



Güvenli bir okul dönemi

Ebeveynler için bilgiler

Sayın veliler,

Çocuğunuz yakında okula başlayacak. Bu konuyla ilgili olarak dikkat etmeniz gereken birçok şey var. Örneğin, çocuğunuzun okul yolundaki güvenliği ya da ders sırasında sigortalı olup olmadığı. Çocuğunuzun bu tür güvenceleri için herhangi bir ödeme yapmanız gerekmediğini biliyor muydunuz? Çünkü çocuğunuzun sigorta ödemelerini Berlin Eyaleti karşılamakta. Biz, yani Unfallkasse Berlin, yasaların bu bağlamda öngördüğü yetkili kaza sigortası kurumuyuz. Görevimiz, kazaları önlemek ve zararları karşılamaktır.

Bu broşürle size, çocuğunuzun okula başlama dönemini kolaylaştıracak bazı

bilgiler vermek istiyoruz. Belirtmek istediğimiz şeyler, yalnızca güvenli bir okul yolu veya uygun bir okul çantasının satın alınmasıyla sınırlı değil. Aynı zamanda çocuğunuzun sağlığı da önemli bizim için. Bu konuda, öncelikle yeterli düzeyde hareket gelir. Zira: Yeteri kadar hareket etmeyen bir çocuk, daha sık kaza geçirir ve çoğu zaman dersleri iyi takip edemez.

Çocuğunuzun okul hayatına güvenli ve iyi bir başlangıç yapmasını sağlayabilmeniz için, en önemli bilgileri siz veliler için bir araya topladık.

Unfallkasse Berlin



Dies ist eine Übersetzung der Broschüre „So wird die Schulzeit eine sichere Sache“

Ücretsiz kaza sigortası güvencesi



Kaza durumunda yapılması gerekenler:

- Kaza, okul saatleri içinde olduğunda, okulun sekreterliği her şeyi halledecektir. O zaman kaza sigortası kazadan doğrudan haberdar olur ve kaza sonrası tedavi masraflarını üstlenir.
- Kaza, okul yolunda olduğunda veya okulda olmasına rağmen doktora ancak öğleden sonra gidilebildiğinde, veli olarak okul sekreterliğini bu konu hakkında haberdar etmeniz gerekir. O zaman sigortanın devreye girmesini gerektirecek durumlarda masrafları biz üstleniriz. Çünkü bu durumda, sizin Sağlık Sigortası Kurumunuz doğru muhatap değildir. Ayrıca, okulda gerçekleşen bir kazadan sonra, ki bu ufak bir kaza olsa bile, bu kazanın okulun "İlk Yardım Defteri"ne ("Verbandbuch") kaydedildiğinden lütfen emin olunuz. Kazadan sonra bir doktora gidilmesi gereken durumlarda bu önem arz eder.

Unfallkasse Berlin, başkentin yasal öğrenci kaza sigortası kurumudur. Tüm öğrenciler kurumumuzda ders sırasında, diğer okul etkinlikleri sırasında ve tüm okul yollarında sigortalıdır.

Çocukların sigortalı oldukları alan, mekan ve zamanlar:

- derslerde, tenefüslerde ve okul etkinliklerinde (örneğin günlük geziler, doğa yürüyüşleri, sınıf gezileri esnasında);
- evle okul ve bir okul etkinliğinin yapıldığı yer arasındaki doğrudan yollarda. Okul yolu için kullanılan aracın burada herhangi bir önemi yoktur. Çocuğunuzun kazaya kendisinin neden olmuş olması da kaza sigorta güvencesini etkilemez.

Hizmetlerimiz: uygun tüm araçların kullanıldığı bir tedavi



Unfallkasse Berlin, özel önlemler ve donanımlar kullanarak olabildiğince erken ve etkili bir tedavinin gerçekleştirilmesini sağlar. Tedaviler, zaman açısından herhangi bir sınırlamaya tabi tutulmaz ve özellikle doktor veya diş doktoru tedavisini veya hastanedeki tedavileri kapsar. Ayrıca hizmetlerimiz arasında gerekli taşıma ve yol masrafları, ilaçların ve diğer tedavi araçlarının sağlanması, protezler ve yardımcı diğer araçlar ile bakımın sağlanması da bulunur.

Dikkat: Özel doktor masrafları karşılanmaz. Tıbbi hizmeti verenler, faturalarını doğrudan Unfallkasse'ye yöneltmekle yükümlüdür.

