



<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Unfälle 2002</b>	<b>4 - 5</b>
<b>Mehr Bewegung Bewegungsspiele und Spielideen</b>	<b>6 - 8</b>
<b>Das Projekt sigiki</b>	<b>10 - 11</b>
<b>Der Stress mit dem Stress</b>	<b>13 - 15</b>
<b>Spielgeräte im Außengelände</b>	<b>16 - 17</b>
<b>Unsere Broschüren und Unfallverhütungsvorschriften</b>	<b>18 - 20</b>
<b>Seminarübersicht</b>	<b>21</b>

**Impressum:**

© Unfallkasse Berlin 2003  
www.unfallkasse-berlin.de

Verantwortlich: Wolfgang Atzler

Redaktion: Kirsten Wasmuth

Realisation: Schwintowski | Communications  
www.schwintowski.com

Bildnachweise:  
Unfallkasse Berlin,  
Unfallkasse Berlin/Daniel Pfarr

Malvorlagen:  
Miriam Scherf

Fotos mit Genehmigung von PLAYMOBIL.  
PLAYMOBIL ist eine geschützte Marke  
der geobra Brandstätter GmbH & Co. KG

**Spezielle Hotline für Kitas**

**Was Sie uns  
schon immer einmal  
fragen wollten ...**

**Sie haben Fragen zum Versicherungs-  
schutz oder zu Präventionsmaßnahmen?**

**Jeden ersten Freitag im Monat  
zwischen 9.00 Uhr und 12.00 Uhr  
stehen wir unter Telefon 76 24-0  
für Ihre Fragen zur Verfügung.**





## Vorwort

Hektik, Unruhe und immer mehr zu betreuende Kinder führen häufig zu Stress bei Erzieherinnen und Erziehern. Daher dürfte diese „Kita-Info 2003“ für Sie sehr interessant sein. Denn was Stress eigentlich bedeutet, wie Sie damit am besten umgehen und was Sie dagegen tun können, beantworten wir Ihnen in dieser Broschüre.

Sie richtet sich an alle, die im weitesten Sinne in oder für Kindertagesstätten tätig sind. Die auf den Kita-Bereich abgestimmten Themen liefern Informationen, Tipps und Vorschläge, die helfen sollen, Ihren Arbeitsalltag zu erleichtern. Wir wollen damit dazu beitragen, die Unfallgefahren auf ein Minimum zu reduzieren und somit die Zahl der Unfälle insgesamt zu senken.

Auch das Projekt „Sigiki“ (Sicher und gesund in der Kita), das wir schon in der letzten „Kita-Info“ vorgestellt haben, liefert einen wesentlichen Beitrag zur Prävention von Unfällen. Die aus diesem Projekt inzwischen vorliegenden Ergebnisse bieten vielfältige Anregungen, wie Sie die Kinder stark machen können, damit diese die alltäglichen Gefahrensituationen bewältigen können.

Auch das Thema „Spielgeräte im Freien“ und die Frage nach einer Überprüfungspflicht der Kindereinrichtungen sind Bestandteil dieser „Kita-Info 2003“.

Gerne würden wir Sie auch zu unseren Seminaren begrüßen, in denen all die Themen behandelt werden, die für Ihre tägliche Arbeit wichtig sind.

Eine Themen- und Terminübersicht finden Sie am Ende dieser Ausgabe.

Wenn Sie Wünsche für die nächste Ausgabe unserer „Kita-Info“ haben, so schreiben Sie uns. Gern greifen wir Ihre Anregungen und Fragen auf.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und ein unfallfreies Jahr.

Ihre Unfallkasse Berlin



# Leider

ereignete sich auch im vergangenen Jahr ein tödlicher Unfall in einer Kita. Ein Kind strangulierte sich an seiner Kapuzenkordel, als es beim Rutschen mit dem Kordel-Ende in dem Spielgerät hängen blieb.

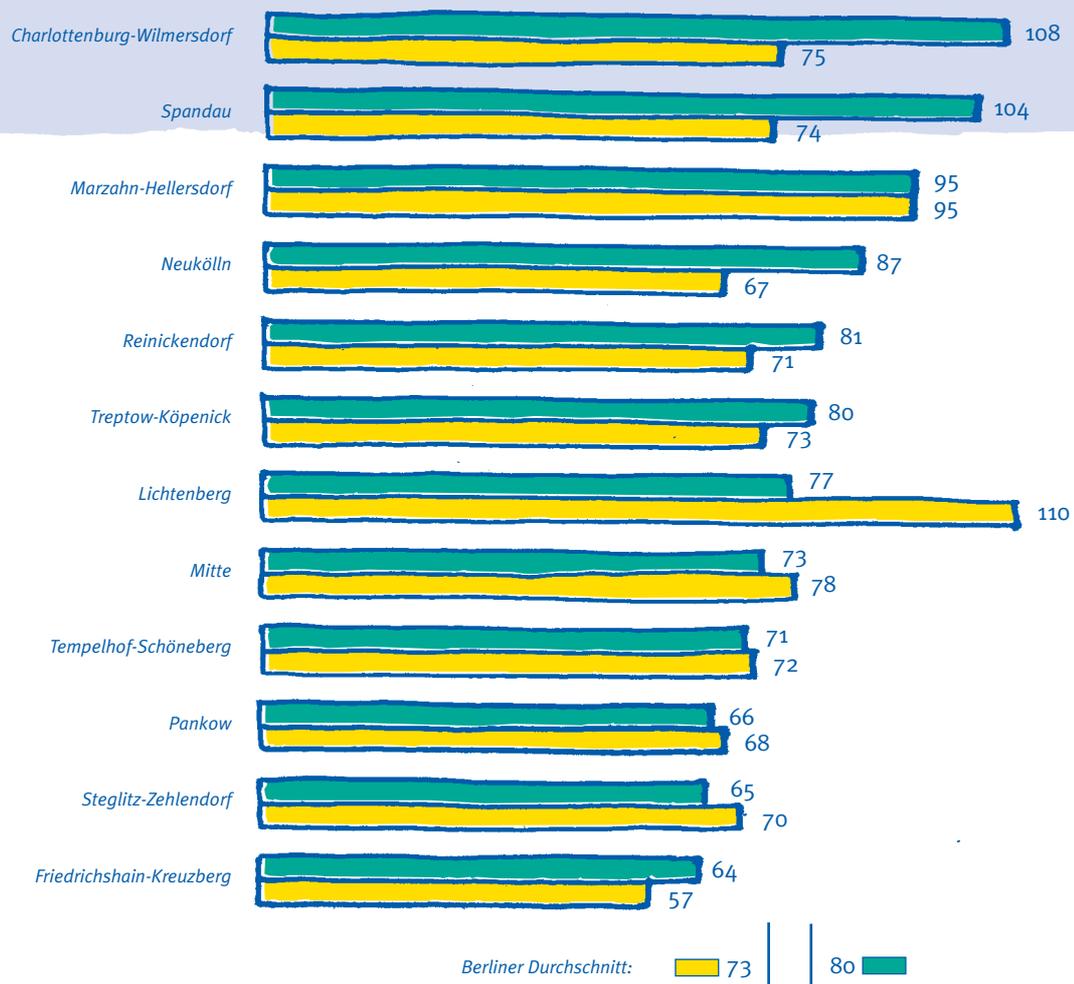
Innerhalb der letzten beiden Jahre war dieses nun bereits der zweite Unfall in einer Berliner Kita, bei dem ein Kordel-Stopper in der Kapuze einem Kind zum tödlichen Verhängnis wurde.

Als Reaktion darauf hat die Unfallkasse für alle Kitas eine Anordnung erlassen, die für alle Spielgeräte gilt, bei denen das Rutschen oder Fallen aus mehr als sechzig Zentimeter Höhe möglich ist. Diese Geräte dürfen Kinder nicht benutzen, die Kleidung mit Kordeln und Endstücken am Kopfbereich tragen.

Die Unfallkasse hat an alle Kitas Plakate versandt, die auf diese Gefahren hinweisen. Außerdem wurde ein Faltblatt für die Eltern erstellt, das Tipps gibt, worauf sie bei Kinderkleidung in puncto Sicherheit achten sollten. Der Aufkleber „VORSICHT – Unfallgefahr durch Kordeln und Schnüre“ soll an Spielgeräten mit möglichen Fallhöhen von mehr als sechzig Zentimetern zur Warnung vor dieser tödliche Gefahr angebracht werden.

