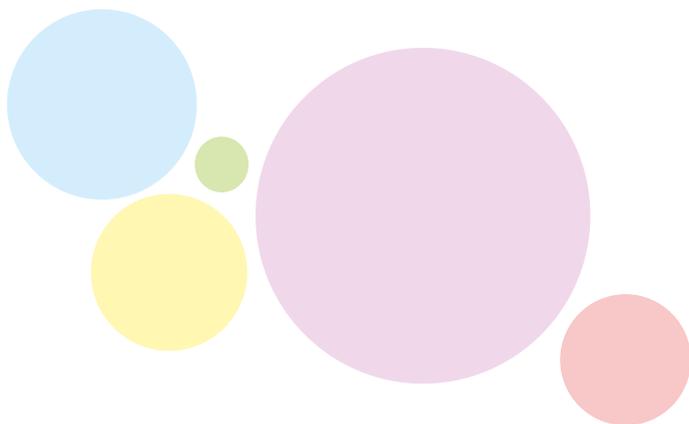




Informationen
für Eltern

So wird die Schulzeit
eine sichere Sache

Der Schulranzen	4
Sicher und gesund zur Schule	6
Schlau durch Bewegung	8
Gut gestärkt in den Schultag starten	9
Ihr Kind ist unfallversichert	10
Ihr Kind hat einen Unfall – Leistungen der Unfallkasse Berlin ...	12
Web-Tipp für Eltern	14



Impressum:

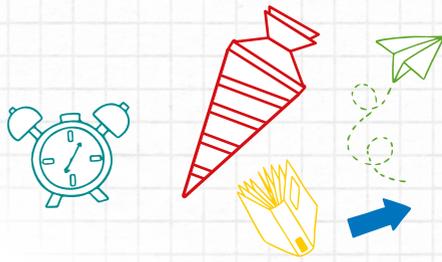
Herausgeber: Unfallkasse Berlin
Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin, Telefon 030 7624-0, www.unfallkasse-berlin.de
Verantwortlich: Michael Laßok (Direktor)

Realisation: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Druck: WOESTE DRUCK + VERLAG GmbH & Co KG, Im Teelbruch 108, 45219 Essen-Kettwig

Fotos: [@adobestock.com/skif](https://www.adobestock.com/skif) (Titel); [©shutterstock.com/Kinga](https://www.shutterstock.com/Kinga) (4-5)/MNSStudio (5 u.)/
Altrendo Images (7)/Suzanne Tucker (10)/michaeljung (12); [©istockphoto.com/solstock](https://www.istockphoto.com/solstock) (8)/
PeopleImages (9)/huettenhoelscher (13)

Illustrationen: [©freepik.com](https://www.freepik.com)



Liebe Eltern,

die Spannung steigt – der erste Schultag steht an. Ein besonderer neuer Abschnitt beginnt für Ihr Kind, aber auch für Sie.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen **Tipps** geben, **die Ihrem Kind den Einstieg in die Schulzeit erleichtern**. Dabei geht es nicht nur um einen sicheren Schulweg oder den Kauf einer geeigneten Schultasche. Auch die Fitness Ihres Kindes ist uns – der Unfallkasse Berlin – wichtig. Denn: Kinder, die sich viel bewegen, haben weniger schwere Unfälle. Sie sind konzentrierter und nehmen aufmerksamer am Unterricht teil.

Und wenn mal etwas passiert? Ihr Kind ist **im Unterricht** und auf den **Wegen von und zur Schule** gut **geschützt durch die Unfallkasse Berlin**. Wir sind der **zuständige Unfallversicherungsträger** für Schülerinnen und Schüler in der Hauptstadt. Unsere Aufgabe ist es, Unfälle zu verhindern und Schäden zu regulieren. Wussten Sie, dass Sie das nichts kostet? Denn die Kosten für den Versicherungsschutz Ihrer Kinder übernimmt das Land Berlin.

