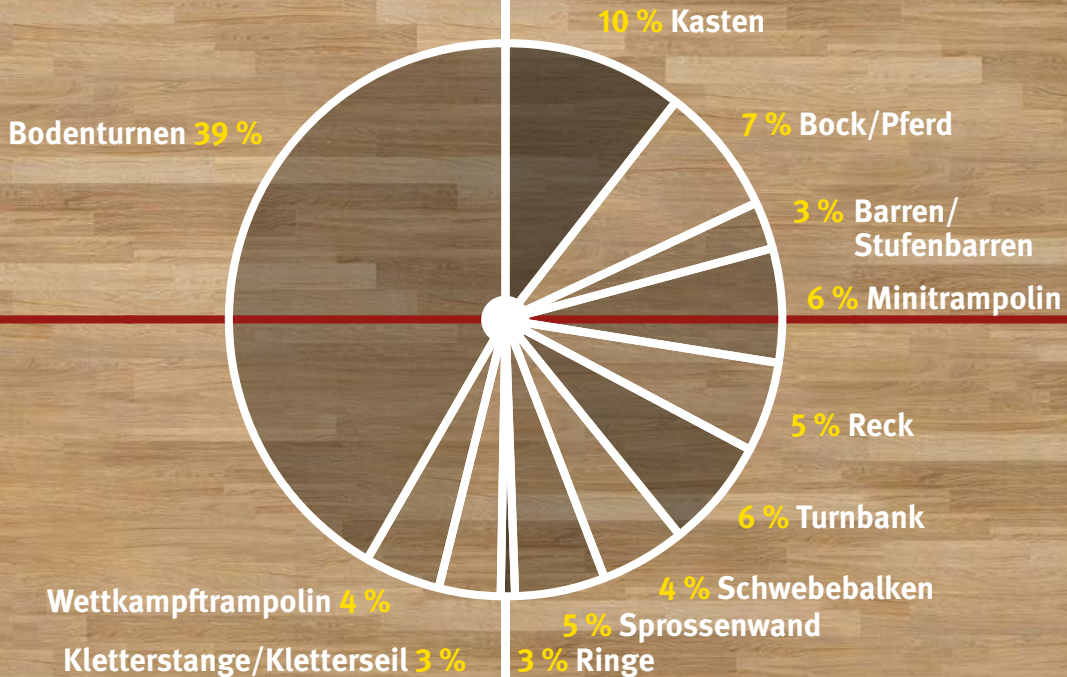


Meldepflichtige Turnunfälle 2021 nach Sportgerät*



* Zahlen gerundet

Quelle: DGUV-Statistik Schülerunfallgeschehen 2021

Gerätturnen: Unfälle können schnell schwerwiegend sein

Gerätturnen ist oftmals mit Angst verbunden – das liegt auch an der Schwere der Unfälle, die während des Turnens etwa am Kasten oder am Boden passieren können. Trotzdem kein Grund, darauf zu verzichten. Neben vielseitiger Körper- und Bewegungserfahrung stärken Schülerinnen und Schüler auch ihre Sozialkompetenz. Ein Blick auf das spezifische Unfallgeschehen kann dabei helfen, Unfallursachen besser zu verstehen und geeignete Maßnahmen abzuleiten.

Unfälle im Gerätturnen machen etwa zwölf Prozent des Gesamtunfallgeschehens im Sportunterricht aus. Das ist im Vergleich mit anderen Sportarten wenig, die Folgen sind aber häufig schwerwiegender als beispielsweise bei Ballspielunfällen, bei denen gut die Hälfte aller Sportunfälle passiert.

Mislingen Turnelemente, besteht oft die Gefahr des Stürzens und Verletzens. Das unterscheidet Turnen von anderen Sportarten: Wenn etwas nicht klappt, kommt es nicht selten zu einer Verlet-

zung, während beispielsweise beim Fußball der Ball nur das Tor verfehlt.