Insgesamt stieg die Unfallzahl in den Berliner Kitas leicht an. Im Jahr 2002 erlitten rund 10.800 Mädchen und Jungen einen Unfall. Im Vergleich zum Vorjahr entspricht dies einem Anstieg von weniger als einem Prozent. Hochgerechnet auf tausend Kita-Kinder verunglückten 78 von 1000 Kindern, genau wie im Jahr 2001. Diese Unfallquote setzt sich jedoch aus veränderten Zahlen der beiden Kitagruppen zusammen. Während sich die Unfallquote in den städtischen Kitas von 83 auf 80 verringerte, erhöhte sie sich in den privaten Kitas von 68 auf 73.

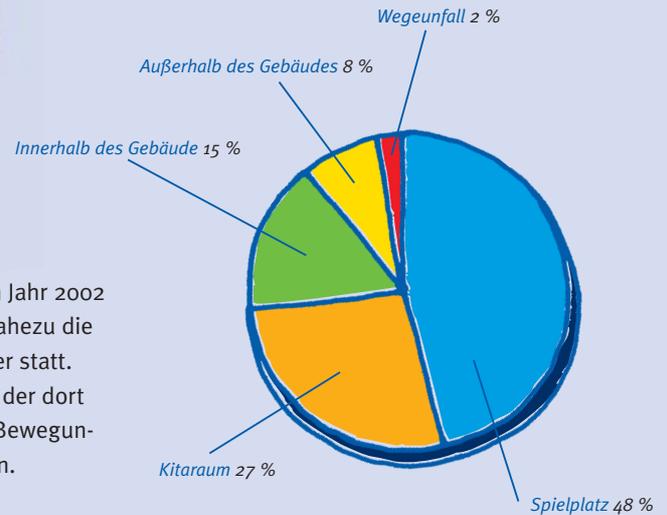
Täglich werden der Unfallkasse Berlin mehr als vierzig Unfälle von Kindertageseinrichtungen gemeldet.



Unfälle je tausend Kita-Kinder in städtischen Kindertagesstätten (grün) und privaten Kindertagesstätten im Jahr 2002 (gelb)



Ein Schnitt,  
der Leben rettet!



Der Unfallschwerpunkt lag im Jahr 2002 wieder auf dem Spielplatz. Nahezu die Hälfte aller Unfälle fanden hier statt. Der Spielplatz birgt aufgrund der dort üblichen, sehr dynamischen Bewegungen besondere Unfallgefahren.

Jedoch passieren auch dort mehr Unfälle durch Hinfallen und Stolpern als beim Rutschen und Klettern.

## Unfälle 2002

### Häufigkeit von Unfallursachen

Gehen, Laufen (Renner)	37 %
Klettern, Abspringen	10 %
Rutschen, Schaukeln	6 %
Rangeln, Raufen, Rempeln	3 %

Eine neue Unfallursache, die möglicherweise noch unbekannt war, ist der Bewegungsmangel. Heute leiden darunter immer mehr Kinder und Jugendliche. Die Folge davon sind eine reduzierte Wahrnehmung und Defizite in der Motorik und beim Gleichgewicht.

Kinder, die morgens mit dem Auto zur Kita gefahren und am Nachmittag mit dem Auto wieder abgeholt werden, die den Nachmittag im Kinderzimmer, das Wochenende vor dem Computer oder Fernseher verbringen, diese Kinder haben kein ausgeprägtes Körpergefühl.

Ein Absprung aus geringer Höhe vom Spielgerät ist für sie dann nichts Alltägliches mehr, wie es etwa ein Sprung von einem Baum einmal war.

Daher ist die Bewegungsförderung der Kinder in Zusammenarbeit mit Eltern, Erziehern, Kindern, Fachleuten und Institutionen weiter voranzutreiben und zu etablieren. Bewegungsförderung muss in den normalen Tagesablauf integriert werden. Kinder imitieren Erwachsene. Darum müssen Erwachsene, Erzieherinnen und Erzieher als Vorbilder zur Bewegung animieren.

Anregungen für einen sicheren und bewegten Tag finden Sie in den folgenden Beiträgen dieser Broschüre.



**T**äglich erreichen uns Unfallanzeigen, die verdeutlichen, dass sich Kinder in den Einrichtungen beim Spielen verletzt haben. Häufig sind es gar keine „richtigen“ Unfälle, die angezeigt werden. So lauten die beschriebenen Unfallhergänge zum Beispiel:

„Jonas ist beim Laufen gestolpert und auf das Gesicht gefallen. Es war keine Stolperstelle vorhanden“ oder „Katrin hat ihre Freundin angefasst und beide sind beim Laufen hingefallen“ bzw. „Marcus lief gegen den Baum. Er wurde nicht geschubst“.

Sie werden jetzt sicher sagen: „Na so etwas passiert halt. Jeder fällt mal hin.“ In gewisser Weise ist das richtig. Solche Unfälle passieren eben und sie gehören sicher zum Großwerden dazu. Unser aller Ziel muss es aber sein, solche Unfälle bereits im Vorfeld zu vermeiden. Also müssen wir uns näher mit den Ursachen dieser Ereignisse befassen: Warum fallen Kinder so oft hin, ohne dass äußere Einwirkungen erkennbar sind? Sind das wirklich nur Zufälle?

Aus unserer Sicht sind die Ursachen vielschichtig. Natürlich gehört es für Kinder im Kindergartenalter dazu, mal auf die Nase zu fallen, zu stolpern oder sich beim Laufen irgendwo zu stoßen. Es sind sicher auch wichtige Erfahrungen, die Kinder auf diese Weise sammeln. Ein Kind muss

lernen, dass es fällt, wenn es sich nicht festhält, und dass es gegen den Pfeiler läuft, wenn es vorher nicht ausweicht. Mit unseren Anforderungen an Bau und Einrichtung in Kindertagesstätten wollen wir jedoch dafür sorgen, dass diese Erfahrungen nicht allzu schmerzhaft sind.

Das vermehrte Auftreten von Unfallanzeigen mit den genannten Unfallhergängen lässt noch andere Ursachen erkennen, die heute schon vielfach in der Öffentlichkeit besprochen werden. Es geht um den Bewegungsmangel und die damit zusammenhängenden Auswirkungen. Bei vielen Kindern zeigt sich der Bewegungsmangel in einer gestörten Wahrnehmung oder mangelnden Motorik, aber auch Sprach- oder physiologische Entwicklungsstörungen

## Mehr Bewegung – weniger Unfälle?



### „Herrmann, ein Ei“

#### Beschreibung:

- Alle bilden einen Kreis und fragen den rechten Nachbarn nach seinem Namen.
- Kinder laufen frei im Raum herum.
- Spielleiter ruft den Namen seines rechten Nebenmannes und reicht ihm einen Gegenstand, den er benennt (Beispiel: „Heike, ein Tuch!“).
- Nun sucht der Nebenmann seinen rechten Mitspieler, reicht ihm den Gegenstand und ruft dies.
- Es werden immer mehr Gegenstände vom Spielleiter in die Gruppe hineingereicht, wobei je nach Alter der Kinder darauf geachtet werden sollte, dass es nicht zu viele Gegenstände werden.
- Alle Gegenstände müssen wieder beim Spielleiter ankommen, nachdem sie nacheinander durchgereicht wurden.

### „Wie lag das Opfer?“

#### Beschreibung:

- Ein oder zwei Kinder (die Kriminalisten) verlassen das Zimmer.
- Auf einer Matte legt sich das „Opfer“ in Position.
- Die anderen Kinder umlegen es mit Seilen, Sandsäckchen o.Ä. und bilden so die Position nach. Dann steht das Kind auf und setzt sich zu den anderen.
- Die Kriminalisten sollen nun herausfinden, wie das „Opfer“ lag und sich selbst in das Schema hineinlegen.



können auftreten. Dabei scheint die Sozialstruktur, in der das Kind aufwächst, eine große Rolle zu spielen. Kinder, die in sozial schwachen Verhältnissen aufwachsen, weisen deutlich häufiger Defizite in der Motorik auf als andere Kinder. Dies zeigt ein Projekt, das zurzeit in Zusammenarbeit mit der Universität Potsdam und der Berliner Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e.V. läuft.