Eltern und Lehrkräfte – partnerschaftliche Zusammenarbeit

In der Schule ist die Lehrerin oder der Lehrer die erste Ansprechperson, wenn es um die Sicherheit Ihres Kindes geht. Sie entscheidet im Schulalltag, wann etwa Ohrhinge, Ketten oder anderer Schmuck zur Gefahrenquelle werden und besser abgelegt werden sollten. Es geht darum, Verletzungen von vornherein zu vermeiden. Unterstützen Sie die Pädagoginnen und Pädagogen dabei, ihrer Verantwortung gerecht zu werden.

Wir wünschen Ihrem Kind einen guten Start in die Schulzeit!

Ihre Unfallkasse Berlin

Online informieren auf der Seite der Unfallkasse Berlin:

www.unfallkasse-berlin.de/eltern





Der Schulranzen

Der erste Schulranzen – darauf freuen sich die jungen Schulanfängerinnen und Schulanfänger am meisten. Der Ranzen muss aber nicht nur gut aussehen, sondern auch einiges für die Sicherheit und Gesundheit Ihres Kindes bieten.

6 Tipps für den Kauf eines Schulranzens

DIN-Norm 58124

Ein Schulranzen mit dieser Kennzeichnung erfüllt die wichtigsten Voraussetzungen, damit Ihr Kind für den Schulweg gut ausgestattet ist.

Tragekomfort

Durch gepolsterte, breite Trageriemen wird das Gewicht gut verteilt. Wichtig ist, dass die Riemen nicht drücken und nicht in Hals oder Schulter schneiden.

Rückengerecht

Das Rückenteil sollte gut gepolstert und ergonomisch geformt sein. Auch eine gute Aufteilung der inneren Fächer ist wichtig. So sollten zum Beispiel schwere, große Bücher direkt am Rücken anliegen, leichte Gegenstände finden weiter vorne im Ranzen ihren Platz.



Schulranzen zu schwer?

Kontrollieren Sie regelmäßig den Inhalt des Schulranzens. Werden Bücher und sonstige Schulsachen jeden Tag gebraucht? Stimmen Sie sich mit der Lehrerin oder dem Lehrer ab. Häufig können Sachen im Klassenzimmer bleiben.

Wichtig: Nehmen Sie Ihrem Kind nicht die ganze Last des Tragens ab. Damit verhindern Sie ein tägliches Training, das die Rückenmuskulatur kräftigt.

Typ: Schauen Sie auch regelmäßig in den **Sportbeutel Ihres Kindes**. Wenn Sie das Sportzeug häufig waschen, vermeiden Sie Gesundheitsgefahren durch Keime und Bakterien.

Gewicht

Der Ranzen sollte leer nicht mehr als 1,2 Kilogramm wiegen.

Sichtbar

Fluoreszierende Leuchtflächen und Reflektorstreifen sorgen dafür, dass Kinder besser von Autofahrern gesehen werden.

Kind mitnehmen und beraten lassen

Kinder sollten am besten zum Kauf mitgenommen werden. Denn Körpergröße und Gewicht sind wichtige Faktoren für den Kauf. Ebenso kann das Kind so mitentscheiden, welches Modell ihm am besten gefällt. Fachverkäufer unterstützen dabei, den optimalen Ranzen zu finden und die Bedürfnisse des Kindes zu berücksichtigen.



Sicher und gesund zur Schule



Zur Schule laufen statt fahren – am besten sollten Kinder zu Fuß zur Schule gehen, das fördert ihre körperliche und geistige Gesundheit. Die Kinder lernen, sich besser zu orientieren, bekommen Bewegung und sind dadurch fitter und konzentrierter im Unterricht.

Schulweg trainieren

Üben Sie mit Ihrem Kind schon vor dem ersten Schultag den Schulweg. Gerade am Anfang der Schulzeit sollten Sie Ihr Kind noch zu Fuß begleiten. So können auch Schulanfängerinnen und Schulanfänger diese Aufgabe gut bewältigen.