Die meisten Verletzungen ereignen sich beim Bodenturnen während des Aufstützens und Abrollens. Die Schülerinnen und Schüler verletzten sich dabei vorrangig an Kopf und Fuß. Bei Sprungübungen an Kasten, Bock und Pferd sind der Absprung und die Landung die besonders unfallbelasteten Phasen. Die vorrangig betroffenen Körperteile sind Knöchel, Fuß, Kniegelenk sowie Handgelenk/Unterarm.

Worauf können Lehrkräfte achten?

Schwerwiegende Unfällen kann am besten vorgebeugt werden, indem die körperlichen Voraussetzungen und das Helfen und Sichern einen noch wichtigeren Stellenwert in der Unterrichtskonzeption einnehmen.

Weitere Hinweise

zu diesem Thema lesen Sie im Artikel „Gerätturnen“ in diesem Heft.

Gerätturnen: Unterricht abwechslungsreich und sicher gestalten



Turnübungen an den Geräten fördern die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Wie geschulte sowie fachfremde Lehrkräfte sichere Rahmenbedingungen schaffen und Unfälle im Gerätturnen verhindern.

Übungen an Kästen, Ringen, Reck & Co. finden bei Schülerinnen und Schülern im Sportunterricht unterschiedlichen Anklang. Viele gehen die Bewegungsabläufe mutig an, andere sind verunsichert oder ängstlich. Beides ist mit Blick auf die Unfallstatistiken (siehe Seite 1) verständlich: Beim Gerätturnen ereignen sich zwar weniger Unfälle als etwa beim Ballsport, diese haben jedoch meist schwerwiegendere Verletzungen zur Folge. Besonders häufig verletzen sich Schülerinnen und Schüler bei Stützsprüngen sowie beim Helfen und Sichern. Ursachen sind fehlerhafte Bewegungsabläufe sowie mangelnde Koordination und Konzentration.

Gerätturnen im Sportunterricht

Ein hohes Unfallpotenzial besteht jedoch nicht nur, wenn eine Übung miss-

lingt, sondern auch, wenn die Rahmenbedingungen nicht stimmen. Für viele Sport unterrichtende Lehrkräfte an Grund- und Sekundarschulen ist es eine Herausforderung, sicheres Gerätturnen anzubieten. Zum einen verfügen manche Einrichtungen nicht über die notwendige Ausstattung an Geräten oder ausreichend Platz in den Turnhallen. Zum anderen übernehmen aufgrund des Lehrermangels häufig fachfremde Personen den Sportunterricht, insbesondere an Grundschulen. Übungen an den Geräten machen daher oftmals nur einen geringen Anteil des Sportunterrichts aus. „Gerade an Grundschulen sollte das Gerätturnen nicht vernachlässigt werden“, betont Annette Kuhl, Expertin für den Bereich Schulsport bei der Unfallkasse Berlin. „Ansonsten

fehlen den Kindern spätestens an den weiterführenden Schulen wichtige motorische Voraussetzungen. Das erhöht wiederum die Unfallgefahr.“

Vielseitige Körper- und Bewegungserfahrungen

Wenn sie an oder auf Sportgeräten balancieren, springen oder schwingen, machen Kinder und Jugendliche vielseitige Körper- und Bewegungserfahrungen und lernen, Risiken einzuschätzen. Das gemeinsame Üben, Helfen und Sichern fördert das Selbstvertrauen, das Verantwortungsbewusstsein und die gesunde Entwicklung der Heranwachsenden. „Natürlich sollte die Sportart nur mit entsprechenden Kenntnissen unterrichtet werden“, gibt Annette Kuhl zu bedenken. „Doch auch fachfrem-

Voraussetzungen für sicheres Gerätturnen

Neben einer normgerechten Ausstattung der Sporthalle und funktionstüchtigen Geräten sind vor allem die Qualifikation und das Verhalten der Lehrkräfte ausschlaggebend. Mit folgenden organisatorischen und didaktischen Maßnahmen können sie den Unterricht abwechslungsreich und sicher gestalten:

✓ **Aufbau und Einsatz der Geräte**

Die Lehrkraft weiß, wie Geräte und Matten einzeln sowie in Kombination sicher auf-, ab- und umzubauen sind. Sie kann beispielsweise Kasten- oder Reckhöhen auf unterschiedliche Körpergrößen einstellen und den richtigen Übungsablauf demonstrieren. Die Schülerinnen und Schüler erhalten eine Einweisung zur sicheren Nutzung der Geräte sowie deren Auf- und Abbau.

