



Güvenli bir ortaokul ve lise dönemi: hem sağlıklı hem sigortalı

Ebeveynler için bilgiler

Sevgili veliler,

Çocuğunuz artık ortaokul veya liseye gidiyor. Üstesinden gelinmesi gereken beklentiler, zaten oldukça zor olan bu yaş devresinde daha da artacak kuşkusuz. Özellikle bu yaş devresi, tüm okul yıllarının kazaların en fazla olduğu dönemidir. Çocuklar ve gençlerin bu dönemi, kendilerini sınayıp sınırlarını öğrenmek istedikleri süreçtir. Biz, yani Unfallkasse Berlin, yasaların bu bağlamda öngördüğü yetkili kaza sigortasının başkentteki kurumu, size ve çocuğunuza bu okul döneminde de refakat edeceğiz.

Bu broşür sizleri önemli konular hakkında bilgilendirecektir. Kahvaltıdan bedensel sağlığa, bisiklet kullanmadan ufak çaplı boğuşmalara, sırt çantasına, beden eğitimi dersine varana değin ebeveyn olarak çeşitli konuları bu broşürde bulacaksınız. Bilmenizde yarar olan bir konu da, yasal kaza sigortasının sizin için hiçbir masraf ifade etmemesidir, yani otomatik olarak işlemesidir. Çocuklarınızın sigorta masraflarını Berlin Eyaleti üstlenmektedir.

Aşağıdaki bilgilerin size yardımcı olacağını umut ederiz.

Unfallkasse Berlin



Dies ist eine Übersetzung der Broschüre „Sicher, gesund und gut versichert in der Oberschule“

Ücretsiz kaza sigortası güvencesi



Başkent yasal öğrenci kaza sigortasının hamisi Unfallkasse Berlin'dir. Tüm öğrenciler, tarafımızdan ders süresince, okul tarafından düzenlenen her türlü organizasyonda ve tüm okul yollarında oluşacak sağlık sorunlarına karşı sigortalanmıştır.

Sigara içmek sigorta kapsamı dışındadır Berlin'deki okullarda sigara içme yasağı uygulanmaktadır. Sigara içmek öğrencinin "kişisel" meselesidir, yasal kaza sigortası koruması altına girmez.

Çocukların sigortalı oldukları alan, mekan ve zamanlar:

- derslerde, teneffüslerde 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.

Kaza durumunda yapılması gerekenler:



- Kaza, okul saatleri içinde olduğunda, okulun sekreterliği her şeyi halledecektir. 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. 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.

Bir rica:

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

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



Okullarda kazaları önlemek de görevlerimiz arasında bulunuyor. Unfallkasse bu amaçla, destek ve yardımlarıyla okulların yanında yer alır. Kazaları azaltmak için birçok etkinliği destekliyoruz. Bu girişimlerde size de ihtiyacımız var. Ebeveyn olarak çocuğunuzun sağlık ve güvenliği için çok şey yapabilirsiniz.

Gençlerin harekete ihtiyacı vardır

Güncel araştırmalar, çocuklarımızdaki hareket eksikliğinin ciddi sonuçlar doğurduğunu göstermiştir. Bu yetersizlikler, bilimsel verilere göre çocukların sadece bedensel değil ruhsal gelişimini de olumsuz yönde etkilemektedir. Daha çok hareket etmek bunun da ötesinde daha fazla hareket güvenliği ve kazaları önlemekte büyük bir avantaj sağlar.

Bundan ötürü çocuğunuza hareket etme olanakları sununuz. Bir spor kulübüne devam ederek bedensel ve ruhsal yönden ideal olarak gelişebilir ve sağlıklı büyür. Okulda yapacağı spor da çocuğunuzun sağlıklı bedensel gelişimi için önemlidir.

Beden eğitimi dersine ilişkin tavsiyeler

Günümüzde artık herkes daha az hareket etmekte; bu bakımdan okulda yapılan spor olumlu bir rol oynamaktadır. Spor, uzun süre oturduktan sonra sadece bir dengeleme görevi yapmakla kalmayıp, ayrıca birçok genç için yoğun hareketin sözcüğü olduğu yegane zamandır. Burada önemli bedensel tecrübeler kazanılmasının yanısıra, ayrıca kendini diğerleri ile karşılaştırarak sosyal yetenekler elde edilir, kurallara uyma ve kaybetmenin nasıl bir duygu olduğu da öğrenilir. Bu dersin önemini çocuğunuza aktarmalısınız.