Was aber haben diese Störungen bei den Kindern mit Unfällen zu tun? Ein Zusammenhang ist leicht herzustellen: Kinder, die Probleme mit dem Gleichgewicht haben, fallen schneller vom Balanciergerät herunter. Kinder, die nicht so schnell reagieren können, stoßen eher irgendwo an.

Aber auch auf psychosozialer Ebene sind die Zusammenhänge erkennbar. Kinder, die weniger Körpererfahrungen sammeln konnten, sind ängstlicher. Ihnen fehlt es an Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und damit an Selbstbewusstsein. Das kann sich auf ihr Verhalten in „gefährlichen“ Situationen auswirken.

Auch das Fallen will gelernt sein, denn „fallen lernt man erst beim Fallen“. So heißt auch ein Seminar, das die Unfallkasse Berlin seit diesem Jahr in Zusammenarbeit mit dem Motorik-Verein Berlin e.V. anbietet.

Zu den Präventionsmaßnahmen gehört die Bewegungsförderung. Sie kann sehr vielfältig aussehen. Themen wie „Bewegungsbaustelle“, „Bewegungslandschaft“, „naturnahe Bewegungs-

räume“, „Erziehung in Bewegung“ oder Bewegungsspiele sind nur einige, die in diesem Zusammenhang häufig genannt werden. Die Unfallkasse Berlin bietet auch dazu ein Seminar an, das diese Stichworte aufgreift. Es heißt „Mehr Bewegung in der Kita“. Sie finden es in unserem Seminarprogramm.

Sicher fallen auch Ihnen zu den genannten Schlagworten viele Spielideen ein. Wenn nicht, schauen Sie doch mal in die Zeitschrift „Kinder, Kinder“ oder probieren Sie die folgenden Spiele aus.

Viel Spaß wünscht Ihnen dabei Ihre Unfallkasse Berlin.



## „Stoße niemanden“

### Beschreibung:

- Einen Kreis markieren (mit Kreide, Seil o.Ä.).
- Alle Kinder bewegen sich im Kreis ohne dabei jemanden anzustoßen.
- Vorwärts laufen, rückwärts gehen.
- Kriechen, hüpfen.



## „Einser – Zweier – Fang“

### Beschreibung:

- Paare bilden: Jedes Paar legt fest, wer die „1“ und wer die „2“ ist.
- Alle laufen durcheinander (nicht paarweise). Auf Ruf „1“ müssen alle Einsen ihre Zwei fangen und die Zweien versuchen, wegzulaufen.
- Bei Ruf „2“ erfolgt das Ganze umgekehrt. (Die Paare sollten sich so zusammenfinden, dass die Laufleistung etwa ähnlich ist.)

## „Atomspiele“

### (Musik-Stopp-Spiele)

#### Beschreibung:

nach Musik frei im Raum herumlaufen, bei Musikstopp:

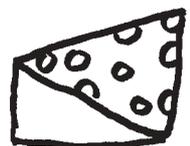
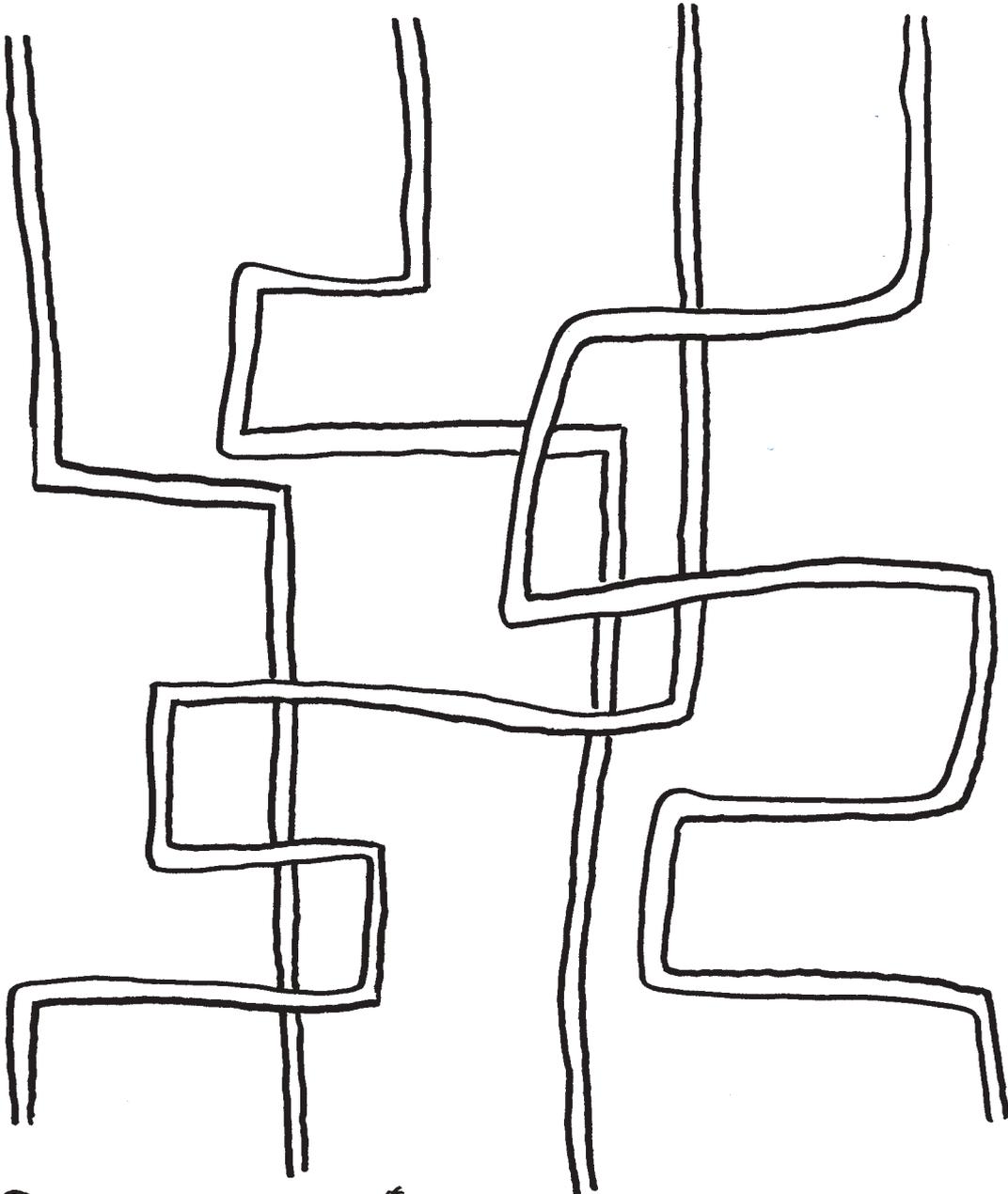
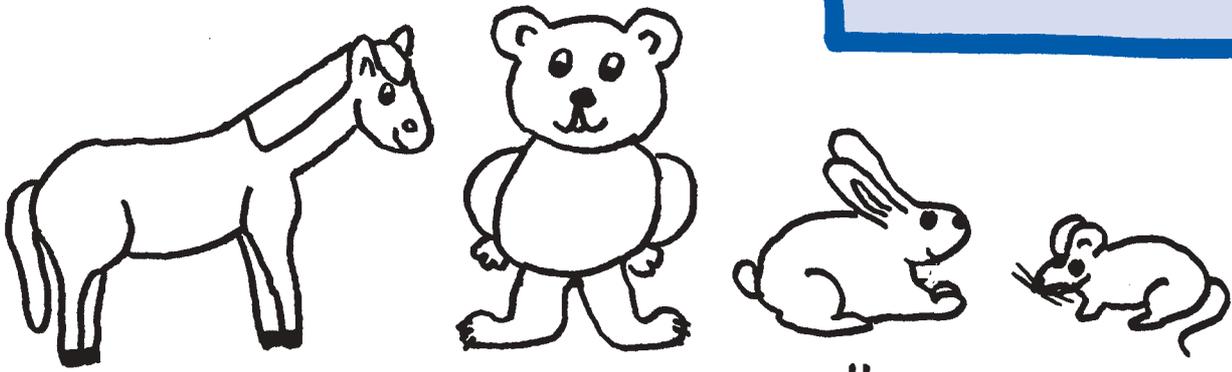
- Auf verschiedene Art begrüßen: zu zweit mit den Händen, dem kleinen Finger, dem Rücken, den Schultern ...
- Zu dritt, zu viert ... zusammenkommen.
- Nach verschiedenen Merkmalen zusammenkommen: der Jahreszeit, in der man Geburtstag hat, den Sternzeichen, Kleidungsmerkmalen, nach bevorzugten Beschäftigungen ...
- Verschiedene Körperteile berühren den Boden: rechte Hand, linke Schulter ...
- Mehrere verschiedene Körperteile berühren an einer Markierung den Boden, so dass die Kinder selbst entscheiden müssen, wie viele Kinder dazu benötigt werden (z.B. drei Hände, vier Füße). Dazu Frisbee-Scheiben, Pappdeckel o.Ä. vorher im Raum auslegen.