So ist Ihr Kind sicher unterwegs:

- Vor dem ersten Schultag: Gehen Sie gemeinsam den **Schulweg mehrfach** – immer zur selben Uhrzeit, zu der Ihr Kind auch später starten wird.
- Gefahrenstellen bewältigen: Sprechen Sie über **besondere Gefahrenstellen** (etwa viel befahrene oder unübersichtliche Kreuzungen) und trainieren Sie das richtige Verhalten. Achten Sie etwa darauf, dass Ihr Kind den Gehweg innen benutzt und nicht am Straßenrand entlangläuft.
- Fahrbahnwechsel üben und den sichersten Übergang nutzen:
 - » **Fußgängerwege** und Fußgängerüberwege benutzen.

- » **Zebrastrreifen:** Fahrzeuglücken abwarten. Auch hier Blickkontakt zum Autofahrer aufnehmen.
- » **Ampel:** Auf den abbiegenden Verkehr achten. Besonders bei Lastkraftwagen **Blickkontakt zum Fahrer** aufnehmen und sicherstellen, dass Sie **nicht im toten Winkel** stehen.
- » **Straße überqueren:** Eine Straße nur an **übersichtlichen Stellen überqueren**. Vor dem Überqueren der Straße immer an der Bordsteinkante oder Sichtlinie warten. Dann nach links, nach rechts und wieder nach links schauen, ob die Straße gefahrlos überquert werden kann. Erst auf die Straße gehen, wenn alle Fahrzeuge angehalten haben.

Sichtbarkeit in der Dunkelheit

Ihr Kind sollte vor allem im Herbst und Winter helle Kleidung mit ausreichend großen Reflektorflächen tragen. So nehmen andere Verkehrsteilnehmer Ihr Kind noch besser im Straßenverkehr wahr. Eventuell kann es bei Second-Hand-Kleidung hilfreich sein, noch zusätzliche Reflexstreifen anzunähen oder aufzubügeln. **Grundsätzlich gilt** – auch für die Farbe der Kleidung: **Je heller die Reflexion, desto sichtbarer**. Das heißt, weiße und silberne Reflektoren sind grünen oder blauen vorzuziehen.





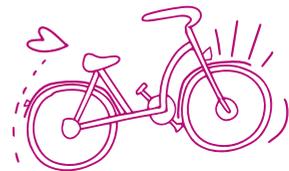
Gefahr durch Eltern-Taxi – besser Laufbus organisieren

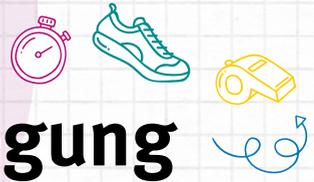
Trotz vieler Gefahren müssen Kinder lernen, sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen. Das Kind mit dem Auto zur Schule im „Eltern-Taxi“ zu bringen, ist keine gute Idee. Denn: Die **Eltern-Taxis** vor der Schule sorgen selbst **für gefährliche Situationen** – etwa durch zu schnelles Fahren oder weil sie den Kindern die Sicht und den Weg versperren. Außerdem nehmen sie den Kindern wertvolle Entwicklungsmöglichkeiten und die Möglichkeit, vor der Schule frische Luft zu tanken.

Eine gute Alternative zum Elterntaxi ist der sogenannte **Laufbus**. Das Prinzip ist einfach: In einer Gruppe laufen die Schülerinnen und Schüler von vorher verabredeten Haltepunkten gemeinsam zur Schule. An jedem vereinbarten Treffpunkt kommen neue Kinder hinzu. Begleitet wird die Gruppe in der Regel von einem oder mehreren Elternteilen.

Mit dem Fahrrad zur Schule – erst ab der 4. Klasse

Ab wann ein Kind zur Schule mit dem Fahrrad fahren kann, hängt vor allem von den individuellen körperlichen und geistigen Fähigkeiten ab. Kann Ihr Kind das Gleichgewicht halten, den Bremsweg abschätzen, einhändig fahren und dabei ein Handzeichen geben? Kennt es die Verkehrszeichen? Die Unfallkasse Berlin empfiehlt das Radfahren zur Schule frühestens mit dem Ablegen der Radfahrprüfung in der 4. Klasse, aber auch dann gilt es, vorher das Gefahrenpotenzial zu prüfen.