Çocuğunuza gerekli spor giysileri ve ayakkabı temin ediniz. Bunun anlamı tanınmış markalar demek değildir, kullanımda işlevini yerine getirecek donanımdır. Beden eğitiminin ders programında bulunduğu günlerde spor çantası mutlaka okula götürülmelidir! Çocuğunuzun spor çantasını kisten "unutması" halinde, nedenini sorup öğreniniz. Beden eğitimi öğretmeni ile bir görüşme yardımcı olabilir. Hafif üşütme veya hafif âdet şikayetleri spor dersinden muaf olma nedeni olmamalıdır.



Ayrıca, küpe veya piercing'in spor dersinde yeri yoktur, bahane olarak öne sürülmemelidir. Spor dersinden önce mutlaka çıkarılmalıdır, çünkü bunlar çocuğunuzun ve diğer öğrencilerin güvenliğini tehlikeye sokar. Sorumluluğun sizin tarafınızdan üstlenilmesi (yazılı olarak bile olsa) mümkün değildir, çünkü ders akışında sorumluluk sadece beden eğitimi öğretmenine aittir.

Piercing zaten içinde birçok risk barındırmaktadır ve bundan dolayı genel olarak tavsiye edilmez.

Çocuğunuzun sağlığı açısından beden eğitimi dersinin okulda uzman öğretmenler tarafından verilmesine ve boş geçmemesine ön ayak olunuz. Beden eğitimi önemsiz bir ders değildir, çünkü sportif ve hareketli çocuklar derslerini daha kolay öğrenmektedir.



Bisikletle okula gitmek



Ortaokul ve liselerin yolları genel olarak daha uzak olduğundan, birçok çocuk bu yolu bisikletle gitmektedir. Ama büyük bir şehir olan Berlin trafiğinde bisiklet sürmek tehlikeli olabilir. Bundan dolayı doğru okul yolunu seçmenin yanısıra, bisikletin sağlam ve güvenli olması ile bisiklet sürüş tarzının da dikkatli ve emniyetli olması çok önemlidir.

Yasalara göre bisiklet donanımı şöyle tavsiye edilmektedir:

- Ön ve arka tekerlek için birbirinden bağımsız fren
- Beyaz far ve beyaz ön reflektör
- Kırmızı arka lambalar ve arka reflektörler

- Dinamo
- Her iki pedalin reflektörlü ve kaymayan pedallar olması
- Dört rayon reflektörü (önde ve arkada ikişer tane) veya lastiklerde ışığı yansıtan beyaz şeritler
- Sesi iyi duyulabilen zil
- Daha iyi bir güvenlik için ayrıca park lambası işlevi gören bir ön ve bir arka lamba.



Güvenlik kontrolü

Bisikleti çocuğunuzla birlikte düzenli olarak kontrol ediniz.

- **Işık:** Ön ve arka farlar çalışıyor mu?
- **Reflektörler:** On bir reflektörün hepsi mevcut mu? Pedalların her birinde ikişer tane sarı, ön ve arka lastiklerin her birinde ikişer sarı reflektör, bir beyaz önde, bir kırmızı reflektör arkada, ayrıca arka lambaya entegre edilmiş kırmızı reflektör olmak üzere.
- **Frenler:** Ön ve arka frenler optimal olarak lastiklere yerleşmiş mi ve ihtiyaç halinde kuvvetle sıkıyorlar mı? Fren pabuçlarının profilleri yeterli derinlikte mi?

- **Sele:** Çocuk ayakları ile yere kadar değebiliyor ve güvenli olarak yere basabiliyorsa selenin yüksekliği optimal seviyededir.

- **Zil:** Zile kolaylıkla erişebiliyor mu, sesi yüksek mi ve kolay kullanılabilir mi?

Sorunlu durumlarda koruması için çocuğunuzun bisiklet sürerken kask takmasına dikkat ediniz. Siz de örnek olmak için aynı şekilde kask kullanınız.



Ölü noktadaki tehlike

Kamyon dönüş yaparken yayayı veya bisiklet sürücüsünü ölü noktada bulunduğu için göremediğinden sık sık ağır kazalar meydana gelmektedir. Bisiklet sürücüleri, bisiklet yollarını kullanmalıdır, bisiklet yolu yoksa, sağ yol şeridi kenarından gitmelidir. Bu esnada sağa dönüş yapan araçlar sürücünün gidiş yolu ile kesişebilir. Bu, özellikle dönüş yapan kamyonlarda problem olabilir: Çünkü sürücülerin çoğunlukla etraflarını tam olarak gözlemleme imkanları yoktur. Yükleme kapakları yüksek olan araçlar, konteyner yüklü kamyonlar veya kapalı kasalı araçlar kamyon sürücülerinin görme alanını daraltır. Kamyon sürücülerinin görme olanağı iki türdür:

- sağ yandaki pencereden şoför mahallinin yanındaki alanı;
- sağ dış ayna yoluyla, doğrudan taşıtın yanından arkasına uzanan bir bölgeyi görür.