## „Hänsel und Gretel“

### Beschreibung:

- Kinder gehen paarweise durch den „Wald“ (Junge und Mädchen).
- Ein Kind hat dabei die Augen geschlossen, das andere führt es durch den Wald um verschiedene Hindernisse herum (Hütchen, Stühle, Frisbeescheiben).





# Die Projektreihe

„sigiki, sicher und gesund in der Kita“ entwickelt sich nun seit vier Jahren in kooperativer Zusammenarbeit zwischen der Unfallkasse Berlin und der MUT Gesellschaft für Gesundheit. Das Projekt zielt auf die Reduktion von Kinderunfällen, dem vorrangigen Gesundheitsrisiko im Kindesalter.

Für die Lebenswelt „Kita“, als sichere und kindgerechte Umgebung, möchten wir Ihnen vielfältige Anregungen bieten, die vier- bis sechsjährigen Kinder fit und stark zu machen im Umgang mit den alltäglichen Gefahrensituationen. Es geht darum, die Kinder frühzeitig in den für ihre Sicherheit entscheidenden

Kompetenzbereichen (Selbstkompetenz, sensomotorische Kompetenz und soziale Kompetenz) spielerisch zu fördern. Kinder, die dabei unterstützt wurden, Gefahren selbstständig zu erkennen, realistisch einzuschätzen und sicher damit umzugehen, werden seltener einen Unfall erleiden.

Zur Unfallprävention durch Sicherheits- und Bewegungsförderung im Kita-Alltag bietet die demnächst erscheinende Materialsammlung praxisrelevante Informationen sowie eine umfangreiche Sammlung an Wahrnehmungs-, Bewegungs-, Aktions- und Rollenspielen sowie Beschäftigungsangeboten.

Diese Materialien sind aus der praktischen Anwendung entstanden, flankiert von einem kontinuierlichen Entwicklungs- und Evaluationsprozess.

Unser ganz besonderer Dank gilt hierbei dem Engagement aller an dieser Projektreihe beteiligten Erzieherinnen und Erziehern, den Aus- und Weiterbildern und nicht zuletzt den Kitakindern, deren Anregungen, Ideen und Feedback für die Qualitätsentwicklung des Projektes und der pädagogischen Materialien zur Sicherheits- und Bewegungsförderung sehr wertvoll waren.



## Das Projekt sigiki

### Phasen des Projektes

#### I. 1999/2000:

#### Veranstaltungsreihe für vier- bis sechsjährige Kitakinder und deren Eltern

In 26 Kita-Kindergruppen wurden je zehn Veranstaltungen zur Bewegungsförderung und zu verschiedenen Themen der Sicherheitsförderung durchgeführt und evaluiert:

Wahrnehmungs- und Bewegungsspiele sowie thematische Beschäftigungsangebote mit den Zielen, Risikowissen (um die Unfallgefahren des Alltags) zu erweitern und die Sicherheit im Umgang mit Gefahren- und Unfallsituationen zu entwickeln. Ein weiterer Schwerpunkt war die Elternarbeit.

Ein Projekt von



 Unfallkasse Berlin





## II. 2001: Modellseminar

Weiterbildung von 193 Erzieherinnen und Erziehern zu Multiplikatoren einer Kinderunfallprävention durch Sicherheits- und Bewegungsförderung im Kita-Alltag. In den nachfolgenden sechs bis acht Wochen erprobten die Teilnehmer die Seminarinhalte und Materialien in ihrer Kita. Bei den anschließenden Treffen wurden die Erfahrungen zusammengetragen und besprochen sowie Anregungen und Ideen für die weitere Arbeit zum Thema Unfallprävention ausgetauscht. Die Seminare, die Probephasen und die Materialien wurden zusätzlich über Fragebögen evaluiert. Das Projekt wurde von der Bundesarbeitsgemeinschaft Kindersicherheit prämiert.

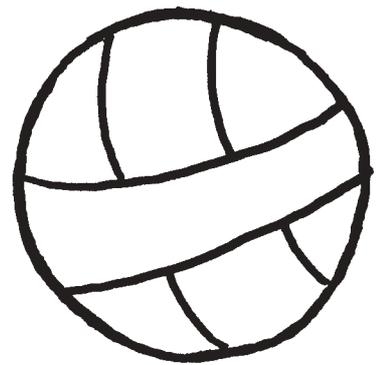
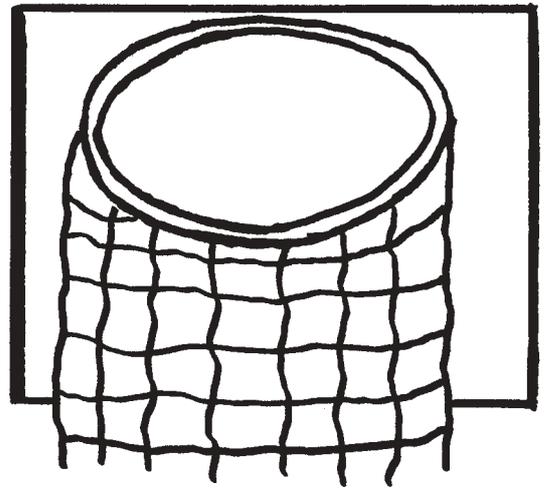
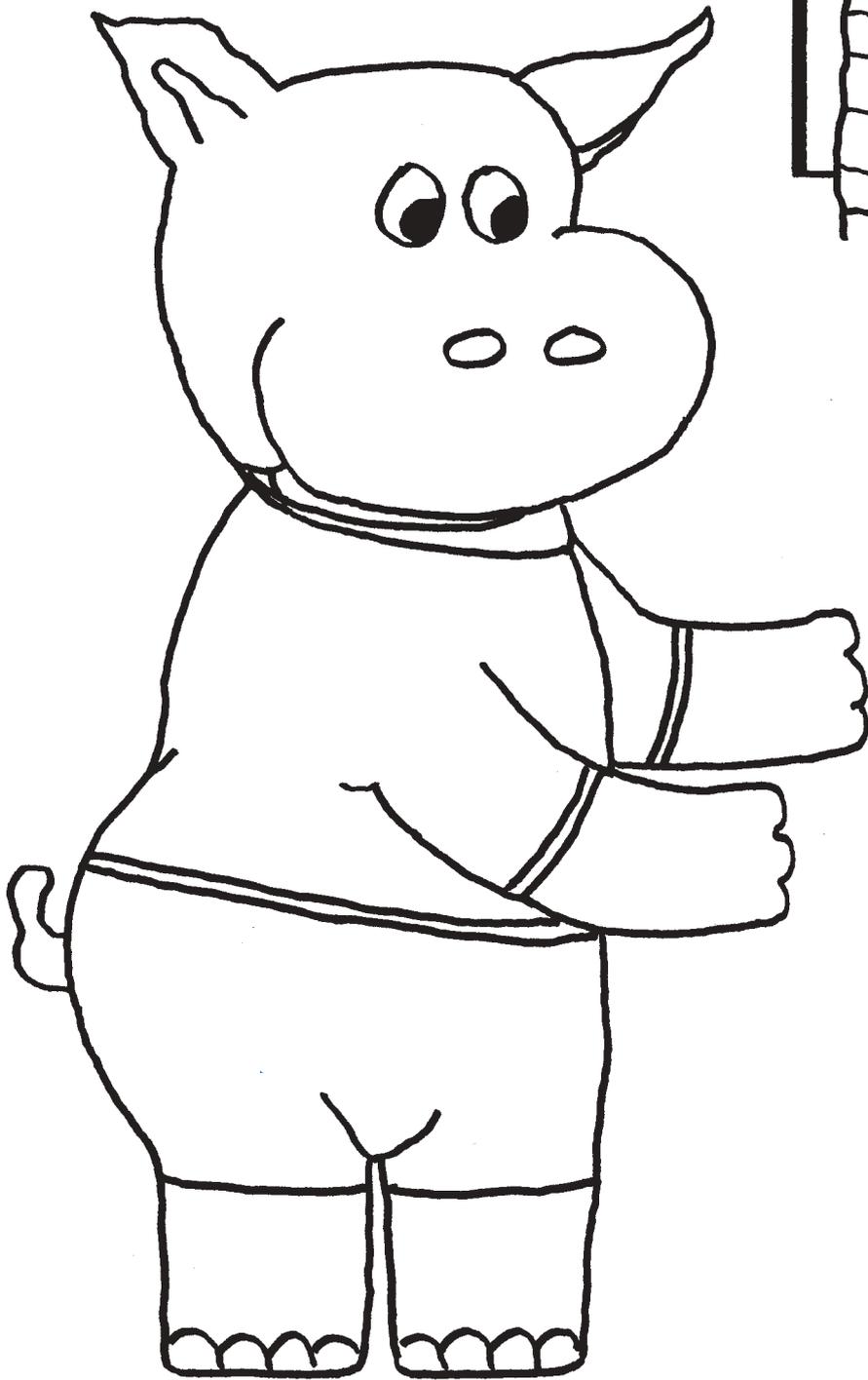
## III. 2002/2003: Materialentwicklung und Öffentlichkeitsarbeit

