



Sicher und gesund in der Kita

Informationen für Eltern

Liebe Eltern,

Ihr Kind geht nun in den Kindergarten. Damit beginnt eine spannende Zeit. Ihr Kind lernt, sich in eine fremde Gruppe einzufinden und wird durch die Erzieherinnen und Erzieher spielerisch an neue Dinge herangeführt. Die Unfallkasse Berlin, als Trägerin der gesetzlichen Unfallversicherung in der Hauptstadt, begleitet Ihr Kind bei diesen Schritten. Über uns ist es während der Betreuung in der Kindertagesstätte und auf dem Weg dorthin unfallversichert. Sie müssen Ihr Kind dafür nicht bei uns anmelden und auch nichts bezahlen. Die Kosten für diesen Versicherungsschutz übernimmt das Land Berlin.

Unsere Aufgabe ist es aber auch, die Gesundheit der Kinder zu fördern. Gerade kleine Kinder brauchen hier besonders viel Unterstützung. Denn in diesem Alter werden die Grundlagen für später gelegt. Wenn die Kleinsten schon früh motiviert werden, sich zu bewegen, wird dies mit hoher Wahrscheinlichkeit auch später so bleiben. Sie werden dann in aller Regel weniger zu Fettleibigkeit neigen, beweglicher und damit auch weniger unfallgefährdet sein. Damit Sie Ihr Kind bei einem sicheren und guten Start unterstützen können, haben wir hier für Sie als Eltern die wichtigsten Informationen zusammengestellt.

Ihre Unfallkasse Berlin



Kostenloser Unfallversicherungsschutz



Die Unfallkasse Berlin ist die Trägerin der gesetzlichen Unfallversicherung für die Kita-Kinder in der Hauptstadt.

Nicht versichert sind die Kinder:

- in Frühförderstellen und Förderstellen,
- in Kinder- und Wohnpflegeheimen.

Versichert sind die Kinder:

- während des Besuchs der Krippe, des Hortes oder der Kita,
- auf Ausflügen und Besichtigungen sowie bei Feiern, die von der Einrichtung organisiert sind,
- auf den direkten Wegen zwischen der Wohnung und der Kita oder dem Ort, an dem eine Veranstaltung der Einrichtung stattfindet. Welches Verkehrsmittel für den Weg genutzt wird, ist dabei unerheblich. Auch die Frage, ob das Kind einen Unfall selbst verschuldet hat, berührt den Unfallversicherungsschutz nicht.

Was bei einem Unfall zu tun ist



Unfall während der Kita-Zeit

Hier wird die Leitung der Einrichtung alles Notwendige in die Wege leiten. Die Unfallkasse erfährt dann durch eine Unfallanzeige davon und wird nach einem Kita-Unfall die Kosten der Behandlung übernehmen.

Unfall auf dem Weg von der oder zur Kita
Ereignet sich der Unfall auf dem Weg oder wird wegen eines Kita-Unfalls erst am Nachmittag der Arzt aufgesucht, sollten Sie als Eltern die Kita darüber informieren. Die Unfallkasse übernimmt dann im Versicherungsfall die Kosten. Ihre Krankenkasse ist in dieser Situation nicht der richtige Ansprechpartner.

Nach einem Bagatellunfall in der Kita sollten Sie sich davon überzeugen, dass dieser Unfall im sogenannten „Verbandbuch“ der Einrichtung eingetragen ist. Dies ist wichtig, falls wegen des Unfalls später doch noch ein Arzt aufgesucht werden muss.

Eine Bitte:

Gerade wenn ein Kind mit einer leichten Verletzung zum Arzt gebracht werden muss, sind die Einrichtungen gehalten, mit einem Taxi 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.

Unsere Leistungen: die Heilbehandlung mit allen geeigneten Mitteln



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 Behandlung 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 diese 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, um dem

verletzten Kind eine seinen Fähigkeiten angemessene spätere schulische und berufliche Ausbildung zu ermöglichen.

Rente:

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

Vorbeugen:

Damit es gar nicht erst zum Unfall kommt
Wir sind auch für die Gesundheitsförderung und Unfallverhütung in den Berliner Kitas zuständig. Dafür steht die Unfallkasse den Einrichtungen mit Rat und Tat zur Seite. So initiieren und unterstützen wir viele Aktivitäten, um die Unfallzahlen zu senken. Dabei setzen wir auch auf Ihre Hilfe. Denn als Eltern können Sie viel für die Gesundheit Ihres Kindes tun.