Ama bu iki alanın arasında yaklaşık 30 derecelik bir açı şeklinde sivri bir bölge kalır ki, eğer taşıta ek ayna monte edilmemişse sürücü bu noktada kalan hiçbir şeyi göremez. Bu ölü noktada bulunan bir insan, kamyonun sağ tekerleğinden gelecek ölümcül bir tehlikeye maruz kalabilir. Çünkü kamyonun arka tekerlekleri dönme esnasında ön tekerleklere nazaran kaldırım taşıyın kenarına daha fazla yaklaşır.

Çocuğunuzu şöyle koruyabilirsiniz

Çocuğunuz, sağa dönüş yapan kamyonun gelen tehlikeden yaya veya bisiklet sürücüsü olarak nasıl kurtulabileceğini bilmelidir.

- Çocuğunuz dört yol ağzında durduğunda bisikletle veya yaya olarak yoluna dosdoğru devam etmek istiyorsa, yanında sağa dönüş yapmak üzere olan bir kamyonun olmadığından emin olmalıdır.

- Orada bir kamyon duruyorsa, sürücüsü ile göz teması kurmaya çalışmalıdır. Ayrıca, kamyonun dış aynasına da bakabilir. Önemli olan kamyon sürücüsünün çocuğu görmüş olmasıdır.

- Çocuk her durumda kamyon ile arasındaki yan mesafeyi korumalıdır.



Sırt çantalarının sebep olduğu duruş bozuklukları



Okul sırt çantaları, sırta zarar verecek yanlışlıkta bir şekilde sahipse, yanlış taşıyorlarsa veya çok ağırlarsa kalıcı duruş bozukluklarına neden olabilir.

Okul çantasından sırt çantasına geçmek isteyen öğrencilerin ebeveynleri, bundan dolayı beden için özel şekillendirilmiş, sırt tarafı yastıklı ergonomik sırt çantası seçmelidir. Çantanın en az dört santimetre genişliğinde ve iyi ayarlanabilir yastıklı taşıma kayışları olmalıdır. Bele çok yakın taşınan sırt çantaları lordoz hastalığına yol açabilir (omur lordozu).

Diğer yandan, taşıma kayışları çok kısa ayarlanmışsa, sırtın yuvarlanmasına yol açma tehlikesi vardır. Yükün yanlış dağılımı ise, bel disklerine ve omurga arası eklemlere oldukça fazla yüklenmeye neden olur. Okul sırt çantaları en iyisi, bedene olabildiğince yakın, göğüs omurgası bölgesinde taşınmalıdır; kürek kemiğinin altından bel hizasına kadar olan bölgede.

Ayrıca sırt çantasının ağırlığı ve içeriği de bir sorundur. Sırt çantaları, çoğunlukla okul çantalarına nazaran daha fazla hacme sahip olduklarından, çabucak aşırı derecede doldurulurlar.

Sabahları çocuğunuzla birlikte kalkın ve kahvaltı edin



Kahvaltı etmeden okula gelen çocuk ve gençler derslere iyi konsantre olamazlar ve bu yüzden okula gelmeden önce kahvaltı eden çocuklara nazaran kaza geçirme tehlikesine çok daha yatkın olurlar.

Sabahları çocuğunuz için zaman ayırınız ve kahvaltıyı birlikte yapınız. Okuldan önce evde kahvaltı eden çocuklar, kendilerini çok daha iyi hisseder ve daha dengelidir; çünkü günleri telaşsız ve stressiz başlamıştır. Çocuğunuz sabahları çok fazla bir şey yemiyor olsa bile, günün sakin bir şekilde başlaması için birlikte yapılacak bir kahvaltıyı kendinizden ve çocuğunuzdan esirgemeyiniz. Çocuk “büyük” kahvaltısını daha sonra teneffüste de yapabilir.