Schlau durch Bewegung

Bewegung ist für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern wichtig. Denn: Bewegung fördert nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern auch die Konzentration und damit den Lernerfolg in der Schule.

Doch aktuelle Studien zeigen, dass sich Kinder weniger als eine Stunde am Tag bewegen. Zu wenig – sagen die Experten von der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Die Folgen: Übergewicht, mangelnde Fitness, Haltungsschäden, motorische Schwierigkeiten, Herzkreislaufleiden und Aggressivität.

Gerade jüngere Kinder haben einen **natürlichen Bewegungsdrang**. Den sollten Sie **fördern und fordern**. Wie das gut gelingt? Schaffen Sie Bewegungsangebote. Auf dem Spielplatz oder im Sportverein können sich Kinder körperlich und geistig optimal

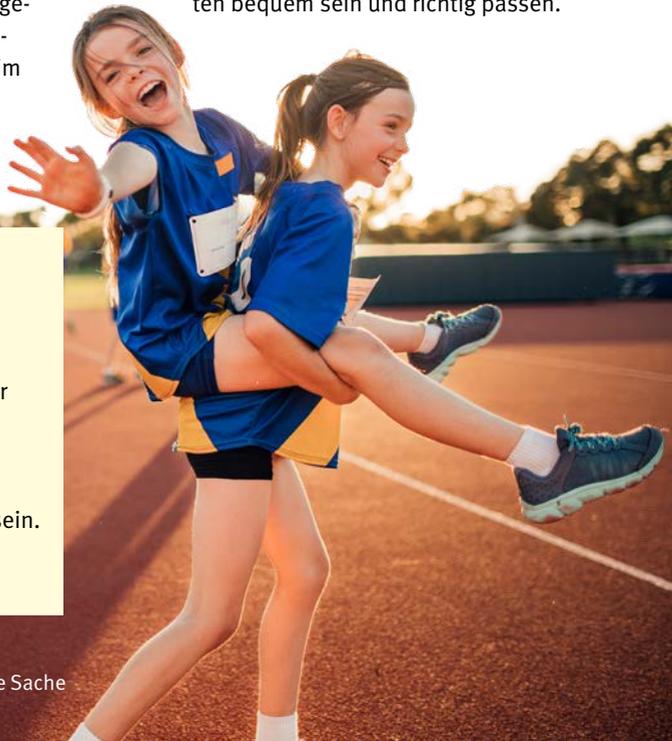
entwickeln und gesund aufwachsen. Auch der **Schulsport** ist für die gesunde körperliche Entwicklung Ihres Kindes wichtig. Darum motivieren Sie Ihr Kind immer wieder neu, engagiert daran teilzunehmen. Gestalten Sie die gemeinsame Freizeit am Wochenende bewegt – kleine Fahrradtouren oder Wanderungen sind für die ganze Familie ein Gewinn.

Bequeme Kleidung

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind bequeme Kleidung trägt. Die Kleidungsstücke dürfen nicht zu eng sein, sollten aber auch nicht zu locker am Körper hängen, da sie sonst das eigene Bewegen behindern. Die Schuhe sollten bequem sein und richtig passen.

Darum ist Bewegung so wichtig:

- Unfällen vorbeugen: Viel Bewegung sorgt für mehr Bewegungssicherheit.
- Förderung der Feinmotorik.
- Bessere Körperkoordination.
- Ein größeres Selbstbewusstsein.
- Eine bessere Gefahreneinschätzung.



Gut gestärkt in den Schultag starten



Nehmen Sie sich morgens Zeit für Ihr Kind und frühstücken Sie gemeinsam. Denn: Kinder, die schon zu Hause essen, sind wacher, reaktionsschneller und leistungsfähiger in der Schule. Sie fühlen sich auch wesentlich wohler und ausgeglichener, wenn der Tag ohne Hektik und Stress beginnt.

