei der Fortbewegung gestreckt sind. Auch sollten sich Sattel und Lenkstange ohne großen Aufwand in der Höhe verstellen lassen.
- ▶ Ihr Kind kann ein leichtes Laufrad viel besser handhaben als ein schweres.
- ▶ Ein Rad mit hervorstehenden Schrauben und Muttern oder möglichen Quetschstellen gehört nicht in Ihre engere Wahl.
- ▶ Am Lenker sollte sich ein Aufprallschutz befinden.
- ▶ Luftreifen oder Hartgummi? Scheiben- oder Speichenräder? Holz oder Metall? Luftreifen sind, etwa auf Schotterwegen, komfortabler als Hartgummiräder. Scheibenräder haben den Vorteil, dass ein Kind nicht mit Händen oder Füßen in das laufende Rad geraten kann. Laufräder aus Metall sind meist wetterfester, korrosionsbeständiger und einfacher zu reinigen als Holzräder. Bei Holzrädern lassen sich zudem oft Sattel und Lenkstange nicht verstellen.
- ▶ Laufräder haben keine Bremsen, weil das Kind mit den Füßen bremst. Kleinere Kinder können Bremsen ohnehin noch nicht sicher bedienen.

Hier kann es gefährlich werden

- ▶ Zu hohe und dann für das Kind unkontrollierbare Geschwindigkeiten. Daher Vorsicht bei abschüssigen Wegen, auf Brücken und in der Nähe von Gewässern. Lassen Sie Ihr Kind in einem abgegrenzten Raum üben.
- ▶ Bremsen: Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es mit den Füßen bremsen oder schnell vom Laufrad springen kann.
- ▶ Denken Sie daran, Ihrem Kind einen Helm aufzusetzen.



Tipps

Muten Sie Ihrem Kind keine zu weiten Strecken zu. Es verliert sonst die Freude an der Bewegung.

Dreirad

Kurzbeschreibung

Ein Dreirad ist ein Kinderfahrzeug mit drei Rädern (eins vorn, zwei hinten).

Alter

Ab etwa zwei Jahren. Kinder sollten sicher mit den Beinen auf den Boden kommen und allein auf- und absteigen können.



Kauf-Tipps

- ▶ Lassen Sie das Kind eine Probefahrt machen. Das Dreirad „passt“, wenn Ihr Kind sich darauf von allein in Bewegung setzen kann.
- ▶ Gut sind ein tiefer Schwerpunkt und Hinterräder mit einem möglichst großen Abstand. Dann kann das Rad nicht so leicht umkippen.
- ▶ Die Enden des Lenkers sollten gut gepolstert sein. Ein gepolsterter Schutz in der Lenkermitte mildert Stürze auf das Lenkrad.
- ▶ Bei Speichenrädern besteht die Gefahr, dass das Kind mit Händen oder Füßen in das laufende Rad gerät. Scheibenräder sind daher erste Wahl.
- ▶ Luftbereifte Räder sind, wie beim Laufrad, zu bevorzugen.
- ▶ Die Pedale sollten rutschfest und so groß sein, dass das Kind mit den Füßen sicheren Halt findet.
- ▶ Mit einem nach hinten verstellbaren Sitz hat Ihr Kind lange etwas von seinem Dreirad und auch nach einem Wachstumsschub noch eine gute Sitzposition.

Hier kann es gefährlich werden

Ein Dreirad muss auch extreme Lenkkapriolen überstehen, ohne umzukippen. Es muss deshalb auch bei voll eingeschlagenem Lenker noch stabil stehen. Denken Sie daran, Ihrem Kind einen Helm aufzusetzen, wenn das Dreirad draußen gefahren wird.



Tipp für schiebende Personen

Eine Schiebestange am Dreirad schont den Rücken. Mit einer Freilauffunktion kann das Dreirad geschoben werden, ohne dass sich die Pedale mitdrehen. Das senkt die Verletzungsgefahr.

Tretroller

Kurzbeschreibung

Tretroller sind Kleinfahrzeuge (Holz oder Metall) mit zwei oder drei Rädern und Luftbereifung. Zwischen den Rädern befindet sich ein bodennahes Trittbrett, auf dem sich das Kind stehend fortbewegt. Der Roller wird durch Abstoßen mit einem Bein angetrieben.



Alter

Ab zweieinhalb Jahren; individuell unterschiedlich. Roller eignen sich gut zur Vorbereitung auf das Radfahren. Kinder lernen auf dem Roller, die Balance zu halten, durch Gewichtsverlagerung zu lenken, Geschwindigkeit zu regulieren und, in Grenzen, auf andere Teilnehmer im Straßenverkehr zu reagieren.



Kauf-Tipps

- ▶ Lassen Sie das Kind eine Probefahrt machen.
- ▶ Für jüngere Kinder eignet sich ein Roller mit drei Rädern eher als einer mit zwei Rädern.
- ▶ Je größer der Durchmesser der Reifen ist, desto sicherer sind Kinder mit dem Roller auch auf unbefestigten Wegen unterwegs.
- ▶ Ideal ist ein Roller mit Klingel und einer zuverlässig greifenden Hinterradbremse (Fußbremse) mit großem Pedal. Das Kind muss die Bremse problemlos erreichen und ohne großen Kraftaufwand betätigen können.
- ▶ Die Trittlfläche muss eine rutschhemmende Oberfläche haben.
- ▶ Der ganze Kinderfuß (besser: beide Füße) müssen auf der Trittlfläche Platz finden.
- ▶ Die Enden des Lenkers sollen gut gepolstert sein. Ein gepolsterter Schutz in der Lenkermitte mildert Stürze auf den Lenker.

Komplette Schutzausrüstung (siehe S. 9)

Die komplette Schutzausrüstung ist für Tretroller-Fahrer ein Muss.