Çocuğunuza teneffüste yiyeceği ekmeğin hazırlanmasında yardımcı olmasına izin verirseniz teneffüste büyük bir ihtimalle ekmeğini yiyecektir. Belki de böylece ekmeğinin yanında şişmanlatıcı çikolatalı gofreti koymanıza da gerek kalmayacaktır. Aşırı kilolu çocuklar için hayat zordur – işin oraya gelmemesini sağlayınız.

Sınıf gezileri ve okul kampları



Yasal kaza sigortası, öğrencileri sınıf gezileri ve okul kampları esnasında da sigorta kapsamı altına alır.

Sigortanın gezilerde geçerli olması için en önemli önkoşul, gezinin bir okul gezisi olması, yani “organizasyon sorumluluğu”nun okula ait olması gerekliliğidir; gezi okul tarafından planlanmış, organize edilmiş, uygulanmış ve denetlenmiş olmalıdır.

Bu okul gezisi sırasındaki, gezi ile doğrudan ilişkili olan tüm aktiviteler sigortalıdır. Yani yolculuk daha başlangıcından itibaren sigortalıdır. Ama yine de okul gezilerinde prensip olarak 24 saat boyunca sigorta koruması yoktur. Çünkü yasal kaza sigortası sadece okul süresindeki bir takım riskleri kapsar. Bir okul gezisi tamamen müşterek

yapılan ve denetlenen boş zamanları kapsayan bir programdır, örneğin sınıfla yapılan yüzme havuzu etkinliği veya müze ziyareti gibi. Öğrencilerin şahsi hayatına dahil olan alanlar (örneğin yeme, içme, vücut temizliği ve beden bakımı, tuvalet ihtiyacı, gece istirahati gibi) özel kaza sigortası kapsamına prensip olarak girmez. Bunlar, çocuğunuzun kişisel olarak yerine getirmesi gereken şeyler olarak değerlendirilir ve başka bir sigorta kapsamında kalan alanlara (genellikle yasal veya özel sağlık sigortası kapsamına) girer. Kişisel sigorta kapsamının bizim üzerimizden sigortalanan okul etkinlikleri sigortasından hangi alanlarda ayrıldığı, nerede hangi sigortanın geçerli olduğu, netice olarak bir sigorta durumunun ortaya çıkması halinde tek tek değerlendirilerek bir sonuca varılır.



Yurtdışına yapılan sınıf gezileri

Okul gezilerinde yurtdışına yapılan seyahatlerin popülerliği sürekli artmaktadır. Almanya içinde geçerli olan sigorta kapsamı genel olarak yurtdışında da geçerlidir. Komşu Avrupa devletlerinin birçoğunun sosyal sigortalar kurumları ile mevcut anlaşmalar bazında, kazalarda verilen tıbbi yardımların masrafları Alman yasal kaza sigortası tarafından üstlenilir. Verilen sağlık hizmet kapsamı Almanya içindekilere eşittir. Alman yasal kaza sigortasının geçerlilik alanı dışında kalan sağlık hizmetleri için, öğrenciler yeni “Europäische Krankenversicherungskarte”yi (European Health Insurance Card – EHIC) (Avrupa Hastalık Sigorta Kartı) yanlarında bulundurmalıdır. Bu kart, bulunan ülkenin sigorta hizmeti veren kurumuna, masrafların bir Alman sağlık veya kaza sigortasınca üstlenileceğini onaylar. Belirli

ülkeler için ek bir özel hastalık sigortası yapılmasının tavsiye edilip edilmediği önceden konuşulmalıdır.

Bir öğrencinin kaza durumunda sigorta masraflarının reddedilmesinin nedeni, ortaya çıkan sağlık problemini tazmin etmekle yükümlü olan kurumun yasal hastalık sigortası olmasındandır. Unfallkasse Berlin, böyle bir durumda sağlık sigortası ile tedavi eden doktorlar arasındaki koordinasyonu sağlamaktan geri durmaz. Okul gezisinin öğrenciler için unutulmaz en güzel yanı, okul arkadaşlarıyla birlikte yaşanan müthiş bir serüven olmasıdır. Güzel ve kazasız bir yolculuk dileriz.

Çocuklar arasındaki boğuşmalar ve şiddet



İleri derecedeki okullarda, ilkokula nazaran bazen zararsız karakterini kaybedebilen itişip kakışmalar, boğuşmalar meydana gelebilir.

Okulda veya okul yolunda başka çocukların saldırganlığına uğrayarak yaralanan öğrenciler, kavga tamamen kişisel düşmanlık motivasyonu ile yapılmadıysa, diğer okul kazalarındaki gibi sigorta kapsamındadır. Her kavga, hemen okullardaki şiddetin bir işareti olarak değerlendirilemez. Peki o zaman, çocuklarının diğer öğrenciler tarafından mağdur edildiğine inanan ebeveynler ne yapmalılar?