✓ **Ordnungsrahmen für den Unterricht**

Regeln für den Unterricht an den Geräten sorgen für Struktur und Sicherheit. Etwa eine Abmachung, dass sich alle Anwesenden am Auf- und Abbau sowie beim Helfen und Sichern beteiligen. Oder Hinweise zum disziplinierten und verantwortungsvollen Verhalten. Die Sportkleidung sollte bequem und eng anliegend sein; feste Turnschuhe, Schmuck oder Bänder sind tabu, da sie das Unfallrisiko erhöhen.

✓ **Methodischer und differenzierter Aufbau der Inhalte**

Vom Aufwärmen über spezielle Übungseinheiten bis hin zum Falltraining ist der Unterricht methodisch durchdacht. Typische Lernmethoden sind unterstützende Geräteaufbauten, eine graduelle Annäherung an gewünschte Bewegungs-, Sprung- und Landetechniken

sowie die Aufteilung komplexer Bewegungsabläufe in leichtere Einheiten. Allen körperlichen und motorischen Voraussetzungen wird Rechnung getragen, um Über- bzw. Unterforderung zu vermeiden. Dafür erhalten die Schülerinnen und Schüler Übungen für unterschiedliche Leistungsniveaus.

✓ **Konditionelle und koordinative Voraussetzungen schaffen**

Die Kinder und Jugendlichen erlernen idealerweise nicht nur „klassisches“ Gerätturnen, sondern verbessern auch in Vorbereitung darauf ihre Beweglichkeit, Kraft, Kondition und Koordination. Sie führen in kleineren Einheiten oder an einzelnen Stationen bestimmte Bewegungen aus oder üben, das Gleichgewicht und die Körperspannung zu halten. Das gibt ihnen Sicherheit und Selbstvertrauen für komplexere Bewegungsabläufe.

✓ **Helfen und Sichern**

Wenn die Hilfe- und Sicherheitsstellung misslingt, sind sowohl die unterstützende als auch die übende Person gefährdet. Deshalb müssen alle Beteiligten wissen, was bei der aktiven und passiven Hilfestellung zu beachten ist, und müssen diese vorher üben. Die Lehrkraft ist immer dort zur Stelle, wo die Unfallgefahr am größten ist.

de Lehrkräfte können einfache Übungen anbieten, die auf das Gerätturnen vorbereiten.“ In Seminaren der Unfallkasse Berlin und auf Fachtagungen des Berliner Turn- und Freizeitsport-Bundes erhalten sie Anregungen für die Unterrichtsgestaltung sowie Hinweise zum sicheren Einsatz von Sportgeräten.

Vorgehen der Lehrkräfte entscheidend

Um optimale Rahmenbedingungen für das Gerätturnen zu schaffen, müssen sich die Lehrkräfte im Vorfeld mit den Sicherheitsaspekten beschäftigen: „Unfälle lassen sich verhindern, wenn der Unterricht methodisch sinnvoll und sicher gestaltet ist“, sagt die Expertin der Unfallkasse Berlin. „Lehrkräfte sollten ihr Vorhaben im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung genau unter die Lupe nehmen: Welche Übungen, Geräte oder Hilfestellungen sind besonders riskant? Mit welchen Schutzmaßnahmen kann ich die Unfallgefahr verringern?“