Fahrzeug oder Spielzeug?

Roller gehören auf Fußgängerflächen und in verkehrsberuhigte Bereiche. Straßen oder Radwege sind für sie tabu.



Miniroller/Scooter/Kickboards

Kurzbeschreibung

Diese Fahrzeuge sind eine Mischung aus Skateboard und Tretroller. Sie haben entweder zwei Räder oder drei (zwei vorne, eins hinten) und entweder einen Lenker oder einen Knauf. Im Gegensatz zum klassischen Tretroller sind sie leichter und meist zusammenklappbar.

Achtung: Mit etwa vier Jahren verlagert sich der Körperschwerpunkt der Kinder nach oben. Dadurch steigt die Sturzgefahr.

Wegen der dünnen, kleinen Räder können Scooter leicht hängen bleiben, zum Beispiel in Lücken zwischen Gehwegplatten oder in einer Kanalisationsabdeckung. Auch dadurch steigt die Sturzgefahr.

Alter

Ab vier Jahren, aber individuell unterschiedlich.



Kauf-Tipps

- ▶ Die Enden der Lenker sollten gut gepolstert sein.
- ▶ Achten Sie darauf, dass die Enden von Rohren, Profilen oder anderen starren Teilen ausreichend abgedeckt sind, damit sie die Haut nicht verletzen können. Die Trittfläche sollte rutschfest sein. Gut sind eine höhenverstellbare Lenkstange und eine für das Kind leicht zu erreichende, leichtgängige Trittbremse.

Komplette Schutzausrüstung (siehe S. 9)

Die komplette Schutzausrüstung ist für Scooter-Fahrer ein Muss.

Fahrzeug oder Spielzeug?

Kickboards und Scooter gehören auf Fußgängerflächen und in verkehrsberuhigte Bereiche. Straßen oder Radwege dürfen sie nicht nutzen.

Gokart/Tretauto

Kurzbeschreibung

Gokarts sind zweiachsige, vierrädrige Fahrzeuge mit einer Mittelstange, an der hinten der Fahrersitz und vorne die Lenkvorrichtung befestigt sind. Es gibt verschiedene Modelle, Ausführungen und Zubehörteile – zum Beispiel Off-Road-Reifen, Überrollbügel oder sogar Bordcomputer.

Gokarts werden mit Ketten angetrieben und haben meistens entweder Luft- oder Gripreifen.



Alter

Ab etwa drei Jahren. Das Tretauto sollte der Körpergröße und dem Entwicklungsstand des Kindes angepasst sein.



Kauf-Tipps

- ▶ Lassen Sie Ihr Kind eine Probefahrt machen.
- ▶ Gute Gokarts haben eine Freilaufautomatik. Das heißt, die Pedale werden ruhig gehalten, auch wenn das Gokart noch fährt. Der Freilauf schaltet automatisch um, wenn rückwärts gefahren werden soll.
- ▶ Zumindest die Räder, bei Modellen für größere Kinder auch Antrieb und Pedalen, sollten kugelgelagert sein.
- ▶ Mit einer Pendelachse fährt das Fahrzeug auf jedem Gelände sicher. Gut zum Mitwachsen ist ein (stufenlos) verstellbarer Kart-Schalensitz. Die Handbremse des Gokarts sollte auf beide Hinterräder wirken. Eine Feststellbremse ist Pflicht, wenn auf dem Gokart ein Soziussitz befestigt ist.
- ▶ Achten Sie auf einen stabilen Kettenschutz.
- ▶ Sichere Gokarts sind am dem GS-Zeichen (siehe S. 34) zu erkennen. Einige Modelle tragen zusätzlich das „spiel gut“-Siegel (S. 34).





Kinderspielfahrrad

Kurzbeschreibung

Ein Spielfahrrad ist eine spezielle Radkonstruktion für kleinere Kinder. Es hat keine Gangschaltung und meist keine Lichtanlage. Es ist eben primär ein „Spiel“-Rad.

Alter

Ab etwa drei Jahren; individuell unterschiedlich. Kinder, die Laufrad oder Roller gefahren sind, lernen meistens schnell das Radfahren.



Kauf-Tipps

- ▶ Lassen Sie das Kind eine Probefahrt machen. Wenn das Kind auf dem Sattel sitzt, sollten seine Fußsohlen den Boden gut erreichen können.
- ▶ Das Rad sollte leicht sein.
- ▶ Sattel und Lenker lassen sich problemlos in der Höhe verstellen. Die Lenkstange lässt sich zusätzlich nach vorne und hinten schwenken. Dadurch passt sich das Rad dem Wachstum des Kindes an. Das Kind kann das Rad dann bis zu zwei Jahren fahren.
- ▶ Kettenkasten: stabil, geschlossen, aus Kunststoff.
- ▶ Die Lenkergriffe haben einen Aufprallschutz, der Lenker ein Polster, das Stürze auf das Lenkrad mildert.
- ▶ Die Pedale sind rutschfest und haben große gelbe Rückstrahler.
- ▶ Zwei voneinander unabhängig wirkende Bremsen (Vorder- und Hinterbremse) mit gut greifenden Profil-Bremsblöcken.
- ▶ Die Handbremse lässt sich leicht bedienen (ein Kleinkind hat noch nicht so viel Kraft in der Hand).
- ▶ Reifen haben tiefes Profil und Reflektorstreifen.
- ▶ Weiße Rückstrahler vorn, rote Rückstrahler hinten.
- ▶ Muttern, Schrauben, Tretkurbel etc. müssen gut abgedeckt sein, damit das Kind sich daran nicht verletzen kann.
- ▶ Die Klingel ist leichtgängig und tönt hell.
- ▶ Möglichst keine zusätzliche Hupe anbringen: Sie lenkt das Kind ab.