Okul ve meslek bağlamında özel yardımlar

Ağır kazalardan sonra, yaralanan çocuğa kabiliyetlerine uygun bir okul ve daha sonra da meslek eğitimi sağlamak için tüm

pedagojik önlemler alınır (örneğin, hasta yatağında ders).

Emeklilik

Çocuk, bir kazadan dolayı kalıcı bir sağlık sorunuyla karşılaştığında, bir emeklilik ödemesinin mümkün olup olmadığı da incelenir.

En iyisi, kazanın hiç olmamasını sağlamaktır.

Kurumumuz, aynı zamanda okullardaki kazaların önlenmesinden de sorumludur. Unfallkasse Berlin bunun için okullara yardım ve önerileriyle destek olmakta, kaza sayısını en aza indirmek için birçok etkinliği desteklemektedir. Bu konuda sizin yardımlarınızı da bekliyoruz. Çünkü veli olarak siz de çocuğunuzun esenliği için birçok şey yapabilirsiniz.

Bir rica:

Özellikle hafif yaralanan bir çocuğun hekime götürülmesi gerektiğinde, kurumlardan bu işi ticari taksitle yapmalarını, itfaiyeyi çağdırmamalarını rica ediyoruz. Ambulanslar tehlikeli yaraları olan hastalar için her zaman hazır bulunmalıdır. Bu uygulamada anlayışlı ve destek olacağınızı umuyoruz.

Okul çantası

Okul çantası şüphesiz hayatın bu yeni bölümünün en önemli simgesi. Bu simgeye olan sevincin sürekli olması için şunlara özen gösteriniz:

Çantayı satın alırken:

DIN 58 124 numarası olmasına dikkat ediniz. Bu standartta bir okul çantası, çocuğunuzun okul yolunda ideal bir donanıma sahip olması için en önemli şartları yerine getirmektedir. Çantanın boş ağırlığı 1,2 kilogramdan fazla değildir. Ayrıca ağırlığın çok iyi dağılmasını sağlayan yastıklı taşıma kayışlarına sahiptir. Çocuğunuzun özellikle karanlık kış aylarında sürücüler tarafından daha iyi fark edilebilmesi için, reflektörlü şerit ve bantlar, turuncu-kırmızı ikaz alanları ile donatılmıştır.

Günlük okul hayatında:

Dolu okul çantasının ağırlığına ve doğru oturmasına dikkat ediniz. Taşıma kayışları, dolu çantanın vücuda olabildiğince yakın olacağı kısıklıkta ayarlanmalıdır. Çanta sadece bu şekilde ağırlığını omuzlara verir ve çocuğunuzun omurgası korunmuş olur.

Okul çantası her geçen gün biraz daha mı ağırlaşıyor? Öyleyse çocuğunuzun beraberinde taşıdığı kitapların ve diğer okul eşyalarının gerçekten her gün gerekli olup olmadığını kontrol edin. Bu konuda öğretmenle görüşün. Çoğu zaman



bazı eşyaların sınıfta kalmasına yönelik çözümler mevcuttur. Yoksa çocuğunuz okul çantasının içindekileri çıkarıp yenilerini koymak konusunda tembellik mi ediyor? Ama taşıma işini çocuğun üzerinden tamamen kaldırmanın da yanlış olacağını unutmayın. Bu, çocuğun omurga kaslarını güçlendirecek günlük antrenmanı engeller.

Öneri: Düzenli aralıklarla çocuğunuzun spor torbasına da bakın. Spor eşyalarını sık sık yıkarsanız sağlığı tehdit eden mikropları ve bakterileri engellemiş olursunuz.

Okul yolu eğitimi

Çocuğunuzla okul yolunu çalışınız. Bu alıştırmayı mutlaka okulun ilk gününden önce ve çocuğunuzun daha sonra buralardan geçeceği saatlerde yapın. Özel tehlike noktalarındaki, örneğin yoğun trafiğin bulunduğu veya karşıya görünmeyen dört yol ağızlarındaki davranışlarını eğitiniz.

Özellikle okula yeni başlayan çocuklar, üstesinden gelmeleri beklenen bu yeni işten çabuk yorulabilirler. Zaten çocuklar şehir trafiğindeki çoğu tehlikeyi doğru olarak değerlendirmeye ve güvenli bir şekilde bunların üstesinden gelmeye ancak sekiz yaşından sonra başlar. Bu nedenle çocuğunuzla özellikle okula başlarken yolda yaya olarak eşlik etmeniz son derece faydalı olacaktır.