Ziel dieser Projektphase ist die Entwicklung verbesserter, professioneller Materialien für die Sicherheits- und Bewegungsförderung im Kita-Alltag auf der Basis der Erfahrungen, Anregungen und Ideen aus den vorhergehenden Projektphasen. Aus- und Weiterbilder von Erziehern und Erzieherinnen werden in diese Projektphase eingebunden.

## IV. Planung 2004: Reguläres Angebot der Unfallkasse Berlin

In zielgruppenspezifischen Seminaren sollen die fertig gestellten Text- und Bildmaterialien vorgestellt und angeboten werden.





**Sie** kommen morgens in die Kita.

Die Zeit war mal wieder knapp.  
 Schon die Fahrt hat Sie genervt:  
 Volle Straßen, Bahn und Bus hatten  
 Verspätung. Sie kommen auf den letzten  
 Drücker in die Kita. Dort erwarten Sie  
 bereits die ersten Kinder und  
 wollen Ihnen etwas zeigen und erzählen.  
 „Was machen wir heute?“,  
 „Wann gehen wir auf den Spielplatz?“,  
 „Was gibt es zu Essen?“,  
 „Paul hat Carla geärgert!“,  
 „Frederick hat sich in die Hosen gemacht!“  
 Viele Fragen und Wünsche stürmen  
 auf Sie ein. Gleichzeitig möchte eine  
 Mutter ein Problem mit Ihnen besprechen.  
 Und ganz nebenbei erfahren Sie auch  
 noch, dass zwei Ihrer Kolleginnen krank  
 geworden sind.  
 Stress – Realität im Kita-Alltag!



## Der Stress mit dem Stress

Erzieherinnen und Erzieher leiden immer häufiger unter diesem Stress. Ihr Berufsalltag wird ständig hektischer und damit „stressiger“. Auch wenn es schwer ist, die Ursachen zu beheben, die Symptome können Sie mit den nachfolgenden Tipps relativ leicht in den Griff bekommen.

### Was ist Stress?

Stress gehört zum Leben. Er kann die Leistungsfähigkeit erhöhen und ist in bestimmten Situationen sogar lebenswichtig. Er gehört zu unserem Alltag und ist eine wichtige Quelle für Erfolgserlebnisse und Zufriedenheit, denn ohne positive Herausforderungen wäre der Alltag freudlos.

Stress ist zunächst nur eine körperliche Reaktion auf so genannte Stressoren, die auf uns einwirken. Sie bewirken eine

Aktivierung unseres Organismus.

Stress selbst ist also nicht ungesund – nur zu viel davon wirkt sich durch mangelnden Abbau schädlich aus.

### Was sind Stressoren?

Stressoren sind Anforderungen, die an uns gestellt werden – oder die wir selbst an uns stellen. Das können gravierende belastende Lebensereignisse wie Krankheit, Tod oder Trennung vom Lebenspartner bzw. anderen nahen Angehörigen sein, aber auch der tägliche „Kleinkrieg“ wie Verkehrsstaus, Gedränge beim Einkaufen, ständiges Telefonklingeln usw. Im Zusammenhang mit der Arbeit werden häufig Zeitdruck, Lärm, betriebliche Umstrukturierungen, Konflikte im Kollegium und ständig wechselnde Anforderungen als Stressfaktoren genannt.





## Stress ist individuell!

Wir kennen das: Situationen, die den einen zur Weißglut bringen, lassen andere (beneidenswerte) Personen völlig cool. Wieder andere suchen mit Feuer-eifer jede neue Herausforderung. Das sind deutliche Hinweise darauf, dass Stress nur schwer objektiv messbar, sondern als individuelles Stresserleben auch unterschiedlich interpretierbar ist. Natürlich gibt es objektiv vorhandenen Stress, wie etwa Lärm. Aber manche Stresssituationen erscheinen als „haus-gemacht“. Die einzelne Persönlichkeit spielt dabei jeweils eine wesentliche Rolle.

Denn die eigene Einschätzung einer Situation ist maßgeblich dafür verant-



wortlich, ob man Stress empfindet – oder eben nicht. Wenn man eine Situation als bedrohlich erlebt, weil man meint, sie nicht oder nur schlecht bewältigen zu können, entsteht Stress. Auch Personen, die immer das Schlimmste befürchten, sind anfällig für Stress. Und natürlich ist der eigene Anspruch an die Bewältigung von Situationen wesentlich für das Entstehen von Stress. Manche Menschen sind froh, wenn sie eine bedrohliche Situation irgendwie überstanden haben, andere möchten alles perfekt machen und grübeln noch tagelang über ein längst erledigtes Ereignis. Wer hat dabei wohl weniger Stress?

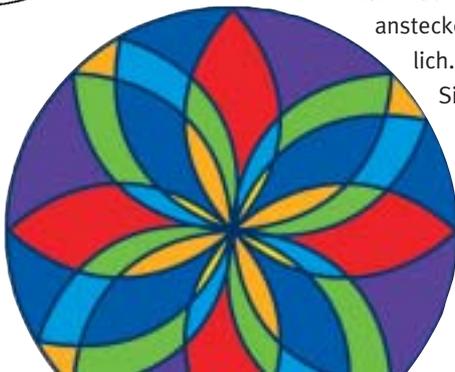
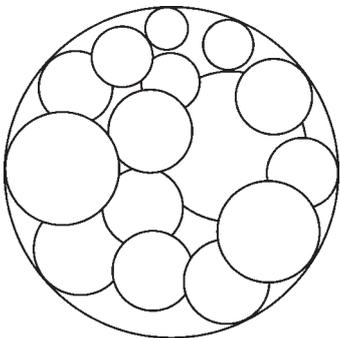
Gegen die eigene Persönlichkeit kann man nichts tun, man muss mit ihr auskommen. Man kann aber versuchen, die eigene Belastung wahrzunehmen, rechtzeitig gegen Anzeichen von Überfor-derungen anzugehen und persönliche Bewältigungsstrategien zu entwickeln.



## :-) Tipps gegen Stress

So wie Stress individuell ist, so sind es auch die Bewältigungsstrategien. Versuchen Sie es und entdecken Sie Ihre persönlichen Favoriten. Oder haben Sie eigene Vorschläge?