Stichwort: Stützräder

Stützräder heißen nicht von ungefähr auch „Stürzräder“: Sie verhaken sich leicht in Gullydeckeln oder wenn das Kind den Bordstein herunterfährt. Deshalb sollten Stützräder möglichst abmontiert werden. Ein weiterer Grund: Bei Kindern, deren Gleichgewichtssinn schon durch Roller oder Laufrad geschult ist, würde diese Fähigkeit wieder verkümmern, wenn sie ein Rad mit Stützrädern fahren.

Deshalb: Laufen Sie bei den ersten Fahr-Versuchen Ihres Kindes möglichst neben dem Rad her, um bei Sturzgefahr sofort helfend einzugreifen. Das müssten Sie sowieso spätestens dann tun, wenn die Stützräder auf Wunsch Ihres Kindes abmontiert werden.

Kinder sollten auch auf dem Spielfahrrad einen Helm tragen (nähere Infos siehe S. 6 f.).





Kinderstraßenfahrrad

Kurzbeschreibung

Kinderstraßenfahrräder beginnen in der Größe mit 18-Zoll-Rädern.

Alter

Weniger das Alter ist entscheidend, sondern der Entwicklungsstand des Kindes.

Diese Eigenschaften muss ein verkehrssicheres Fahrrad haben. Ohne sie darf es im Verkehr nicht genutzt werden:

Vorgeschrieben sind:

- ▶ zwei voneinander unabhängige Bremsen (Empfehlung für Kinder: möglichst Hand- und Rücktrittbremse. Die Bremsen sollten so eingestellt sein, dass sie auch dann reagieren, wenn ein Kind mit geringer Kraft die Bremsen betätigt.)
- ▶ eine Klingel, die nicht zu leise sein sollte (Hupen und ähnliches sind kein Ersatz!)
- ▶ eine weiße Leuchte (vorne)
- ▶ eine rote Leuchte (hinten)
- ▶ ein weißer Reflektor (vorne)
- ▶ ein roter Reflektor (hinten)
- ▶ vier gelbe Speichenreflektoren (Katzenaugen) oder reflektierende weiße Streifen an den Reifen oder in den Speichen
- ▶ rutschfeste und festverschraubte Pedale, die mit je zwei Pedalreflektoren ausgestattet sind
- ▶ Ein Dynamo ist nicht mehr zwingend vorgeschrieben. Seit 2013 sind auch Lampen mit Akku- oder Batteriebetrieb zugelassen.



Empfehlenswert sind:

- ▶ ein Sicherheitslenker mit weichen verdickten Enden zum Schutz vor Sturzverletzungen (für jüngere Kinder)
- ▶ ein Kettenschutz
- ▶ ein Gepäckträger
- ▶ Schutzbleche vorn und hinten
- ▶ eine Abstandskelle, vor allem für jüngere Kinder
- ▶ ein Fahrradständer



Kauf-Tipps

- ▶ Lassen Sie das Kind eine Probefahrt machen.
- ▶ Das Rad sollte leicht und nicht zu groß sein.
- ▶ Sattel und Lenker lassen sich problemlos in der Höhe verstellen. Wenn das Kind auf dem Sattel sitzt, sollte es den Boden mit dem ganzen Fuß berühren. Der Lenker lässt sich nach vorne und hinten schwenken. Dadurch passt sich das Rad dem Wachstum des Kindes an und kann lange genutzt werden.
- ▶ Wenn das Kind zwischen Sattel und Lenker „hängt“, ist der Rahmen zu groß.
- ▶ Wenn das Kind mit den Knien an den Lenker stößt, ist der Rahmen zu klein.
- ▶ Der Kettenschutz ist stabil und geschlossen.
- ▶ Der Lenker sollte nicht breiter sein als die Schultern des Kindes.
- ▶ Die Enden der Lenkergriffe haben einen Prallschutz. Ein gepolsterter Schutz in der Lenkermitte mildert Stürze auf den Lenker.
- ▶ Das Kind kann die Handbremsen leicht bedienen.
- ▶ Die Reifen haben ein tiefes Profil und Reflektorstreifen oder Speichenreflektoren.
- ▶ Die Pedale sind rutschsicher.
- ▶ Muttern, Schrauben, Tretkurbel etc. sind gut abgedeckt.

Wann beherrscht ein Kind das Straßenfahrrad?

Auch wenn ein Fahrrad mit allen Sicherheitsmerkmalen ausgestattet ist, kann ein überfordertes Kind darauf einen Unfall erleiden. Und zu einer solchen Überforderung kann es schnell kommen, da Kinder weder alle Gefahren im Straßenverkehr abschätzen noch die Abstände und die Geschwindigkeit anderer Verkehrsteilnehmer beurteilen können.

Viele Kinder müssen zudem erst noch lernen, mehrere gleichzeitig ablaufende Bewegungen zu koordinieren. Deshalb sollten Kinder erst nach bestandener Fahrradprüfung in der 3. oder 4. Klasse allein mit dem Rad fahren gelassen werden und bis zum Alter von zehn Jahren immer auf dem Gehweg fahren.



Weitere Tipps

- ▶ Halten Sie das alte Spielrad noch bereit, falls das Kind doch nicht so schnell wie erwartet auf das Straßenfahrrad umsteigt.
- ▶ Auf dem Kinderstraßenfahrrad sollte das Kind einen Helm tragen.
- ▶ **Achtung! Im Winter besteht Strangulationsgefahr, wenn das Kind auf dem Rad einen langen Schal trägt.**



Longboards/Shortboards/ Skateboards

Kurzbeschreibung

Die verschiedenen Boards bestehen aus einem Brett, das sich aus mehreren Holzschichten zusammensetzt. Sie haben an der Unterseite zwei beweglich gelagerte Achsen mit jeweils zwei kugelgelagerten Kunststoffrollen. Auf der Trittfläche sorgt selbstklebendes Schleifpapier für guten Halt. Man bewegt sich durch das Abstoßen mit einem Bein fort. Gelenkt wird durch Gewichtsverlagerung.