Auch wenn Ihr Kind morgens noch nicht viel essen kann, sollten Sie den Tag trotzdem mit einem **kleinen gemeinsamen Frühstück** beginnen. Und das „große“ Frühstück kann das Kind dann in der Pause zu sich nehmen.

Gesundes Pausenbrot: Kinder mitmachen lassen

Wenn Ihr Kind beim Belegen des Schulbrottes mitentscheiden darf, wird das Brot auch eher gegessen. Vielleicht gelingt es Ihnen so, auf die dick machenden Schokoriegel als Pausenbrotersatz zu verzichten. Übergewichtige Kinder haben es schwerer – lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen.



Ihr Kind ist unfallversichert



Die Unfallkasse Berlin ist die Trägerin der gesetzlichen Schülerunfallversicherung der Hauptstadt. Bei uns sind die Schülerinnen und Schüler während des Unterrichts, der weiteren schulischen Veranstaltungen und auf allen Schulwegen versichert.



Wann sind Kinder unfallversichert?

- während des Unterrichts, der Pausen und der Schulveranstaltungen (zum Beispiel bei Ausflügen, Wandertagen, Klassenfahrten),
- auf den direkten Wegen zwischen der Wohnung und der Schule oder dem Ort, an dem eine schulische Veranstaltung stattfindet. Welches Verkehrsmittel für den Schulweg genutzt wird, ist dabei unerheblich. Auch die Frage, ob das Kind den Unfall selbst verschuldet hat, berührt den Unfallversicherungsschutz nicht.

Was ist bei einem Unfall zu tun?

Eignet sich der Unfall während der Schulzeit, wird das Schulsekretariat alles in die Wege leiten. Die Unfallkasse erfährt automatisch von dem Unfall und wird nach einem Schulunfall die Kosten der Behandlung übernehmen.



Wegeunfall: Schulsekretariat informieren

Passiert der Unfall auf dem Schulweg oder wird wegen eines Schulunfalls erst am Nachmittag die Ärztin oder der Arzt aufgesucht, sollten Sie als Eltern das Schulsekretariat darüber informieren. Die Unfallkasse übernimmt im Versicherungsfall die Kosten. Ihre Krankenkasse ist in dieser Situation nicht der richtige Ansprechpartner.



Schwere Unfälle: Durchgangsarzt/-ärztin aufsuchen

Bei schweren Verletzungen (etwa Beinbruch, Gehirnerschütterung) sollte sofort ein Durchgangsarzt oder eine Durchgangsarztin (Unfallarzt oder Unfallärztin) bzw. die Notfallambulanz im Krankenhaus aufgesucht werden.



Dokumentation: Unfall eintragen lassen

Nach einem Bagatellunfall, also wenn keine ärztliche Behandlung notwendig ist, sollten Sie sich bitte davon überzeugen, dass dieser Unfall in der Schule dokumentiert wurde, z. B. mit Hilfe des Meldeblocks. Das ist wichtig, falls wegen des Unfalls später doch noch ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden muss.

Ihr Kind hat einen Unfall **Leistungen** der Unfallkasse Berlin



Die Unfallkasse Berlin sorgt durch besondere Maßnahmen und Einrichtungen für eine möglichst frühzeitige und wirksame Heilbehandlung. Sie wird ohne zeitliche Begrenzung gewährt und umfasst insbesondere ärztliche und zahnärztliche Behandlungen sowie die Behandlung im Krankenhaus. Aber auch notwendige Transport- und Fahrtkosten, die Versorgung mit Medikamenten und anderen Heilmitteln, die Ausstattung mit Körperersatzstücken und Hilfsmitteln sowie die Gewährung von Pflege ergänzen die Leistungen.

Achtung: Privatärztliche Behandlungskosten können nicht erstattet werden. Die Leistungserbringer sind verpflichtet, direkt mit der Unfallkasse abzurechnen.

