



Informationen
für Eltern

**Sicher, gesund
und gut versichert
in der Kita**

Kinder-leicht bewegen	4
Sichere Kleidung.....	6
Gesunde Ernährung – Abwechslungsreich sollte es sein.....	8
Kostenloser Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung	10
Unsere Leistungen: die Heilbehandlung mit allen geeigneten Mitteln.....	12

Impressum:

Herausgeber: Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin, Telefon 030 7624-0, www.unfallkasse-berlin.de

Verantwortlich: Michael Laßok (Direktor)

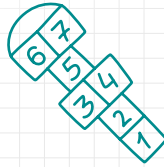
Realisation: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Druck: WOESTE DRUCK + VERLAG GmbH & Co KG, Im Teelbruch 108, 45219 Essen-Kettwig

Fotos: ©shutterstock.com/Sergey Novikov (4)/FamVeld (6)/Oksana Kuzmina (8)/Artem Efimov (10)/
gpointstudio (12)/Rawpixel.com (13); ©istockphoto.com/Caiaimage-Robert Daly (Titel)/SolStock (5);
©stock.adobe.com/famveldman (7 o.)

Illustrationen: freepik.com (3, 4, 6–12)

Stand: Mai 2023



Liebe Eltern,

jetzt geht es los – Ihr Kind geht in eine Kindertageseinrichtung (Kita).
Damit beginnt eine spannende Zeit.

Gut zu wissen: Die Unfallkasse Berlin begleitet Ihr Kind bei diesem neuen Abschnitt, denn die Unfallkasse ist Trägerin der gesetzlichen Unfallversicherung in der Hauptstadt. Ob während der Betreuung in der Kita oder auf dem Weg dorthin – Ihr Kind ist gesetzlich unfallversichert. Für den Versicherungsschutz müssen sie nichts tun, er entsteht automatisch. Die Kosten dafür trägt das Land Berlin.

Die Gesundheit Ihres Kindes liegt uns am Herzen. Denn wer fit ist, bewegt sich sicherer und beugt vielen Erkrankungen von Beginn an vor. Damit Sie Ihr Kind auch bei einem sicheren und guten Start unterstützen können, finden Sie in dieser Broschüre viele Tipps und Informationen.

Ihre Unfallkasse Berlin

Online informieren auf der Seite der Unfallkasse Berlin:

www.unfallkasse-berlin.de/eltern



Kinder-leicht bewegen



Klettern, rennen, hüpfen, springen – Kinder sind gerne aktiv. Als Eltern sollten Sie dieses natürliche Verhalten unterstützen. Denn Kinder, die sich häufig bewegen, verbessern ihre motorischen Fähigkeiten, werden bewegungssicherer und stärken ihr Selbstbewusstsein.

5 Tipps für mehr Bewegung im Alltag

1. Zu Fuß zur Kita

Tun Sie etwas Gutes und bringen Sie Ihr Kind zu Fuß zur Kita. Die Bewegung fördert die motorische Entwicklung. Ihr Kind lernt so schon früh, sich sicher und gut im Straßenverkehr zu bewegen. Das ist später für den Schulweg hilfreich.

2. Spielplätze nutzen

Spielplätze sind ideale Bewegungsorte für Kinder. Durch die verschiedenen Spielgeräte werden unterschiedliche Sinne angesprochen. Sie können ausgelassen mit anderen Kindern toben und spielen. Das stärkt auch die soziale Entwicklung.



3. Spazieren gehen

Egal bei welchem Wetter – bei einem Spaziergang kann die ganze Familie zusammenkommen und Zeit gemeinsam verbringen. Das muss nicht immer ein Ausflug in den Wald sein. Eine halbe Stunde im Park hat auch schon viele positive Effekte.

4. Regelmäßig Sport treiben

Melden Sie Ihr Kind z. B. in einer Sportgruppe oder einem Sportverein an. Häufig können Kinder dort spielerisch erste Erfahrungen sammeln und verschiedene Sportarten ausprobieren.