Idealerweise fließen Erfahrungswerte aus dem Kollegium zu praktikablen Präventionsmaßnahmen und Methoden in die Unterrichtsgestaltung mit ein. „Insbesondere bei einem hohen Unfall- und Verletzungsrisiko sollten sich Lehrkräfte auch untereinander austauschen“, empfiehlt Annette Kuhlig. Schülerinnen und Schüler könnten ebenfalls einbezogen werden: „Setzen sich Kinder und Jugendliche fachlich mit Gerätturnen auseinander, entwickeln sie ein Bewusstsein für Gefährdungen.“

Freude am Gerätturnen vermitteln

Gut vorbereitet können also sowohl geschulte als auch als fachfremde Lehrkräfte Gerätturnen oder dazu passende Übungen im Sportunterricht anbieten – ohne dass es zu Überlastungen, Verletzungen oder Unfällen kommt. Eine sichere und gesunde Unterrichtsgestaltung trägt dazu bei, dass die Kinder und Jugendlichen mit Mut und Freude am Gerätturnen teilnehmen.

Carolin Grehl, freie Journalistin

Weitere Informationen

Die DGUV-Information 202-114 „**Gerätturnen in der Schule**“ gibt Hinweise und praxisnahe Anregungen zur sicheren und gesunden Unterrichtsgestaltung.

► <https://publikationen.dguv.de>
Webcode: p202114



Wie fachfremde Lehrkräfte den Sportunterricht an Grundschulen sicher umsetzen können, zeigt eine **Broschüre** der Unfallkasse Berlin.

► www.unfallkasse-berlin.de
Webcode: ukb73



Sichere Sporthalle

Umfangreiches Web-Portal mit Infos und Tips rund um das Thema Sporthalle.

► www.sichere-schule.de/sporthalle



Seminare zum Themenbereich Sport

Springen mit dem Minitrampolin

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Sport unterrichtende Lehrkräfte	<ul style="list-style-type: none"> Teil 1: Fußsprünge, verschiedene Organisationsformen, rhythmisches Springen Teil 2: Salto vorwärts und rückwärts, Sprünge mit Kasten, Choreografien 	25.01.2024	104-09101-24
		23.02.2024	104-09102-24

Bemerkung: Beide Seminare zusammen entsprechen dem Qualifikationsnachweis für das Trampolinspringen. Das Seminar findet von 9 bis 13 Uhr statt.

Inklusiver Sport mit dem Fokus auf Schülerinnen und Schülern mit den Förderschwerpunkten „Geistige Entwicklung“ und „Autismus“

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Pädagoginnen und Pädagogen von Förderzentren mit dem Förderschwerpunkt „Geistige Entwicklung“ und von Grund- und weiterführenden Schulen mit Inklusionskindern mit geistigen Behinderungen	<ul style="list-style-type: none"> Barrieren für Autistinnen und Autisten/Intense World Theorie methodisch-didaktische Hinweise gutes Anleiten ganzheitliches Sport- und Bewegungsverständnis 	18.04.2024	104-12501-24

Bemerkung: Das Seminar findet von 9 bis 16 Uhr statt.

Sport mit heterogenen Gruppen – Vielfalt als Bereicherung erlebbar machen

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Pädagoginnen und Pädagogen, die im Sport- oder Hortbereich tätig sind	<ul style="list-style-type: none"> Praktische Beispiele aus dem Behindertensport. Simulation und Selbsterfahrung von Einschränkungen Anpassung von Spielen und Übungen methodisch-didaktische Tipps im Umgang mit heterogenen Gruppen 	20.06.2024	104-09401-24

Bemerkung: Das Seminar findet von 9 bis 16 Uhr statt.

Gerätturnen vielseitig gestalten – Übungen am Boden, Reck und Sprung

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Sport unterrichtende Lehrkräfte aller Schulformen	<ul style="list-style-type: none"> Methodische Schritte für das Erlernen von Elementen am Boden, Reck und Sprung Von der Rolle vorwärts bis zum Handstütz-Überschlag Vom Hüftaufschwung bis zum Kippaufschwung 	27.09.2024	104-09901-24

Bemerkung: Das Seminar findet von 9 bis 13 Uhr statt.