İlk başvurulacak muhatap sınıf öğretmeni olmalıdır. Ayrıca okul yönetimi de bilgilendirilmelidir.

Çözümü okul dışında arayan ebeveynler ne yapmalı? Çocukları şiddete maruz kalmış ebeveynler için genel geçer çözüm ve tedbirler yoktur, çünkü her olay diğerinden farklıdır. Durumun tam olarak analizi, uzman desteği ve yardımı gerekli olabilir ve bu mümkündür.

Adresleri ve yardım önerilerini aşağıdaki internet adresinde bulabilirsiniz:

http://www.berlin.de/sen/bildung/hilfe_und_praevention/gewaltpraevention/index.html

Ebeveynler şiddeti önleme ve krize müdahale konusundaki her öneriyi, yardımı ve desteği Berlin okul psikologlarından edinebilir. Berlin'in her semtinde, şiddet ve kriz konusunda uzmanlaşmış en az bir veya iki psikoloğu bulunan bir okul psikolojisi danışma merkezi bulunmaktadır. Bu psikolog ekiplerine aynı zamanda yukarıda yer alan internet sitesinden de ulaşabilirsiniz.

“Cyberbullying” olarak adlandırılan psikolojik baskı (mobbing), internet ve cep telefonu gibi modern haberleşme araçlarını kullanılmak suretiyle dünya çapında yayılan yeni bir mobbing türüdür. İnternete konulan

haber, resim ve videolar bir kez oraya girdi mi, senelerce önlenmesi mümkün olmayan bir şekilde anonim bir izleyici ve dinleyici kitlesine ulaşmakta. Bu konuda yardım ve destek sunan kuruluşlar şunlardır:

www.klicksafe.de veya ebeveyn telefonu “Nummer gegen Kummer e.V.”
www.elterntelefon.org

Bu konuda daha fazla bilgiyi www.unfallkasse-berlin.de internet adresinden “Information für Eltern” (ebeveynler için bilgiler) bölümünden alabilirsiniz.



Çocuğum saldırgan bir tutum sergilediğinde ne yapmalıyım?



Agresif kavgalar sonucu yaralanmalar

Unfallkasse Berlin, bazı durumlarda yaralanan kişinin tüm tedavi masraflarını buna neden olan kişiden talep etme hakkına sahiptir. Genç insanlardan, bir başka insana saldırdığında ne yaptığını bildiği ve bunun sonuçlarının ne olacağını hesap etmeleri beklenmektedir. Bu bazen çok pahalıya mal olabilir.

Çocuğunuz başkalarına karşı şiddet kullanıyorsa, gözlemlediğiniz ilk belirtide hemen tepki göstermelisiniz. Sadece çok tutarlı olan ebeveynlerin ve öğretmenlerin davranışları gençlere problemleri şiddet

kullanmadan çözüme yardımcı olur. Burada önemli olan, verilecek tepkinin günler sonra değil, hemen hatalı davranış sonrası verilmesidir.

Ebeveynler ve öğretmenler gençlere örnek olan önemli kişilerdir. Gençlere ve çocuklara sık sık bağırarak, aşağılayan, hakaret eden ya da onları rezil eden bir yetişkin, bu kişilerde zorunlu olarak saldırgan davranışlar meydana getirir. Bu da şüphesiz daha sonra zayıf olanlara veya aynı yaştaki genç ve çocuklara yönelir. Çocukların ve gençlerin bu noktaya gelmesine izin vermeyiniz! Bahsedilen danışmanlık imkanlarından yararlanınız!

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2
12277 Berlin
Telefon: 030 7624-0
Fax: 030 7624-1109

www.unfallkasse-berlin.de
unfallkasse@unfallkasse-berlin.de

Herausgeber: Unfallkasse Berlin | Umsetzung: eobiont GmbH | Stand: Juni 2010 | Fotos: ©iStockphoto.com/Andrey Shadrin/
Izabela Habu, ©fotolia.de/Anna Chelnokova/Dušan Zidar/Rafa Trusita/grantipeaker/Edyta Pawlowska/Galina Barskaya/
lightpoet/Laurinko, Springer Transport Media GmbH (Verlag Heinrich Vogel, München), DVR e. V., UKB/Röhl, UKB/Pfarr

Best. Nr. UKB SI 28-T