Was Sie tun können: Kinder brauchen Bewegung

Bewegungsmangel ist eine Ursache von Übergewicht. Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, den Sie unbedingt fördern sollten. Der genetische Reifungsplan des Kindes ist auf Bewegung ausgerichtet. Wenn schon das kleine Kind zum Stubenhocker wird, sind körperliche Entwicklungsdefizite nicht auszuschließen.

Viele Vorschulkinder können nicht rückwärts laufen oder auf einem Bein hüpfen. Diese Mängel beeinträchtigen auch die geistige Entwicklung der Kinder, denn Geschicklichkeitsübungen beeinflussen beispielsweise die Rechenleistung der Kleinen positiv. Und wer nicht lernt, rückwärts zu laufen, kann auch nicht vorwärts denken!



Viele Erwachsene klagen über Haltungsschäden. Sie können darauf einwirken, dass diese Ihrem Kind vielleicht erspart bleiben, indem Sie es anregen, sich viel zu bewegen. Dann wird das Skelett-Muskel-System gut aufgebaut und das Kind später weniger Haltungprobleme bekommen.

Ob Sie mit Ihrem Kind auf den Spielplatz gehen, Laufspiele machen, gemeinsam in der Natur Rad fahren (das Kind sollte unbedingt auf dem Fußweg fahren, so dass es von den dahinter fahrenden Eltern gesehen wird); ob Sie mit Ihrem Kind regelmäßig schwimmen gehen oder es in einer Turngruppe anmelden – unterschätzen Sie nie dabei, wie wichtig Bewegung ist! Denn viel Bewegung sorgt auch für mehr Bewegungssicherheit. Und das ist ein großer Vorteil, um Unfälle zu vermeiden.

Selbst wenn Sie Ihr Kind statt mit dem Auto zu Fuß zur Kita bringen, ist das ein erster vernünftiger Schritt. Ihr Kind wird später dann auch den Schulweg sicherer meistern, wenn es allein unterwegs ist.

Auch mit entsprechender Kleidung können Sie fördern, dass Ihr Kind sich ungehemmt bewegen kann. So sollte diese bequem, robust und wetterfest sein. Denn Matschflecken sind kein Grund für Schelte, sondern nur ein Zeichen dafür, dass sich Ihr Kind gerne und unbekümmert draußen bewegt.

Gefährliche Kleidung

In Berlin sind zwei Kita-Kinder gestorben, weil sie mit den Kordeln ihrer Jacken an Spielgeräten hängen geblieben sind. Damit nicht noch mehr Kinder Opfer ihrer Kleidung werden, müssen wir gemeinsam darauf achten, dass gefährliche Kugeln oder Knoten in Schnüren und Kordeln aus der Kinderkleidung verschwinden.

Die Unfallkasse Berlin hat eine Anordnung erlassen, nach der die Erzieher und Erzieherinnen von Kitas die Kinder nur auf die Spielgeräte lassen dürfen, wenn die Kinder keine Kleidung mit Kordeln im Halsbereich tragen. Die Hersteller und Händler von Kinderkleidung haben sich zwar darauf geeinigt, bis Kleidergröße 146 auf Kordeln zu verzichten. Doch noch immer tragen Kinder Kleidung, die vor dieser Vereinbarung produziert wurde.



Unsere Tipps:

- Trennen Sie von bereits vorhandener oder aus zweiter Hand erworbener Kleidung unbedingt die Kordeln ab.
- Nutzen Sie als Alternative für Kordeln oder Schnüre Klettverschlüsse und Druckknöpfe.
- Wollen Sie auf Kordeln nicht verzichten, sorgen Sie für eine „Sollreißstelle“. Entfernen Sie hierfür die Kordel aus dem Kleidungsstück, schneiden sie diese in der Mitte durch, nähen Sie mit ein bis zwei Stichen die Kordel wieder zusammen und ziehen sie diese wieder in das Kleidungsstück ein. Unter Belastung kann dann die Kordel an der vernähten Stelle reißen. Die Kordelenden sollten maximal acht Zentimeter an jedem Ende herauschauen.
- Auch Schnüre im Saum- oder Taillenbereich sind gefährlich. Sie können sich bei schließenden Türen von Bahnen und Bussen oder in Rolltreppen einklemmen.
- Die Enden von langen Schals sollten immer in die Kleidung gesteckt werden.
- Auch Ohringe und Ketten können bei wilden Bewegungsspielen irgendwo hängen bleiben und so zu erheblichen Verletzungen führen.
- Wählen Sie bei Regenkleidung immer helle, auffällige Farben. Ihr Kind soll von Autofahrern und anderen Verkehrsteilnehmern gesehen werden – auch bei Regen, Nebel und Dunkelheit!