Das richtige Spiel zur richtigen Zeit. Impulse für den Umgang mit herausforderndem Verhalten im Sportkontext

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Pädagoginnen und Pädagogen aus dem Grundschulbereich	<ul style="list-style-type: none"> theoretischer Einstieg zum Themenkomplex „herausforderndes Verhalten“ systemische Herangehensweise inklusive und wertschätzende Haltung praktische Tipps im Umgang mit „herausforderndem Verhalten“ Erproben und Abwandeln von geeigneten Spielen und Übungen 	19.10.2023	104-09501-23
		10.10.2024	104-09501-24

Bemerkung: Das Seminar findet von 9 bis 16 Uhr statt.

Soziales Lernen in der Schule mit Methoden der Erlebnispädagogik

Kooperationsseminar mit der Sportjugend Berlin (SJB)

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Sport unterrichtende Lehrkräfte, Erzieherinnen und Erzieher in Grundschulen	<ul style="list-style-type: none"> Einführen in das Thema – Möglichkeiten der Erlebnispädagogik Wirkungen des sozialen Lernens – Rücksicht und Achtung, Hilfe signalisieren und annehmen können viele praktische Übungen und Spiele, die zeigen, wie das soziale Miteinander konstruktiv gefördert werden kann 	25.04.2024	106-09201-24

Bemerkung: Das Seminar findet von 9 bis 16 Uhr statt.

Sportunterricht abwechslungsreich und sicher gestalten

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Referendarinnen und Referendare, Sportlehrkräfte (auch fachfremd)	<ul style="list-style-type: none"> • Versicherungsschutz beim Schulsport • Unfallgeschehen im Sportunterricht • Mehr Sicherheit durch sichere Sportgeräte und gezielte organisatorische Maßnahmen • Umgang mit dem Risiko • Strategien zur Erhöhung der Lernmotivation und Reduzierung der Belastungen im Unterricht • Praxisbeispiele zur Unfallprävention bei Ballspielen 	14.11.2024	106-06401-24

Bemerkung: Das Seminar findet von 8.30 bis 15.30 Uhr statt.

Bewegung macht schlau – Förderung der kognitiven Entwicklung durch Bewegung

Kooperationsseminar mit der Sportjugend Berlin (SJB)

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Pädagogische Fachkräfte aus Grundschulen (Klasse 1 bis 3)	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhang von Bewegung und kognitiver Entwicklung • Bewegungen mit Überkreuzen der Mittellinie • Melodie und Rhythmus in Bewegung umsetzen • Übungen und Spiele zur Förderung der Mimik, Gestik und Feinmotorik • Förderung von Bewegung und Lernen 	21.03.2024	106-09601-24

Bemerkung: Das Seminar findet von 9 bis 16 Uhr statt.

Bewegen und Lernen mit Formen, Farben, Buchstaben und Zahlen

Kooperationsseminar mit der Sportjugend Berlin (SJB)

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Pädagogische Fachkräfte aus Vorschuleinrichtungen und Grundschulen (Schuleingangsstufe)	<ul style="list-style-type: none"> • Prävention von Bewegungsmangel im Kita- und Schulalltag • Bewegungserfahrungen in der frühen Kindheit als Basis für späteres Lernen • Bewegungsideen, die einen freudvollen Umgang mit Zahlen, Farben, Formen, Buchstaben, Musik etc. ermöglichen 	06.06.2024	106-09701-24

Bemerkung: Das Seminar findet von 9 bis 16 Uhr statt.

Bewegter Ganzttag

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Lehrkräfte und Horterzieherinnen und Horterzieher	<ul style="list-style-type: none"> • Integration von Sport und Bewegung in den Alltag von Erzieherinnen und Erziehern sowie Lehrkräften zur Förderung der kindlichen Entwicklung • Kennenlernen von Spielen und Übungen für aktive Lernmethoden • Förderung von motorischen Fähigkeiten und sozialem Miteinander • Konzeptionelle Umsetzung eines bewegungsfreundlichen Umfelds in Schulen • Erfahrungsaustausch für neue Spiele und Ideen 	12.09.2024	106-13401-24

Bemerkung: Das Seminar findet von 9 bis 16 Uhr statt.