Kendiniz ve çocuğunuzun yoldaki güvenliği için aşağıdaki noktalara dikkat ediniz:

- her zaman yaya yollarını ve yaya geçitlerini kullanınız;
- yaya yolunda giderken çocuğun cadde tarafında değil de iç tarafta gitmesini sağlayınız;
- lambalarda sağa ve sola sapan araçlara dikkat ediniz. Özellikle kamyonlarda sürücüsüyle göz temasına geçiniz ve sürücünün “kör noktasında” olmadığınıza emin olunuz;

- yaya geçitlerinde araçların arasında uzun mesafeleri bekleyiniz. Burada da araç sürücülerıyla göz temasına geçiniz;
- yola ancak tüm araçlar durduktan sonra çıkınız;
- karşıdan karşıya geçmeden önce daima kaldırım kenarında veya görüş çizgisinde bekleyiniz, ardından sola, sağa ve tekrar sola bakarak, tehlikesiz bir şekilde yolun karşısına geçip geçemeyeceğinizi kontrol ediniz;
- yolun karşısına yalnızca yolu rahat gördüğünüz yerlerde geçiniz.

Çocuğunuzun açık renk giysiler giymesini tavsiye ederiz. Trafikteki araç sürücülerinin çocuğunuzun daha rahat görebilmesi için okul çantasına ve giysilerine reflektörler takınız. Bu, günün karanlık saatlerinde, özellikle de sonbahar ve kışın çok önemlidir.

Çocukların harekete ihtiyacı vardır

Güncel araştırmalar, çocuklarımızdaki hareket eksikliğinin ciddi sonuçlar doğurduğunu göstermiştir. Bu araştırmalara göre, Berlin’de okula başlayan çocukların yüzde 6,3’ü aşırı kilolu. Sonuçları: Çoğu okul öncesi yaştaki çocuk artık geri geri yürüyemiyor veya tek ayak üstünde zıplayamıyor! Bu eksikler çocuğun sadece bedensel değil, aynı zamanda zihinsel gelişmesini de kısıtlamaya neden oluyor. Çünkü geri geri yürüyemeyen ileriye dönük düşünmeyi de beceremez!

Çok hareket etmek ise daha fazla hareket esnasında kendini daha emin hissetmeyi sağlar – kazaların önlenmesi için de bu çok büyük bir avantajdır.

Bu nedenle çocuğunuza daha çok hareket edeceği olanaklar sağlayınız. Çocuğunuz oyun bahçesinde veya bir spor derneğinde bedensel veya zihinsel olarak en iyi şekilde gelişir ve sağlıklı büyür. Okuldaki beden eğitimi dersi de çocuğunuzun bedensel gelişiminin sağlıklı bir biçimde gerçekleşmesi için önemlidir. Bu nedenle, bu derse şevkle katılması için çocuğunuzun sürekli teşvik ediniz.

Sabahları çocuğunuzla birlikte kalkınız ve kahvaltı yapınız

Sabahları çocuğunuz için zaman ayırınız ve kahvaltıyı birlikte yapınız. Okuldan önce evde yemek yiyen çocuklar okulda sadece daha uyanık, daha hızlı ve daha verimli olmakla kalmayıp, daha güne başlarken



acele ve stresle karşılaşmadıklarından kendilerini çok daha rahat ve dengeli hissederler. Çocuğunuzun sabahları çok bir şey yiyemese de, birlikte ufak bir kahvaltı yaparak, güne rahat bir şekilde başlamanızı tavsiye ederiz. Çocuğunuz daha sonra okuldaki teneffüslerden birinde “sıkı” bir kahvaltı yapabilir.

Çocuğunuzun okulda yiyeceği ekmeğin içine ne konulacağı konusunda onun da fikri alındığında, o ekmeğin yenme şansı da mutlaka artar. Belki de bu şekilde çocuğunuzun teneffüste beslenme yerine kullandığı şişmanlatıcı çikolatalardan uzak durmasını sağlayabilirsiniz. Aşırı kilolu çocuklar için hayat zordur – işin oraya gelmemesini sağlayınız.

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2
12277 Berlin
Tel.: 030 7624-0
Fax: 030 7624-1109
unfallkasse@unfallkasse-berlin.de
www.unfallkasse-berlin.de

Herausgeber: Unfallkasse Berlin | Umsetzung: eobiont GmbH | Stand: Juni 2010
Bildnachweis (Seitenzahl in Klammern) v. l. n. r.: DGUV/Wolfgang Beilwinkel (1/1), ©Kristian Sekulic/Fotolia.com (2),
PhotoAlto/Laurence Mouton (3), UKB/Jan Röhl (4), UKB/Daniel Pfarr (5), ©iStockphoto.com/Rob Friedman (7)

Best. Nr. UKB SI 01-T