Gesunde Ernährung: Abwechslungsreich sollte es sein



Mehr als sechs Prozent der Berliner Vorschulkinder leiden an Übergewicht. Dicke Kinder sind nicht nur häufig gemeinsamem Spott ausgesetzt, in ihrem Körper sammeln sich bereits gesundheitliche Risikofaktoren. Grund genug, schon früh auf die richtige Ernährung zu achten. Gesunde Kinder dürfen das Gleiche essen, was auch Erwachsenen wohltut. Daher sollten die Eltern ihr eigenes Verhalten überprüfen – schließlich sind sie eines der wichtigsten Vorbilder und prägen die Vorlieben der Kinder.

Gesunde und bewusste Ernährung, Mahlzeiten in der Gemeinschaft, in Ruhe und liebevoller Atmosphäre sind für die Kleinen wichtig – und für die Großen ebenso. Das große Angebot an Nahrungsmitteln ist geradezu ein Tummelplatz für die kindliche Neugierde. Spezielle Kinderprodukte sind nicht notwendig und in gewissem Rahmen dürfen

Eigenheiten bei der Ernährung durchaus respektiert werden. Gesundes Essen ist jedoch immer eine abwechslungsreiche Kost, die so häufig wie möglich frisch zubereitet wird und viel Rohkost enthält. Basis für gesundes Essen sind pflanzliche Lebensmittel – also Getreideprodukte wie Brot (mindestens die Hälfte davon aus Vollkorn), Reis und Nudeln sowie Obst und Gemüse, mit denen mindestens fünfmal am Tag geschlemmt werden darf. Dazu kommen Milch (mit maximal 1,5 Prozent Fettgehalt), magere Käse, Quark und Joghurt. Gut sind auch verschiedene Sorten Fleisch und Fleischprodukte – doch mager sollten sie sein, wenngleich sie für eine gesunde Ernährung nicht täglich erforderlich sind.

Wie viel der Sprössling isst, orientiert sich am Alter, an der körperlichen Konstitution und dem Maß an Bewegung. Je mehr das

Kind herumspringt, umso besser – für die Knochen und sein Gewicht. Ganz wichtig ist, dass die Kleinen viel trinken: Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte. Nicht empfehlenswert sind Limonaden und koffeinhaltige Getränke (z. B. Kaffee und Cola, Grün-, Schwarz- und Eistee).

Alkohol muss natürlich ganz und gar tabu sein. Der Körper braucht Fett – doch bitte als

Sparration und möglichst als pflanzliches Öl. Unnötige Kalorien stammen dagegen aus Einfachzucker. Daher bei Fertiggerichten und -produkten die Zutatenliste nach „Zucker“, „Glukose“, „Fructose“ oder „Maltose“ absuchen und entsprechende Produkte meiden. Bei einer sonst vollwertigen Ernährung dürfen dann auch zehn Prozent der täglichen Kalorien aus zucker- und fettreichen Süßigkeiten stammen. Und: Essen sollte nie ein Fall für Strafe und Belohnungen sein.



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: April 2016
Bildnachweis (Gleichenzahl in Klammern) v. l. n. r.: © Laurence Mouton/PhotoAlto (Titel, 2), UKB/Daniel Pfarr (3),
© Laurence Mouton/PhotoAlto (3), UKB/Daniel Pfarr (4), © iStockphoto.com/Carmen Martinez Banús (4),
© LiaurinKo/Fotolia.com (5), UKB/Daniel Pfarr (5), © Laurence Mouton/PhotoAlto (6), Getty Images/Stockbyte (7),
© Yves Roland/Fotolia.com (7), UKB/Kleinod (8), © iStockphoto.com/Ariel Duhon (9), UKB/Daniel Pfarr (9),
© Dušan Zidar/Fotolia.com (10), UKB/Daniel Pfarr (10), UKB/Daniel Pfarr (11)

Best. Nr. UKB SI 14