Ringens und Raufen – Gewaltprävention

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Lehrkräfte aus Grundschulen und Horterzieherinnen und Horterzieher	<ul style="list-style-type: none"> • Workshop Förderung des Sozialverhaltens bei Kindern • Praktische Spiele und Übungen zur Behandlung des Themas • Aufbau von altersgerechten Übungsstunden 	14.03.2024	106-13101-24

Bemerkung: Das Seminar findet von 9 bis 16 Uhr statt.

Der Veranstaltungsort wird Ihnen mit der Einladung mitgeteilt.
Bitte bringen Sie Sportbekleidung und Sportschuhe für die Halle mit.

Jetzt Seminar buchen www.unfallkasse-berlin.de/seminare





Hoch hinaus!

Kletterwände gehören zum Alltag in Kitas und Schulen oder sind beliebte Ziele für den Schulausflug. So können sie sicher und sinnvoll genutzt werden.

Klettern ist in den vergangenen Jahren auch jenseits der Berge zum Trendsport geworden. Immer mehr Städte verfügen über Klettermöglichkeiten – indoor wie outdoor, und auch pädagogisch sind Kletterwände, die sich in Boulderwände sowie Toprope- und Vorstiegswände unterscheiden, gefragt. Es gibt nur wenige Bewegungsformen, die es vor allem Kindern ermöglichen, die eigene Körperkraft direkt zu spüren und ihre Geschicklichkeit zu schulen. Das macht Spaß und fördert neben Körperbeherrschung, Kraft, Koordination und Ausdauer auch Kreativität, Mut und die soziale Erfahrung.

Vorbereitung für Theorie und Praxis

Um ein unbeschwertes Klettererlebnis zu ermöglichen, bedarf es sicherheitstechnischer Voraussetzungen: von der Planung und Installation der Wände, der regelmäßigen Wartung bis zur Vorgehensweise bei der Nutzung. Damit Schulen und Kindertagesstätten diese Anforderungen optimal umsetzen und Lehrkräfte ihren Unterricht entsprechend gestalten, vermittelt die aktuell überarbeitete DGUV Information 202-018 „Klettern in Kindertageseinrichtungen und Schulen“ alle nötigen Informationen, die Fachkräfte auch beim Ausflug in Boulderhallen oder zu Outdoor-Kletterwänden unterstützen.

Wände, Griffe und Tritte müssen neben der richtigen Beschaffenheit auch Kriterien der Anbringung und Anordnung er-

füllen. Weder Rohre noch Fenstergriffe sollten als alternative Griffe oder Tritte erreichbar sein. Fallhöhe, Fallraum und Fallschutz unterliegen je nach Einrichtung, Art der Wand, ob innen oder außen eindeutigen Vorgaben. Dort, wo Matten den Fall abfedern, muss sichergestellt sein, dass sie eine durchgehende geschlossene Oberfläche besitzen, weder verrutschen noch eine zu tiefe Einsinkfläche aufweisen, um Knie- und Fußverletzungen zu vermeiden. Wird an Toprope- oder Vorstiegswänden geklettert, darf nur geeignete Bergsportausrüstung – Gurt, Seil, Karabiner und Sicherungsgerät – verwendet werden.

Nur mit Fachwissen

Neben den materiellen Gegebenheiten ist die Qualifikation des pädagogischen Personals unerlässlich: Die das Klettern anleitende Fachkraft benötigt diverse fachliche Voraussetzungen, um das Klettererlebnis sicher und effizient zu gestalten. Dazu gehören neben den theoretischen Grundlagen auch die Kenntnisse spezieller Vermittlungsformen für ängstliche oder motorisch schwächere Kletternde.

In der Praxis sollte neben der konsequenten Beaufsichtigung die Möglichkeit eines direkten Eingreifens möglich sein, um das Kind zu halten, zu stützen oder zu spotten, das heißt zu sichern, um zum Beispiel einen Fall einzuleiten. Dabei

richtet sich die Aufsichtsführung nach den individuellen Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder und Jugendlichen. Für das Klettern und Sichern mit Seil gelten gesonderte Empfehlungen und Hinweise.