- :-) Lächeln Sie sich mal im Spiegel zu. Erst sieht es albern aus, aber es wirkt!
- :-) Machen Sie eine Atempause. Entspannen Sie sich bewusst: Atmen Sie ruhig und tief in den Bauch, lassen Sie dabei die Schultern sinken und entspannen Sie den Kiefer und das Gesicht.
- :-) Lernen Sie Entspannung: Gönnen Sie sich einen Kurs in autogenem Training, Yoga, progressive Muskelentspannung o.Ä.
- :-) Führen Sie positive Selbstgespräche (z.B. „Das werde ich probieren!“) statt sich in Rage oder Mutlosigkeit zu reden („Das schaffe ich nie!“).
- :-) Lenken Sie Ihre Wahrnehmung auf etwas Positives. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit von der Stresssituation weg und intensiv auf etwas anderes, z.B. auf ein Bild oder Foto, auf Blumen, Vogelzwitschern oder andere (positive) Umweltgeräusche ...
- :-) Überprüfen Sie Ihre Ansprüche. Muss wirklich alles so gemacht werden, wie Sie es sich vorgenommen haben – selbst um den Preis einer gereizten, ungeduldigen, fahrigen und später vielleicht kranken Erzieherin? Weniger ist oft mehr!
- :-) Malen Sie mal Mandalas (Kreismuster zum Ausmalen auf Seite 22)! Das ist ansteckend, aber völlig ungefährlich. Und mit Glück infizieren Sie Ihre Kinder und haben für ein paar Minuten himmlische Ruhe.
- :-) Schlafen Sie ausreichend und essen Sie regelmäßig!
- :-) Gönnen Sie sich kurze Auszeiten: zehn Minuten nach dem Heimkommen einmal nichts tun, ein telefonfreies Wochenende, einen Kurzurlaub ...
- :-) Bewegen Sie sich: Laufen Sie Treppen, joggen oder schwimmen Sie. Gehen Sie zügig spazieren.
- :-) Unternehmen Sie etwas mit netten Leuten.
- :-) Nehmen Sie nicht alles persönlich („So was kann auch nur mir passieren,“ oder „Wieso immer ich?“ bzw. „Was haben nur alle gegen mich?“) Wichtig ist nicht, was einem geschieht, sondern wie man damit fertig wird.
- :-) Sprechen Sie mit Ihren Kolleginnen und Kollegen über die Arbeitsorganisation. Überlegen Sie gemeinsam, wie man Belastungen (auch Ihre!) reduzieren kann.
- :-) Stellen Sie Regeln auf, an die sich alle (Erzieher, Kinder und Eltern) zu halten haben.



# Spielgeräte,

*die auf dem Freigelände der Kindertagesstätten installiert sind, müssen genauso regelmäßig überprüft werden wie die intensiv genutzten Spielgeräte auf öffentlichen Spielplätzen.*

*Denn durch Nutzung, Vandalismus und Witterungseinflüsse verlieren die Geräte ihren sicheren Zustand. Die Spielplatzgerätenorm (DIN EN 1176; Teil 7) fordert daher folgende regelmäßige Überprüfungen, die teilweise auch durch das Kita-Personal vorgenommen werden können.*



## Was muss die Kindereinrichtung überprüfen?

### Öffentliche Kindertagesstätten:

Für die operativen Kontrollen auf Verschleiß und die jährlichen Hauptinspektionen haben die Bezirke Maßnahmen getroffen. Sie prüfen die Geräte selbst oder überlassen diese Überprüfung einer Fachfirma. Für die „visuellen Routine-Inspektionen“ hat die Senatsverwaltung für Jugend und Familie durch ihr Schreiben vom 30.12.1991 (Gesch.Z III C 41, Herr Schwarz) vereinbart, dass diese Kontrollen durch die Einrichtungen selbst übernommen werden.

## Spielgeräte im Freigelände



### Kindertagesstätten der privaten Träger:

Die privaten Träger der Kindertagesstätten müssen für die Überprüfung ihrer Spielgeräte gemäß DIN EN 1176 eine Regelung treffen. Diese Prüfungen können sie mit ihrem eigenen Personal durchführen oder diese Dienstleistung einkaufen, wobei die jährliche Inspektion durch einen sachkundigen Prüfer stattfinden muss. Die Leitungen der privaten Kindereinrichtungen sollten sich bei ihrem Träger über diese Regelungen informieren.

## Was gehört zu den visuellen Routine-Inspektionen\*?

Folgende Dinge sollten Sie zum Beispiel prüfen:

### 1. Ist der Sand noch sauber?

Im Frühjahr wäre eventuell eine mechanische Reinigung des Sandes nötig, um u.a. Blätter und Äste zu entsorgen.

### 2. Erfüllt der Sand noch seine Fallschutzeigenschaften?

Im Frühjahr ist eine Auflockerung des Sandes notwendig, da der in Berlin verwendete feine märkische Sand sich unter Frost im Winter verfestigt. Im gefrorenen Zustand ist dieser Sand hart wie Beton!

### 3. Befinden sich harte Gegenstände im Fallschutzsand?

Steine, Holzstücke, Spielzeug und andere harte Gegenstände müssen aus dem Fallbereich der Spielgeräte entfernt werden.



Im Fallbereich des Spielgerätes muss der Boden stoßdämpfend sein. Das heißt: Im Fallbereich des Gerätes dürfen keine Steine vorhanden sein.

### 4. Sind Hölzer des Spielgerätes durch Vandalismus oder Witterungseinflüsse zersplittert?

Das Holz der Spielgeräte muss „splitterarm“ sein. Lose Splitter dürfen die Kinder nicht gefährden. Entfernen Sie die Splitter und glätten Sie die Oberfläche des Spielgerätes an diesen Stellen.



Abgebrochene, splitternde Holzteile müssen entschärft werden.

### 5. Weisen die Spielgeräte ungewöhnliche Bewegungen auf?

Die Spielgeräte werden so stabil hergestellt, dass sie den Belastungen von Erwachsenen standhalten müssen. Auch wenn Sie das Spielgerät nutzen, darf es z. B. nicht wackeln oder schwanken.



Spielgeräte müssen sicher im Boden verankert sein. Wer hier am Pfosten entlangrutscht, verletzt sich leicht. Die Abdeckung mit Zweigen verdeckt die Gefahr, beseitigt diese jedoch nicht!

### 6. Weisen besonders tragende/bewegliche Teile einen hohen Verschleiß auf?

Z.B. dürfen die Ösen der Schaukelaufhängung nicht mehr als zu einem Drittel verschlissen sein etc.



Wer hier beim Klettern abrutscht, kann leicht den Finger verlieren, wenn er sich in der Knotenöffnung verfangen hat.

**Haben Sie Fragen zu Spielgeräten in Ihrer Kita? Jeden ersten Freitag im Monat zwischen 9.00 Uhr und 12.00 Uhr stehen wir unter Telefon 76 24-0 für Ihre Fragen zur Verfügung.**

## „Visuelle-Routine-Inspektion“

### DIN EN 1176-Teil 7, Anleitung für Installation, Inspektion, Wartung und Betrieb

„Diese dient der Erkennung offensichtlicher Gefahrenquellen, die sich als Folge von Vandalismus, Benutzung oder Witterungseinflüssen ergeben können, z.B. können diese in Form von zerbrochenen Teilen, zerbrochenen Flaschen in Erscheinung treten.“

Für stark beanspruchte oder durch Vandalismus gefährdete Spielplätze kann sich eine tägliche Inspektion dieser Art erforderlich machen.“



# Bitte

beachten Sie:

Die Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand und die gewerblichen Berufsgenossenschaften haben beschlossen, in Zukunft eine einheitliche Kennzeichnung ihrer Regelungen zu benutzen. Für eine Übergangszeit werden Sie die alten GUV-Nummern neben den neuen Nummern finden.