Kauf-Tipps

Schon kleine Kinder mögen Skateboards und Co. Doch bevor Sie zum Beispiel einem vier Jahre alten Kind ein Board kaufen, sollte es dieses ausprobieren.

Achten Sie bei Skateboards darauf, dass die Schrauben fest sitzen und die Rollen sich frei drehen. Das Schleifpapier auf der Trittfläche sollte eine gute Griffigkeit haben. Bei neuen Boards ist dies meist gegeben, daher achten Sie besonders beim Kauf gebrauchter Bretter auf diese Details.

Die **komplette Schutzausrüstung** (siehe S. 9) ist gerade für Anfänger ein absolutes Muss. Stürze durch waghalsiges oder noch unsicheres Fahren können schnell zu wochenlangen Gipsverbänden führen. Zu empfehlen ist ein Zahn- und Mundschutz (siehe Seite 8).

Fahrzeug oder Spielzeug?

Skateboards müssen auf Gehwegen in Schrittgeschwindigkeit benutzt werden. Auf Straßen und Radwegen dürfen Skateboards nicht benutzt werden. Eine Ausnahme erlaubt die StVO, wenn ein Zusatzzeichen ausdrücklich die Benutzung von Radwegen, Seitenstreifen oder Fahrbahnen gestattet. In vielen Städten gibt es spezielle Skateboardbahnen mit unterschiedlichen Berg- und Tal-Schwingen.

Rollschuhe

Kurzbeschreibung

Rollschuhe sind Schuhe, unter denen auf einer Platte paarweise nebeneinander vier Rollen angebracht sind. Es gibt auch Metallgestelle, die unter die normalen Schuhe oder Sandalen geschnallt und schnell auf deren Größe eingestellt werden können. Ideal ist festes Schuhwerk, das den Knöcheln Halt gibt. Viele Rollschuhe verfügen über einen Stopper.

Alter

Ab vier Jahren. Auch hier gilt: Hat das Kind beim Anprobieren Freude an den Rollschuhen und steht sicher auf ihnen, kann es meist auch damit fahren.



Kauf-Tipps

- ▶ Lassen Sie das Kind die ersten Laufversuche im Geschäft starten.
- ▶ Rollschuhe mit fest montiertem Schuh bieten Kinderfüßen Halt und stützen das Fußgelenk.
- ▶ Gummirollen sind für Kinder geeigneter als Kunststoffrollen, die wegen der geringeren Oberflächenhaftung sehr schnell werden können.

Hier kann es gefährlich werden

Rollschuhe sollten nicht bei Regen oder auf nassen Flächen gefahren werden (Rutsch- und Sturzgefahr). Das Wasser kann dem Lager der Rollen schaden.

Die **komplette Schutzausrüstung** (siehe S. 9) ist auch für Rollschuhfahrer ein Muss.

Fahrzeug oder Spielzeug?

Rollschuhfahrer müssen auf Gehwegen in Schrittgeschwindigkeit fahren.





Inline-Skates

Kurzbeschreibung

Inline-Skates sind Rollschuhe, deren drei oder vier Rollen in einer Reihe (inline) angeordnet sind. Sie bestehen aus einem Schuh und einer mit dem Schuh verbundenen Schiene, an der über Achsen und Kugellager Rollen befestigt sind. Die Fortbewegung, bevorzugt auf glatten Flächen, geschieht durch wiederholtes, abwechselndes Abdrücken der Füße. Bremsen funktioniert über einen Gummistopper an der Ferse oder durch Querstellen eines Fußes. Achtung: Stoppen ist beim Inline-Skaten viel schwieriger als beschleunigen! Schon mit geringem Kraftaufwand erreicht man ein hohes Tempo.

Alter

Gehen Sie ähnlich vor wie beim Skateboard: Wenn Ihr Kind im Geschäft sicher auf den Inline-Skates steht und Lust zeigt, die Bewegung zu lernen, ist es meist auch alt genug, um Inline-Skates zu fahren.



Kauf-Tipps

- ▶ Lassen Sie Ihr Kind im Geschäft Probe stehen und möglichst auch Probe fahren.
- ▶ Wichtig ist eine gute Passform. Der Schuh muss eng, aber bequem sitzen. Eng, damit die Kraft- und Bewegungsübertragung vom Fuß auf die Rollen möglichst direkt ist. Bequem, weil mit den Skates oft stundenlang gelaufen wird.
- ▶ Es gibt Inline-Skates für Kinder, die drei Schuhgrößen mitwachsen.

Komplette Schutzausrüstung (siehe S. 9) ist für Inline-Skater ein absolutes Muss.

Fahrzeug oder Spielzeug?

Inline-Skates müssen auf Gehwegen in Schrittgeschwindigkeit gefahren werden (siehe S. 10). Eine Ausnahme erlaubt die StVO, wenn ein Zusatzschild ausdrücklich die Benutzung von Radwegen, Seitenstreifen oder Fahrbahnen gestattet.