Unabhängig von individuellen Fähigkeiten sind die Empfehlungen fürs Aufwärmprogramm vor dem Klettern sowie die Sicherheitshinweise während des Kletterbetriebs relevant, wie zum Beispiel den Sturzraum freizuhalten, richtig zu spotten und die Entscheidung zu treffen, ob ein Abklettern oder Abspringen sinnvoller ist. Spiel- und Übungsformen wie „Graf Zahl“ oder „Schwänzchen fangen“ erhöhen den Spaß und runden das Erlebnis besonders für Anfängerinnen und Anfänger ab. Denn so fördernd Klettern für die körperliche und psychische Entwicklung der Kinder und Jugendlichen sein kann, es soll vor allem Spaß machen!

Alexandra Ludwig, freie Journalistin

Weitere Informationen

Klettern in Kindertageseinrichtungen und Schulen

DGUV Information 202-018

► <https://publikationen.dguv.de>

Webcode: p202018

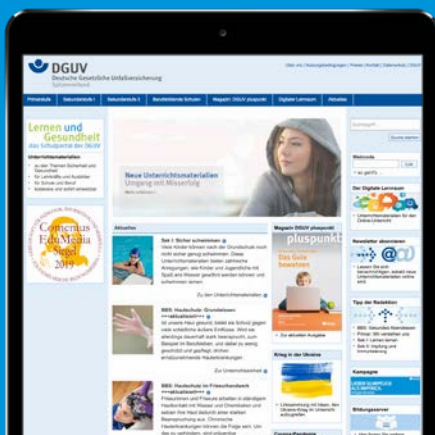


Klick-Tipp: Online informieren, Broschüren finden, Seminare buchen

Nutzen Sie das Onlineangebot der Unfallkasse Berlin zum Thema Schulsport.