Besondere schulische und berufliche Hilfen:

Nach schweren Unfällen werden alle pädagogischen Maßnahmen gewährt (etwa Unterricht am Krankenbett), um dem verletzten Kind eine seinen Fähigkeiten angemessene schulische und spätere berufliche Ausbildung zu ermöglichen.

Rente:

Sofern das Kind aufgrund des Unfalls bleibende Gesundheitsschäden hat, prüfen wir auch, ob eine Rentenzahlung möglich ist.

Damit es gar nicht erst zum Unfall kommt

Die Unfallkasse Berlin unterstützt und berät die Schulen auch in allen Belangen zur Unfallverhütung und steht diesen bei allen Fragen zur Seite. Unser Ziel ist es, die Unfallzahlen zu senken. Dabei setzen wir auch auf Ihre Hilfe. Denn als Eltern können Sie viel für die Gesundheit Ihres Kindes tun.



Eine Bitte: Taxi statt Rettungswagen

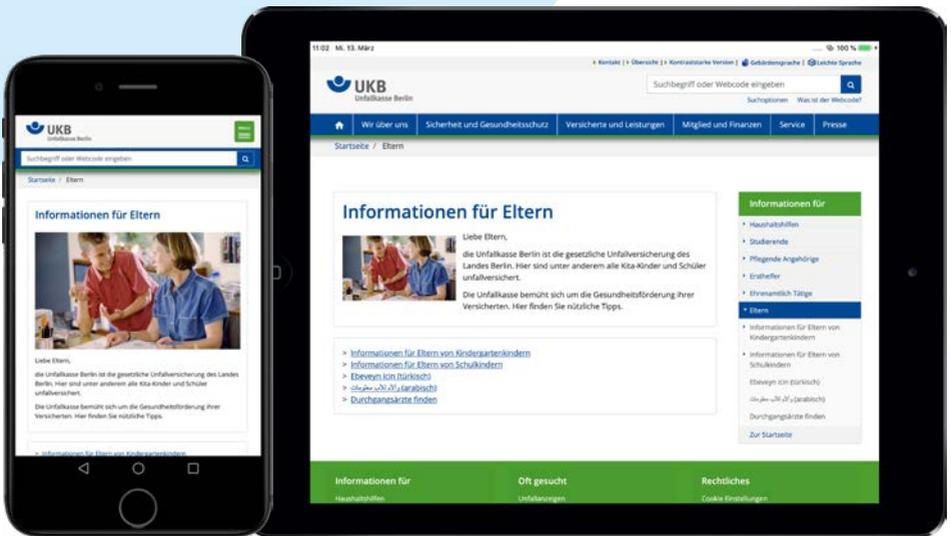
Gerade wenn ein Kind mit einer leichten Verletzung zum Arzt gebracht werden muss, sind die Einrichtungen gehalten, mit einer Taxe zu fahren und nicht die Feuerwehr zu rufen. Die Rettungswagen sollen Patienten mit bedrohlichen Verletzungen zur Verfügung stehen. Wir bitten um Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung bei der Umsetzung dieser Regelung.

Übrigens: Ehrenamtliches Engagement von Eltern ist gesetzlich unfallversichert. Erleiden Sie als ehrenamtliche und gewählte Mitglieder in Klassen- oder Schulelternbeiräten einen Unfall, decken wir auch dieses Unfallrisiko ab.

Web-Tipp für Eltern

Online informieren auf der Seite der Unfallkasse Berlin

www.unfallkasse-berlin.de/eltern



Unterrichtsmaterial der Unfallkasse Berlin

Der mobile Bär Verkehrssicherheit für die 1. bis 4. Klasse



Illustration: minkadu Kommunikationsdesign



Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2

12277 Berlin

Tel.: 030 7624-0

Fax: 030 7624-1109

unfallkasse@unfallkasse-berlin.de

www.unfallkasse-berlin.de

Best. Nr. UKB SI 01