



**Pressemitteilung – 26. März 2020**

## **Aktiv und sicher durch eine herausfordernde Zeit mit kleinen Energiebündeln**

*Die Maßnahmen im Kampf gegen das Corona-Virus verlangen Eltern wie Kindern viel ab. Von heute auf morgen verbringen alle ihre Zeit hauptsächlich zu Hause, oft auf engem Raum. Die Kinder sprühen jedoch nach wie vor vor Energie. Diese gilt es nun sinnvoll zu nutzen – und zwar am besten mit Sport und Bewegung! Der Verein GROSSE SCHÜTZEN KLEINE zeigt, wie sich Groß & Klein sowohl im Garten als auch in der kleinen Wohnung auspowern kann – und worauf dennoch zu achten ist, um sich den Besuch im Krankenhaus gerade in dieser akuten Virus-Zeit zu ersparen.*

„Sport und Bewegung sind nicht nur die beste Unfallprävention, sondern gerade jetzt sehr wichtig damit uns zu Hause nicht die Decke auf den Kopf fällt. Der Tatendrang der Kinder soll natürlich in eine positive Richtung gelenkt werden“, betont Univ.-Prof. Dr. Holger Till, Präsident des Vereins GROSSE SCHÜTZEN KLEINE und Vorstand der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendchirurgie Graz. Gesegnet ist derzeit umso mehr, wer einen Garten hat und/oder in wenigen Minuten zu Fuß in der Natur sein kann. Aber auch in der kleinen Stadtwohnung kann man Bewegung und kreative Beschäftigung dank Online-Training & Co. mühelos in den Corona-Alltag integrieren.

### **Aktiv & Sicher draußen:**

*Immer unter Berücksichtigung der aktuellen gesetzlichen Lage in Bezug auf Ausgehverbote!*

#### Trampolin:

Trampoline stehen im Frühling hoch im Kurs. Man findet sie in vielen Gärten, oftmals wurden sie über den Winter draußen gelassen. In diesem Fall ist es wichtig, die Stabilität und das Material von Netz, Federn und Sprungtuch zu kontrollieren.

Folgende Tipps reduzieren das Unfallrisiko erheblich:

- Immer nur ein Kind am Trampolin! Auch wenn diese Regel zugegebenermaßen schwer durchzusetzen ist: Der Federeffekt bei mehreren Kindern am Trampolin ist eine der Hauptursachen für schwere Verletzungen, wie Knochenbrüche, Bänderrisse & Co. Deshalb lieber abwechseln!
- Sicherheitsnetz immer schließen!

#### Sport auf Rollen:

Auch eine kleine Runde mit dem Rad, dem Scooter oder den Skates ist ein wahrer Stimmungsbooster und sorgt für mehr Harmonie und Ausgeglichenheit in den vier Wänden.

Wichtigste Sicherheitstipps

- Der Anti-Virus-Sicherheitsabstand zu anderen Personen ist auch der richtige Sicherheitsabstand beim Fahren selbst, um rechtzeitig vor einem Auffahren bremsen zu können.
- IMMER gut sitzenden Helm tragen! Liebe Eltern: Vorbildfunktion bedenken!
- Gerade jetzt: Ruhige, sichere Routen wählen!



Vielleicht als Belohnung nach dem Sport:

#### Grillen:

Sobald die Temperaturen wieder steigen, wird wo immer möglich der Griller angeworfen. Ganz wichtig, um schwere Verbrennungen zu vermeiden:

- Den mittlerweile eh schon gewohnten Sicherheitsabstand auch zu Grillgeräten einhalten!
- Auf Brandbeschleuniger wie Spiritus unbedingt verzichten – diese verursachen oft Stichflammen, die so richtig ins Auge gehen können!