www.unfallkasse-berlin.de/schulsport

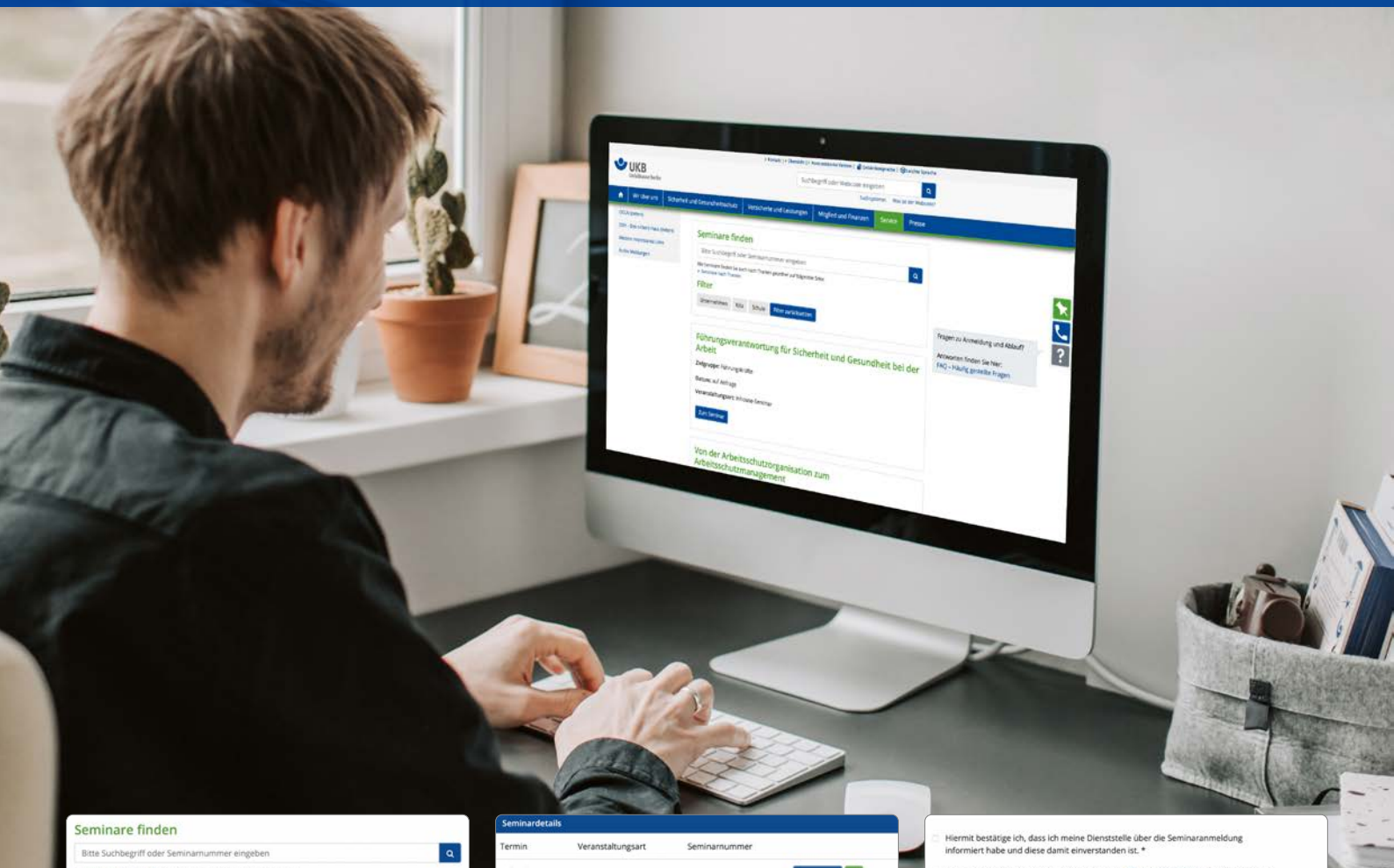


Kostenfreie Lehrmaterialien für den Unterricht

- Schnell und einfach Unterrichtsmaterialien herunterladen
- Jeden Monat neue kostenfreie Unterrichtsmaterialien
- Nach Themen und Schultyp sortiert und aufbereitet
- Arbeitsblätter und Schaubilder direkt für den Einsatz im Unterricht

► www.dguv-lug.de

Seminare online finden und buchen – so geht's



Seminare finden

Bitte Suchbegriff oder Seminarnummer eingeben

Alle Seminare finden Sie auch nach Themen geordnet auf folgender Seite:
• Seminare nach Themen

Filter

Unternehmen Kita Schule **Filter zurücksetzen**

Seminar details

Termin	Veranstaltungsart	Seminarnummer	
auf Anfrage	Inhouse-Seminar	105-07801-21/22	Anmelden

Hiermit bestätige ich, dass ich meine Dienststelle über die Seminaranmeldung informiert habe und diese damit einverstanden ist. *

Ich stimme der Datenverarbeitung im Sinne der Datenschutzerklärung der Unfallkasse Berlin zu. *

Eingabe Ihrer Daten überprüfen

1 Seminar finden

Auf der Seminarseite finden Sie das **Weiterbildungsangebot** der Unfallkasse Berlin. Mit dem **Filter** können Sie das passende Seminar auswählen. Haben Sie Fragen zur Seminarorganisation? Klicken Sie auf das „**Fragezeichen**“ am rechten Seitenrand.

2 Seminar buchen

Sie haben ein Seminar gefunden, dann klicken Sie auf den **Anmelde-Button** in der Detailansicht. Nutzen Sie auch die Merkfunktion, damit können Sie mehrere Seminare hinterlegen und jederzeit auf Ihre Auswahl zurückgreifen.

3 Formular abschicken

Letzter Schritt: Anmeldeformular ausfüllen und abschicken. Sie erhalten anschließend eine **Bestätigungse-Mail** über den erfolgreichen Eingang der Anmeldung bei der Unfallkasse Berlin.