GUV- Nummer		UVV, Richtlinien, Merkblätter und Schriftenreihen	Ausgabe
neu	alt		
VA 1	0.1	Allgemeine Vorschriften	2001
VA 4	0.6	Arbeitsmedizinische Vorsorge	1997
VA 8	0.7	Sicherheits- und Gesundheitsschutzkennzeichnung	1997
VA 2	2.10	Elektrische Anlagen und Betriebsmittel	1999
VA 2a	2.10 a	Verzeichnis der elektrotechnischen Regeln	1997
VD36	6.4	Leitern und Tritte	1997
VB 3	9.20	Lärm	1997
SR 2001	16. 3	Bau und Ausrüstung von Schulen (auch für Horte)	1987
SR 2002	16. 4	Bau und Ausrüstung von Kindergärten	2001
R 1/428	16. 8	Lagereinrichtungen und -geräte	1989
R 111	16. 9	Gesundheitsschutz bei der Arbeit in Küchen	1998
R 1/535	17. 7	Büroarbeitsplätze	1979
R 131	17. 9	Künstliche Beleuchtung und Sicherheitsleitsysteme	1997
I 506	20. 1	Gesetzliche Unfallversicherung	2002
SI 8059	20. 1.5	Sachleistungen bei Unfällen von Schülern und Studenten sowie Kindern in Tageseinrichtungen im Ausland	1998
SI 8060	20. 1.6	Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz für Schüler, Studenten sowie Kinder in Tageseinrichtungen bei Auslandsfahrten	1998

## Informationsmaterial für Kindertagestätten



I 8503	20. 2.1	Merkblatt „Der Sicherheitsbeauftragte“	1998
SI 8064	20. 2.2	Merkblatt für Schulleiter und Sicherheitsbeauftragte für innere Schullangelegenheiten	1997
I 510	20. 5	Anleitung zur ersten Hilfe bei Unfällen	1992
I 512	20. 6	Erste-Hilfe-Material	1998
SI 8001	20.30.1	Gesetzl. Unfallversicherung für Kinder in Tageseinrichtungen	2001
SI 8002	20.30.1 T	Gesetzl. Unfallversicherung für Kinder in Tageseinrichtungen (in türkischer Sprache)	2000
SI 8004	20.30.3	Gesetzl. Unfallversicherung für Eltern	2002
	20.30.21	„Ein Schnitt, der Leben rettet“ – Informationen für Eltern zu Kordeln an der Kleidung	2002
	20.30.21 T	„Ein Schnitt, der Leben rettet“ – Informationen für Eltern zu Kordeln an der Kleidung (in türkischer Sprache)	2002
SI 8066	20.38	Erste Hilfe in Kindergärten	1997
I 8512	20.42	Rechtsfragen bei Erster-Hilfe-Leistung	1995
SI 8007	20.45	Kinder brauchen Bewegung	1998
SI 8008	20.47	Gut geschützt, gut versorgt – Informationen für Eltern	2001
SI 8012	20.53	„Inline-Skaten“ mit Sicherheit	1999
I 8519	20.56	Gesprächsführung für Sicherheitsbeauftragte	2000
SI 8014	20.57	Naturnahe Spielräume	2000
I 8524	22. 1	Prüfung ortsveränderlicher elektrischer Betriebsmittel	1999
I 547	23. 2	Sicherheitslehrbrief für Handwerker	2001
R 1/526	26. 3	Tritte	1997
I 8545	26. 4.1	Anlegeleitern	1998



GUV- Nummer		UVV, Richtlinien, Merkblätter und Schriftenreihen	Ausgabe
neu	alt		
I 651	26. 4.2	Mehrzweckleitern	1998
I 607	26. 4.3	Stehleitern	1999
SI 8017	26.14	Spielgeräte, Außenspielflächen und Spielplatzgeräte	2002
I 8527	26.17	Bodenbeläge für nassbelastete Barfußbereiche	1986
R 181	26.18	Fußböden in Arbeitsräumen und Arbeitsbereichen mit Rutschgefahr	1994
I 561	26.19	Treppen	1992
I 8532	28. 1.1.	Sitzen, Heben, Tragen, Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz	2002
SI 8018	29.15	Giftpflanzen – Beschauen, nicht kauen!	2002
SI 8018-1	Aktion DSH	Achtung! Giftig! Vergiftungsunfälle bei Kindern	2001
I 510.1	30. 1	Plakat: Anleitung zur ersten Hilfe	2002
30. 6.0	30. 6.0	Aushang: Unfallkasse Berlin	1999
30. 7	30. 7	Aushang: Bei Arbeitsunfällen zu beachten (Liste der Durchgangsärzte)	2001
I 510.3	30.10	Register: Anleitung zur ersten Hilfe	1992
I 8571	30.11	Aufkleber (groß): Stopp den Unfall	1974
I 8572	30.12	Aufkleber (klein): Stopp den Unfall	1974
SI 8020	30.26	Notrufnummern	1998
SI 8024	30.31	Vorsicht, toter Winkel (Aushang DIN A2)	1999
I 8577	38. 5	Aufkleber: Erste Hilfe	1985
I 8580	38. 8	Aufkleber: für Erste-Hilfe-Schränke, Hinweis auf Eintrag ins Verbandbuch	1995
I 8541	40. 2	Unterweisungsbuch (für Führungskräfte)	2002
I 511.1	40. 6	Verbandbuch	1994
I 8542	40. 8	Meldungen des Sicherheitsbeauftragten	1998
I 8550	50. 0	Wir sind für Sie da! „Die gesetzliche Unfallversicherung der öffentlichen Hand“	1999
I 8551	50. 0.1	Gesundheitsschutz im öffentlichen Dienst	2001
I 652	50. 0.2	Handbuch für Hausmeister, Hausverwalter und Beschäftigte der Haustechnik	2001
I 8563	50.7	Aufgaben, Pflichten, Verantwortung und Haftung im innerbetrieblichen Arbeitsschutz	2002
I 8565	50. 8.2	Organisation des Arbeitsschutzes – Information für oberste und nachgeordnete Führungskräfte	2002
I 8700	50.11	Beurteilung von Gefährdungen und Belastungen am Arbeitsplatz	1997
I 8566	50.12	Gesundheitsgerechte Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen	2001
SI 8027	56. 3	Mehr Sicherheit bei Glasbruch	1998
SI 8029	57.1.3.1	Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz für Kinder in Tageseinrichtungen	1999
SI 8045	57.1.32	Voraussetzungen und Möglichkeiten der Sicherheitserziehung im Kindergarten	1989
SI 8049	57.1.42	Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren	1996
SI 8050	57.1.43	Wahrnehmen und Bewegen	1997
P1999		Plakat: Sicherheit, die Sie nichts kostet (Versicherungsschutz für Kitakinder)	
P2000		Plakat: Schuh-bi-du (Sicheres Schuhwerk im Kindergarten)	
P2001		Plakat: Ein Schnitt, der Leben rettet (Mehr Sicherheit durch sichere Kleidung)	
P2002		Plakat: Kollege kommt gleich (Taxinutzung nach Bagatellunfällen) Kita-Info 2002	

<b>GUV-Nummer</b>	<b>Briefe für den Elementarbereich (grün)</b>	<b>Ausgabe</b>
57.2.290	Kochen macht Spaß	1998
57.2.293	Kleine-Wellen-Spiele, Wassergewöhnung im Kindergarten	1999
57.2.296	Spiele mit Bändern und Seilen	1999
57.2.299	Mit Raspel, Feile und Säge – Arbeiten mit Ytong-Steinen	1999
57.2.302	Vorsicht Stolperfalle! – „Inspektion“ im Kindergarten	1999
57.2.305	Streit in der Gruppe	2000
57.2.308	Spiele zum Kämpfen und Austoben	2000
57.2.311	Laterne, Laterne ...	2000
57.2.314	Bewegungsspiele mit Stäben	2000
57.2.317	Hüpfen und Springen – draußen und drinnen	2001
57.2.320	Ohne Werkzeugpass – kein Werkzeugspaß	2001
57.2.323	Ringel, Ringel, Reihe. Alte Kinderspiele – neu gespielt	2001
57.2.326	Kleine Tiere im Kindergarten? Warum nicht?	2001
57.2.329	Knall – Überschall, wir fliegen jetzt ins All!	2002
57.2.332	Grillfest am Lagerfeuer	2002
57.2.335	Schwingen, Hangeln, Balancieren	2002
57.2.338	Mit Kindergartenkindern auf Abschlussfahrt	2002
57.2.341	Die Maus in der Computerecke	2003