Unfallversicherung für Kinder

Kinder, die in öffentlichen Einrichtungen betreut werden – in der Schule, in einer Kindertagesstätte oder bei einer offiziell anerkannten Tagespflegeperson – stehen bei einem Unfall in der Einrichtung oder auf dem Weg hin und zurück unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Sie übernimmt die medizinischen Kosten und die erforderliche berufliche oder soziale Rehabilitation (Ausbildung, notwendige Hilfsmittel oder Wohnungsumbau) bis hin zu einer Rente. Und dies kostenfrei für die Eltern, da es sich um eine gesetzliche Leistung handelt. Die private Kinderunfallversicherung gilt in der Freizeit und in der Schule, zu Hause oder beim Sport – und das weltweit. Auch mit ihr kann zum Beispiel eine durch den Unfall notwendige spezielle Ausbildung oder Schulung oder der behindertengerechte Umbau der Wohnung bezahlt werden. Bei Kindern unter zehn Jahren sind zusätzlich Vergiftungen – außer Nahrungsmittelvergiftungen –, die zu Dauerschäden führen, im Versicherungsschutz eingeschlossen. Stirbt der Versicherungsnehmer, also der beitragszahlende Elternteil, während der Vertragslaufzeit, wird die Unfallversicherung meist bis zum 18. Lebensjahr beitragsfrei weitergeführt. Mit einer Kinder-Invaliditäts-Zusatzversicherung (KIZ) können Kinder darüber hinaus gegen krankheitsbedingte Invalidität abgesichert werden. Ab einem bestimmten Behinderungsgrad erhält ein Kind dann eine Rente in der vereinbarten Höhe. Anders als bei der Kinderunfallversicherung ist die Kinder-Invaliditäts-Zusatzversicherung mit einer umfangreicheren Gesundheitsprüfung verbunden. Bereits bestehende Erkrankungen werden so aus dem Versicherungsschutz ausgenommen.





Mobile Kinder im Winter

Kleidung

Für Kinder ist gute Skibekleidung besonders wichtig, weil sie öfter fallen und leichter frieren als Erwachsene. Die Kleidung soll deshalb sowohl vor Kälte als auch vor Verletzungen schützen. Skianzüge sind eine gute Lösung.

Eine Skibrille mit UV-Schutz schützt die Augen bei Sonne und vor der Reflexion des Schnees.

Vor der Schussfahrt aufwärmen

Wärmen Sie und Ihre Kinder sich vor dem Ski- oder Snowboardfahren (und warum nicht auch vor dem Rodeln?) auf. Sie verringern damit die Gefahr schwerer Verletzungen.

Langfristiges Planen hilft, Unfälle zu vermeiden. Skigymnastikkurse in Sportvereinen oder Sportcentern bereiten den Körper gut auf die oft ungewohnten Bewegungen auf der Piste vor.

Direkt vor dem Skifahren sind zum Beispiel Kniebeugen, Rumpfbeugen und Armkreisen eine gute Vorbereitung.



Schlitten/Rodel/Rodelschlitten

Kurzbeschreibung

Ein Schlitten ist ein aus zwei Kufen und einem Gestell bestehendes Wintersportgerät zum Rodeln. Traditionelle Schlitten sind aus Holz und haben eisenbeschlagene Kufen, die flach auf dem Untergrund aufliegen. Sie bieten meist Platz für ein bis zwei Personen.

Alter

Schon ganz kleine Kinder lieben es, wenn sie geborgen in Mamas oder Papas Armen einen Berg hinuntersausen können. Erst ab etwa vier Jahren sollten Kinder alleine auf dem Schlitten rodeln. Und das am besten auf einem zunächst flach auslaufenden, übersichtlichen und nicht allzu bevölkerten Hang.

Das müssen Eltern beachten

Ältere Schlitten sollten zu Beginn des Winters durchgecheckt werden. Gefährlich sind vor allem scharfe Kanten an den Kufen. Kleinere Kinder sollten beim Rodeln über einer dünnen Seiden- oder Baumwollmütze einen Helm tragen. Er schützt die empfindliche Kopfpartie bei Stürzen.

Hier kann es gefährlich werden

Schlittenfahrer sollten stets einen Sicherheitsabstand zum Vordermann halten. Bei einem Unfall schnell die Bahn verlassen. Auf dem „klassischen“ Holzschlitten sollten die Kinder ihre Beine seitlich halten. Vorn können sie leicht unter den Schlitten geraten.

Schnee-Rutscher, „Schnee-Ufo“, „Po-Rutscher“

Diese aus gleitfähigem Kunststoff bestehenden Scheiben mit Handgriff sind leicht, einfach zu transportieren und müssen nach dem Rodeln nur trockengerieben werden. Sie sind eine beliebte Alternative zum Schlitten. Nachteil: Stöße auf unebenem Boden werden nicht abgefedert, sondern wirken direkt auf die Wirbelsäule. Außerdem lassen sich die Schneeslutscher nicht lenken. Sie erreichen zum Teil sehr hohe Geschwindigkeiten.



Plastiktüten – ein zweifelhafter Ersatz für den Schlitten

Plastiktüten werden manchmal zum Schlittenersatz. Aber: Steine und Eisklumpen auf der Rodelbahn sind schmerzhaft spürbar, wenn man darüber saust.



Schlittschuhe

Kurzbeschreibung

Schlittschuhe gibt es heute meistens als Schnürstiefel mit fest montierten Stahlkufen zum Gleiten auf Eisflächen. An der vorderen Spitze der Stahlkufen befinden sich meist Zacken, die zum Beispiel ein besseres Abspringen ermöglichen. Die Stahlkufen sollten zum sicheren Gleiten stets gut geschliffen sein und regelmäßig nachgeschliffen werden.

Alter

Zwischen drei und fünf Jahren ist ein gutes Einstiegsalter, abhängig von den Fähigkeiten des Kindes. Eislaufen erfordert vor allem Reaktionsschnelligkeit, Gleichgewichtssinn und Bewegungskoordination.



Kauf-Tipps

Schlittschuhe dürfen nicht zu groß sein. Sie sind so zu schnüren, dass sie fest am Fuß sitzen. Dann hat das Kind darin einen sicheren Stand.