#### Gartenarbeit:

Man kann diese aktive Zeit in der Natur nutzen, um Kinder in die Arbeit miteinzubeziehen. Bedenken Sie jedoch:

- Stolperfallen aus dem Weg räumen – vor allem spitzes Gartenwerkzeug!
- Verwenden Sie selbst und auch Ihr Kind die entsprechende Schutzausrüstung!
- Scharfes Werkzeug erst dann in Kinderhände, wenn das Alter und die Entwicklung des Kindes passen! Dasselbe gilt auch für Elektrowerkzeug!
- Beim Vertikutieren und Rasenmähen Kinder auf Abstand halten – der Sicherheitsabstand lässt uns einfach nicht los! Gerade kleinere Kinder geraten nämlich ganz schnell mit Füßen oder Händen in den Rasenmäher. Aber auch für ältere Kinder besteht Gefahr durch aufgewirbelte Steinchen, die sie mit voller Wucht treffen könnten! Kinder sollten diese Geräte nicht bedienen.
- Leitern brauchen einen festen Stand! Üben Sie mit den Kindern das Leitern klettern. Beachten Sie die 3+1 Regel: 3 Extremitäten sollen auf den Sprossen fix sein, eine bewegt sich weiter. Ein entsprechend langes Rauf- und Runterklettern kann auch ein tolles Workout sein!

#### **Aktiv & Sicher drinnen:**

##### Lernpausen auch zu Hause

Bedenken Sie, dass Ihre Kinder auch in der Schule nicht den ganzen Vormittag stillsitzen. Denken Sie an regelmäßige Pausen und kleine Bewegungseinheiten: Bodenradfahren, Kniebeugen, Springen im Stand oder Übungen mit dem Fitnessband – am besten bei offenem Fenster oder am Balkon, um auch Frischluft zu tanken.

##### Online-Training:

Mittlerweile gibt es zuhauf Online-Trainingsprogramme, bei denen Kinder und Eltern mit viel Spaß gemeinsam ins Schwitzen kommen.

##### Parcours aufbauen:

Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Konservendosen, Klopapierrollen & Co. können super genutzt werden, um einen Parcours aufzubauen und sich miteinander zu matchen – z.B. auch mit dem Bobby Car.

Wichtig bei sportlichen Indoor-Aktivitäten, um Ausrutschen zu vermeiden:

- Teppiche und andere Stolperfallen aus dem Weg räumen!
- Am besten barfuß, mit Sportschuhen oder rutschfesten Socken Gas geben!

Bedenken Sie aber auch, dass vor allem in Mehrparteienhäusern Ruhezeiten einzuhalten sind. Das kann „Stress“ unter Nachbarn vermeiden helfen.



### Gemeinsam kochen:

Nun verbringen wir alle auch viel Zeit in der Küche. Beim gemeinsamen Kochen und Backen gilt: Ganz besonderes Augenmerk auf die Verbrühungs- und Verbrennungsgefahr!

Kleine Kinder versuchen oft, Pfannen, Töpfe usw. vom Herd oder vom Esstisch runterzuziehen. Eine halbe Tasse heiße Flüssigkeit reicht bereits aus, um ein Kleinkind lebensgefährlich zu verbrühen!

Deshalb:

- Herdschutzgitter und Backrohrsicherung montieren!
- Auf hinteren Herdplatten kochen und Pfannenstiele immer zur Seite drehen!
- Nie ein Kind und eine heiße Tasse Tee/Kaffee gleichzeitig tragen!
- Nicht mehr benötigtes Wasser aus dem Wasserkocher immer gleich weggleeren!
- Auf Tischläufer und Tischdecken gerade bei kleinen Kindern verzichten!

*GROSSE SCHÜTZEN KLEINE, das Österreichische Komitee für Unfallverhütung im Kindesalter, ist eine Non-Profit Organisation, die eng mit den österreichischen kinderchirurgischen Kliniken und Kinderkliniken zusammenarbeitet. Die Arbeit von GROSSE SCHÜTZEN KLEINE umfasst neben der Erhebung von typischen Unfallsituationen von Kindern und Jugendlichen vor allem Maßnahmen zur Verbesserung des Gefahrenbewusstseins durch Vorträge, Publikationen und Medienarbeit sowie die Entwicklung und Umsetzung von praktischen Projekten der Kinderunfallverhütung und Bewegungsförderung mit vielen Partnern.*

**Rückfragen:** Elisabeth Fanninger, BA • Presse- & Öffentlichkeitsarbeit  
0316 / 385 13764 • [elisabeth.fanninger@klinikum-graz.at](mailto:elisabeth.fanninger@klinikum-graz.at)