<b>GUV-Nummer</b>	<b>Briefe für den Hort: Primarbereich (gelb)</b>	<b>Ausgabe</b>
57.2.291	Die Straße dringt ins Haus	1998
57.2.294	Die Regen-Pause	1999
57.2.297	„Streit, verschwinde! Streit, geh weg!“	1999
57.2.300	Schwimmunterricht: Die „Schwimm-Noodle“	1999
57.2.303	Abenteuersport in der Halle	1999
57.2.306	Fuß – aktiv	2000
57.2.309	Erlebnis(spiel)raum Wald	2000
57.2.312	Wir fahren mit dem Rollbrett	2000
57.2.315	Experimente im Sachunterricht	2000
57.2.318	Schüler-„Olympiade“ - Spaß an Sport und Spiel	2001
57.2.321	„Kleine Spiele“ und Bewegungsspiele	2001
57.2.324	Eis-Zeit: Auf Schlittschuhen in Stadien und Eishallen	2001
57.2.327	Ringeln und Raufen – Spiele und Übungen zum Fallen und Rollen	2001
57.2.330	Menschen sind verschieden: Erziehung zur Toleranz in der Grundschule	2002
57.2.336	Neue Pausenspiele – Spiele für viele	2002
57.2.339	Gestalten mit Naturmaterialien – kreativ und sicher	2002
57.2.342	Mannschaftsspiele: Alle machen mit	2003



### Termine im Herbst 2003

Wie sicher ist meine Kita –  
Seminar für Kitaleiter und -leiterinnen:  
**10.12.**

Sicherheitsbeauftragte in einer Kita –  
was von mir erwartet wird:  
**3.11.**

Schulen und Kitas –  
sicher durch den Hausmeister:  
**27.11**

Stress in der Kita – nein danke (2 Tage):  
**4. + 18.11.**

Mehr Bewegung in der Kita:  
**24.11.**

Ganzheitliche Suchtprävention in Kinder-  
tagesstätten (2 Tage):  
**30. + 31.10.**

### Termine im Jahr 2004

Wie sicher ist meine Kita? –  
Seminar für Kitaleiter und -leiterinnen:  
**13.1., 20.4., 2.6., 9.9., 30.11.**

Sicherheitsbeauftragte in einer Kita –  
was von mir erwartet wird:  
**3.2., 11.3., 10.6., 2.9., 28.10.**

Sicher und gesund in der Kita –  
ein Baustein der Gesundheitsförderung  
**3.6., 26.10.**

Mehr Bewegung in der Kita  
**4.3., 23.6., 1.9., 23.11.**

Mobilitäts-/Verkehrserziehung in Kitas  
**21.9., 26.10.**

Abenteuer Konflikt – Konstruktive Wege  
aus der Gewalt (2 Tage)  
**10.3.+31.3., 31.8.+15.9.**

Stress in der Kita – nein danke! (2 Tage)  
**10.2.+24.2., 17.11.+1.12.**

Stressprävention: Bewegen – Entspannen  
oder Anspannen – Entspannen  
**22.3., 13.9.**

Umgestaltung von Freiflächen  
**29.1.**

Schulen und Kitas – sicher durch den  
Hausmeister  
**25.11.**

Erste Hilfe bei Kinderunfällen  
**21.1., 24.3., 22.9., 24.11.**

Ganzheitliche Suchtprävention in  
Kindertagesstätten (2 Tage)  
**29.9.+30.9.**

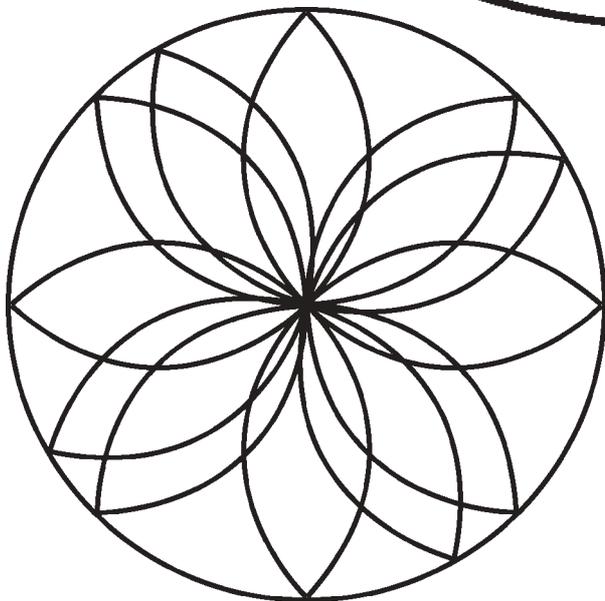
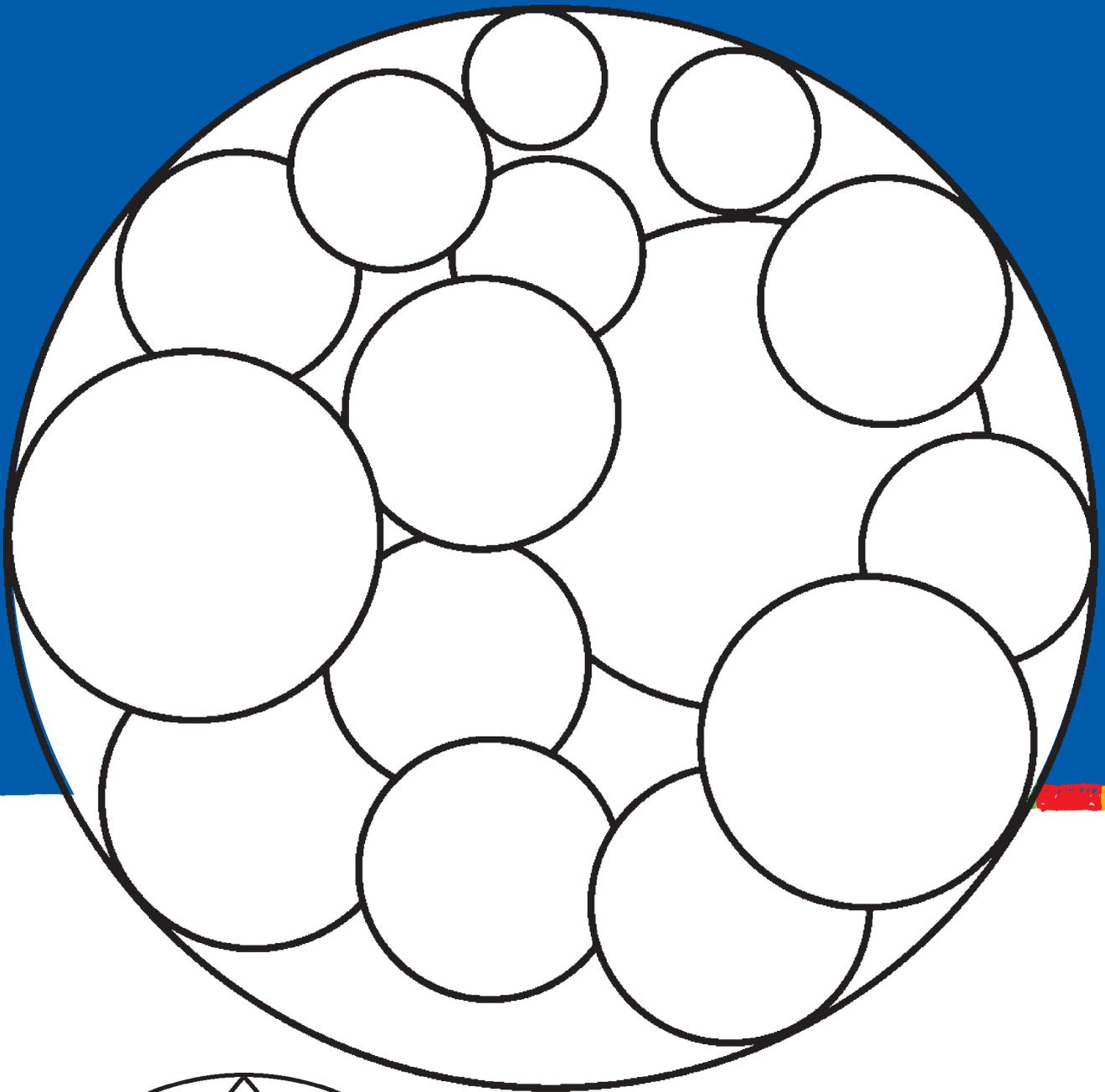


## Seminarübersicht

Hier können Sie  
unser Seminarprogramm  
kostenlos bestellen –  
sofern Sie es nicht schon  
erhalten haben:

**Fax: 76 24-11 27**  
**Telefon: 76 24-13 01**





Culemeyerstraße 2  
D-12277 Berlin  
Telefon 0 30/76 24-0  
Telefax 0 30/76 24-11 09

[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)