Schutzausrüstung

Schlittschuhfahrer sollten warme und bequeme Kleidung tragen, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt. Unerlässlich sind gut gefütterte Handschuhe (zum Wärmen und um bei Stürzen Schnittwunden zu vermeiden). Als Kopfschutz sollte mindestens eine Wollmütze getragen werden, am besten jedoch ein Fahrrad- oder Skaterhelm. Anfänger sollten sich nicht schämen, Helm, Knie-, Ellenbogen- und Handschoner zu tragen – das Eis ist mindestens so hart wie Asphalt, ein Sturz tut sehr weh!

So kommt Ihr Kind sicher über das Eis

- ▶ Schlittschuhlaufen und Eisspaziergänge nur auf freigegebenen und bewachten Eisflächen und niemals alleine.
- ▶ Eisqualität vor dem Betreten prüfen: Hat es Risse oder Sprünge? Dunkle Stellen zeigen: Hier ist das Eis noch zu dünn.
- ▶ Fließende Gewässer meiden, ebenso Bacheinläufe, Brücken, Kanaleinleitungen und Randzonen.
- ▶ Rückzug ans Ufer, wenn das Eis knistert oder knackt. Dafür langsam flach auf den Bauch legen und langsam zum Ufer zurückkriechen.

Wenn das Eis bricht

Wer ins Eis einbricht, reagiert panisch. Für Kinder gilt das ganz besonders. Drei Ansätze zur Selbstrettung sollte es deshalb kennen:

- ▶ Laut „Hilfe“ rufen.
- ▶ Sofort mit seitlich ausgestreckten Armen Halt auf der Eisdecke suchen.
- ▶ Versuchen, sich mit Schwimmbewegungen aus dem Wasser zu heben und sich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht zu schieben.
Das Ganze auf der ufernahen Seite!
- ▶ Ansonsten möglichst wenig bewegen, um Kraft zu sparen.

Schlittschuhlaufen auf Bahnen und in Hallen

Auf Eislaufbahnen (Halle oder Freiluft) gelten besondere Sicherheitsregeln. So wird traditionell in einer festgelegten Laufrichtung (meistens gegen den Uhrzeigersinn) gelaufen. Wer gegen den Strom läuft, gefährdet sich und andere. Aus dem gleichen Grund ist es meistens verboten, mit Schneebällen, Abfällen und anderen Gegenständen zu werfen, Fangen zu spielen, in Ketten zu laufen und Stöcke mit auf die Eisbahn zu nehmen. Wettlaufen, Schnelllaufen und der Einsatz von Schnelllaufschlittschuhen sind ebenfalls verboten. Wer gegen diese Regeln verstößt, riskiert, der Bahn verwiesen zu werden.

Besonders Kinder geraten durch Läufer, die diese Regeln ignorieren, in Gefahr. Sind diese Läufer nicht zum Einlenken zu bewegen, sollten Eltern die Bahnaufsicht verständigen.

Bei Schlittschuhen zum Ausleihen sollten Eltern darauf achten, dass die Schuhe nicht drücken und in einem guten Zustand sind. Fragen Sie, wann die Kufen zuletzt nachgeschliffen wurden.





Skier

Kurzbeschreibung

Skier sind paarweise, brettförmige Sportgeräte zur Fortbewegung auf Schnee. Sie werden mit einer Bindung an Skistiefeln oder -schuhen befestigt. Jeder Ski hat eine Lauffläche und eine Schaufel. Die Form der Skier ist je nach der damit ausgeübten Sportart unterschiedlich.

Alter

Ab etwa vier Jahren, individuell unterschiedlich. Ein Skikurs in einer Skischule ist für Anfänger ratsam.

Das müssen Eltern beachten

Achten Sie stets auf das körperliche Befinden Ihres Kindes und wählen Sie Abhänge, die seinem Fahrkönnen entsprechen. Unerfahrene Kinder können zu Beginn an einem übersichtlichen, flach auslaufenden Hang testen, wie es sich auf Skiern fährt – am besten zunächst in Begleitung erfahrener Erwachsener bzw. in einer Skischule. Auf den Skipisten gelten die Regeln der Fédération Internationale de Ski (siehe S. 33).



Tipp

Überprüfen Sie die Bindungen und Kanten, bevor Sie starten. Pausieren Sie immer am Rand der Piste und sitzen Sie nicht mit dem Rücken zum Hang.

Hier kann es gefährlich werden

Kleine Kinder können sich bei einem Sturz schwer verletzen, wenn ihre Eltern sie in der Rückenlage mit auf die Skipiste nehmen. Auch die Gefahr von Unterkühlung und Erfrierungen ist „huckepack“ sehr groß.

Helm auf!

Das Tragen eines Schneesporthelms mindert deutlich das Risiko schwerer Kopfverletzungen beim Ski- und Snowboardfahren (siehe S. 6 f.). Wählen Sie ein Modell mit einstellbarem Kopfumfang, damit Ihr Kind ihn mehrere Jahre verwenden kann. Skihelme sollten ein wärmendes Innenfutter haben. Mützen oder Stirnbänder haben unter dem Helm nichts zu suchen. Auf einigen Skipisten, zum Beispiel in Italien und Kroatien, gilt für Kinder **bis 14 Jahre Helmpflicht**.

Skiausrüstung für Kinder kaufen – ein paar Standards

Skilänge

Kinder lernen auf einem kurzen Ski das Skifahren eher als auf einem langen. Anfänger sollten mit Skiern fahren, die nicht länger sind als ihre Körpergröße. Um die richtige Länge herauszufinden, sollte die erste Skiausrüstung ausgeliehen werden. Übrigens: Kurzcarver, Bigfoots oder Snowblades haben keine Sicherheitsbindung und sind deshalb für Kinder ungeeignet.



Skibindung

Nur eine richtig eingestellte Bindung mindert das Risiko eines Knochenbruchs im Bereich des Unterschenkels. Die Bindung darf nur im Sportfachgeschäft montiert und eingestellt werden – bei Kindern aufgrund ihres Wachstums vor jedem Saisonstart aufs Neue. Wichtig ist eine funktionstüchtige Skibremse. Wer ganz auf Nummer sicher gehen will, lässt vor der Saison die komplette Skiausrüstung von einem Fachmann überprüfen, denn auch Schäden am Ski oder stumpfe Kanten erhöhen das Sturzrisiko.

Skischuhe

Der Skischuh ist ein wichtiger Teil der Ausrüstung. Über ihn werden die Körper- und Gewichtskräfte auf den Ski übertragen. Der Skischuh darf deshalb weder zu groß noch zu klein sein. Die richtige Größe finden Sie heraus, wenn Sie den Innenschuh herausnehmen. Seine Sohle darf maximal einen Zentimeter länger sein als die Fußsohle. Praktisch sind Kinder-Skistiefel, deren Innenschuh im Zehenbereich ein transparentes Kunststoffteil enthält, das den Blick auf die Zehenspitzen ermöglicht.

Skistöcke

Viele Skischulen unterrichten kleine Kinder zunächst ohne Stöcke. Für alle anderen Skifahrer gehört der Stock dazu. Im Kinderskilauf hilft er, das Gleichgewicht zu regulieren. Stöcke erleichtern das Anschieben in der Ebene und das Anstehen am Lift. Die richtige Stocklänge ergibt sich in etwa aus der Formel „Körpergröße mal 0,75“.



Tipp

Fast alle Skischulen bieten komplette Skiausrüstungen für Kinder zum Ausleihen an – ein interessantes Angebot, wenn Sie nur selten mit Ihren Kindern Ski fahren gehen und deshalb eigentlich keine eigene, teure Ausrüstung benötigen.

Snowboard

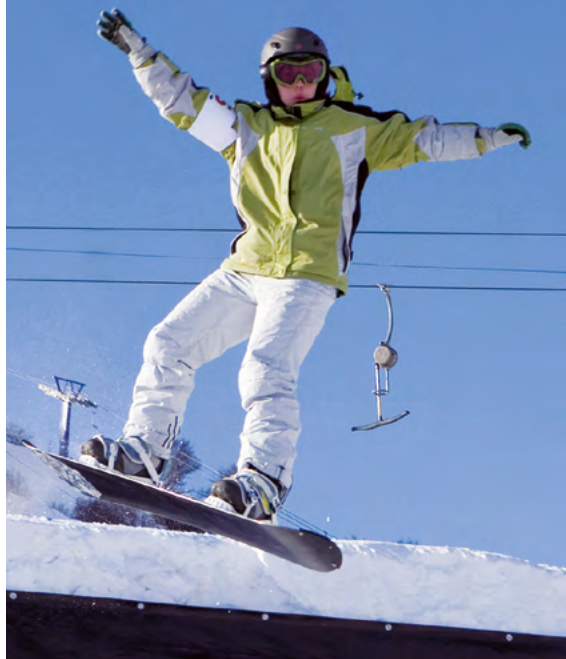
Kurzbeschreibung

Ein Snowboard ist ein Brett mit Bindung, mit dem man auf Schnee einen Abhang herunterfährt. Ein Snowboard wird durch Gewichtsverlagerung gesteuert.

Das müssen Eltern beachten

Anfänger sollten sich von professionellen Snowboardlehrern unterrichten lassen, um falsche Fahrstile zu vermeiden.

Kurse werden von Skischulen in den Skigebieten angeboten. Das empfohlene Mindestalter, ab dem ein Kind einen Snowboard-Kurs besuchen sollte, ist sechs Jahre.



Achten Sie stets auf das körperliche Befinden Ihres Kindes und wählen Sie Abhänge, die dem Fahrkönnen Ihres Kindes entsprechen, zum Beispiel für unerfahrene Kinder einen übersichtlichen, flach auslaufenden Hang. Besonders wichtig beim Snowboardfahren ist, dass Ihr Kind die Sturztechnik beherrscht und einen Skihelm trägt. Wichtig sind warme, wasserdichte Kleidung und Handschuhe zum Wechseln, da die Kinder ständig nass werden, zum Beispiel bei Fallübungen.

Für das Snowboarden gelten dieselben Regeln wie für das Skifahren, denn beide Sportarten nutzen dieselben Pisten.



Tipps

Das Snowboard muss über einen Fangriemen und ein Antirutschpad verfügen. Kontrollieren Sie das Snowboard regelmäßig: Sitzen die Schrauben fest und funktioniert die Bindung?

Für Snowboarder ist ein Mund- und Zahnschutz ratsam (siehe S. 8).

Snowboardschuhe sind nicht so starr wie Skistiefel – oft ist das für Kinder angenehmer.

Regeln der Fédération Internationale de Ski (FIS)

Regel 1: Rücksicht auf die anderen

Jeder Ski- oder Snowboardfahrer muss sich stets so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

Regel 2: Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise

Jeder Ski- und Snowboardfahrer muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.

Regel 3: Wahl der Fahrspur

Der von hinten kommende Ski- oder Snowboardfahrer muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm Fahrende nicht gefährdet.

Regel 4: Überholen

Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Ski- oder Snowboardfahrer für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.

Regel 5: Einfahren, Anfahren und hangaufwärts Fahren

Jeder Skifahrer und Snowboarder, der in eine Abfahrt einfahren, nach einem Halt wieder anfahren oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.

Regel 6: Anhalten

Jeder Ski- oder Snowboardfahrer muss vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Ski- oder Snowboardfahrer muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.

Regel 7: Aufstieg und Abstieg

Ein Ski- oder Snowboardfahrer, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen.

Regel 8: Beachten der Zeichen

Jeder Ski- oder Snowboardfahrer muss die Markierung und die Signalisation beachten.

Regel 9: Hilfeleistung

Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.

Regel 10: Ausweisungspflicht

Jeder Zeuge oder Beteiligte, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

Sicherheits- und Gütezeichen



CE-Zeichen

Mit dem CE-Zeichen dokumentiert der Hersteller, dass sein Produkt die Mindestanforderungen an Sicherheit und Gesundheitsschutz der entsprechenden europäischen Richtlinien einhält. Als sichtbares Zeichen der Übereinstimmung mit diesen Richtlinien müssen die Produkte das CE-Kennzeichen tragen. Der Hersteller bringt das CE-Zeichen selbst und eigenverantwortlich an. Damit ist das Produkt im europäischen Binnenmarkt verkehrsfähig und kann am freien Warenverkehr teilnehmen.

Das CE-Zeichen ist kein Verbraucherzeichen, sondern für die Überwachungsbehörden gedacht.



GS-Zeichen

Im Gegensatz zum CE-Zeichen ist das GS-Zeichen ein echtes Sicherheitszeichen. Es zeigt an, dass eine zugelassene Prüfstelle nach gründlicher Untersuchung festgestellt hat, dass das Produkt alle Sicherheitsvorschriften einhält. Die Prüfung ist für den Hersteller freiwillig und nicht vom Gesetzgeber vorgeschrieben.

Mit dem GS-Zeichen muss immer auch die Prüfstelle genannt werden.

„VDE“ oder „TÜV“ mit Namen sind Beispiele für solche zugelassenen Prüfstellen.

Ein Prüfzeichen allein mit den Buchstaben „GS“ ist ungültig und unzulässig. Häufig sind solche Zeichen eine Fälschung.



„spiel gut“-Siegel

Sicheres und pädagogisch hochwertiges Kinderspielzeug erkennen
Sie auch am Gütesiegel „spiel gut“.

Zum Weiterlesen: Sichere Seiten im Internet (Auswahl)

- ▶ www.das-sichere-haus.de
- ▶ www.udv.de (Unfallforschung der Versicherer)
- ▶ www.ampelini.de
- ▶ www.vis.bayern.de, Suchbegriff Skiausrüstung.
(Sehr gute Informationen zur Skiausrüstung für Kinder)
- ▶ www.verkehrswacht-medien-service.de (in die Suchfunktion die Stichwörter „verkehrssicheres Fahrrad“ eingeben).

Herausgeber:

Aktion DAS SICHERE HAUS
 Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH)
 Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
 info@das-sichere-haus.de, www.das-sichere-haus.de



Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
 Wilhelmstraße 43/43 G, 10117 Berlin
 www.gdv.de

Konzeption, Projektbetreuung und Text: Dr. Susanne Woelk

Redaktion: Stephan Schweda (GDV), Dr. Susanne Woelk (DSH)

Fotos und Abbildungen: VisualCommunications/iStock (Titel), Hudora GmbH Remscheid (S. 2, 9, 20, 36), Eric Hood/iStock (S. 36), Privat (S. 4), Gary Blakeley/iStock (S. 6, 36), Gina Sanders/Fotolia (S. 7), Protège Dents Rugby (S.8), Stefanie Aumiller/ADAC Stiftung „Gelber Engel“ (S. 8, 36), romrodinka/iStock (S.10), www.puky.de | pd-f (S. 11, 12, 18, 36), HP_Photo/Fotolia (S. 11), vikarayu/Fotolia (S. 14, 36), Bodendörfer/Kellow (S. 15, 36), felix/Fotolia (S. 16), romrodinka/iStock, © Berg-Shop.EU (S. 17), Gina Sanders/Fotolia (S. 18), Alexandre Trajan/Fotolia (S. 19) DVR (S. 20), Lucky Dragon/Fotolia (S. 22), Igor Stevanovic/Fotolia (S. 23), gekaskr/Fotolia (S. 24), ARochau/Fotolia (S. 25), Pavel Losevsky/Fotolia, chouchashoot/Fotolia, (S. 26), goodshoot (S. 27), Tony Tremblay/iStock (S. 28), jeancliac/Fotolia (S. 29), creActive/Fotolia (S. 30), philippe Devanne/Fotolia (S. 31, 36), Julia Pivovarova/Fotolia (S. 32), pc_df.schoenen (S. 33), Arbeitsausschuß Kinderspiel+Spielzeug e.V. (S. 34), Ales Novak/iStock (S. 36)

Gestaltung & Produktionsabwicklung: Bodendörfer/Kellow

Die Aktion DAS SICHERE HAUS wird getragen von:

Behörden und Ministerien

- Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz
- Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz Hamburg
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales
- Hessisches Ministerium für Soziales und Integration
- Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
- Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg
- Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

Berufsgenossenschaften

- Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)

Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand

- Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband
- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover
- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg
- Kommunale Unfallversicherung Bayern
- Unfallkasse Baden-Württemberg
- Unfallkasse Berlin
- Unfallkasse Brandenburg
- Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen
- Unfallkasse Hessen
- Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern
- Unfallkasse Nord
- Unfallkasse NRW
- Unfallkasse Rheinland-Pfalz
- Unfallkasse Saarland
- Unfallkasse Sachsen
- Unfallkasse Thüringen

Verbände

- bhk Berufsverband für Angestellte und Selbstständige in der Hauswirtschaft e.V.
- DHB – Netzwerk Haushalt, Berufsverband der Haushaltsführenden e.V.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)
- Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
- Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)

Stand der Informationen: Sommer 2017

Trotz sorgfältiger Recherche kann diese Broschüre Fehler enthalten. Für daraus entstehende Schäden an Personen oder Gegenständen übernehmen die Herausgeber keine Haftung.



www.das-sichere-haus.de
www.gdv.de