5. Vorbild sein

Ihr Sohn und Ihre Tochter schauen zu Ihnen auf. Seien Sie deshalb selbst ein gutes Vorbild. Wecken Sie schon früh das Interesse für Sportarten bei Ihren Kindern. Auch diese Dinge können viel bewirken: Nutzen Sie selbst zum Beispiel öfter die Treppen statt der Aufzüge oder steigen Sie im Bus schon eine Station früher aus als nötig.

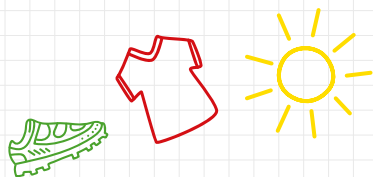
Wussten Sie schon, dass ...

- Kinder konzentrierter sind, wenn sie sich viel bewegen?
- rückwärtslaufen oder auf einem Bein hüpfen die geistige Entwicklung fördert?
- Rückenschmerzen im Alter weniger auftreten, wenn Kinder früh ihr Skelett-Muskel-System stärken?

Bequeme Kleidung

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind Kleidung trägt, die bequem, robust und wetterfest ist. Die Kleidungsstücke dürfen nicht zu eng sein, sollten aber auch nicht zu locker am Körper hängen, da sie sonst das eigene Bewegen behindern. Die Schuhe sollten ebenfalls bequem sitzen und richtig passen.

Sichere Kleidung



Schmuck, Kordeln, Schlüsselbänder, Loopschals

Schwere Unfälle passieren in Kitas immer wieder, weil Kinder beim Spielen und Toben an ihren Kordeln oder Loopschals hängen bleiben. Achten Sie deshalb gemeinsam mit Ihrem Kind darauf, gefährliche Kugeln oder Knoten in Schnüren und Kordeln aus der Kinderkleidung zu entfernen.

So vermeiden Sie Gefahren:

- Keine Schnüre und Kordeln an Kinderkleidung. Das gilt auch für Secondhand-Kleidung.
- Offene Schnürsenkel können gefährlich werden. Sicher sind Schuhe mit Klettverschlüssen.
- Schlüsselbänder, Ketten, Ohringe und Ringe vor Bewegungsspielen ablegen.
- Schlüsselbänder nur mit selbst öffnendem Sicherheitsverschluss verwenden.
- Auf Loops verzichten.
- Die Enden von langen Schals immer in die Kleidung stecken.



Helle Kleidung mit Reflektoren

Damit Kinder bei jedem Wetter gut gesehen werden, achten Sie auf helle Kleidung mit ausreichend großen Reflektorflächen. So nehmen andere Verkehrsteilnehmer Ihr Kind noch besser im Straßenverkehr wahr. Eventuell kann es bei Secondhand-Kleidung hilfreich sein, noch zusätzliche Reflexstreifen anzunähen oder aufzubügeln. Grundsätzlich gilt – auch für die Farbe der Kleidung: je heller die Reflexion, desto sichtbarer. Das heißt, weiße und silberne Reflektoren sind grünen oder blauen vorzuziehen.



Sonnenschutz



Sonne tut gut. Doch bekommt Ihr Kind zu viel davon ab, ist das Risiko erhöht, im Alter an weißem oder schwarzem Hautkrebs zu erkranken. Achten Sie besonders darauf, sich so oft wie möglich im Schatten aufzuhalten. Zusätzlich bietet die Kombination aus Sonnenschutzkleidung und Sonnenschutzcreme einen guten Schutz.

Das schützt vor zu viel Sonneneinstrahlung

- **Schatten:** So oft wie möglich und vor allem in der Mittagszeit Schattenplätze aufsuchen.
- **Kleidung:** Sicher ist dichtgewebter Stoff, der möglichst viel Haut bedeckt, und ein Sonnenhut mit Schirm
- **Creme:** Verwenden Sie am besten eine Creme mit dem höchsten Lichtschutzfaktor (Faktor 50). Besonders unbedeckte Stellen und Stirn, Nase und Ohren sollten großzügig eingecremt werden.



Gesunde Ernährung Abwechslungsreich sollte es sein



Eine ausgewogene gesunde Ernährung ist für die Entwicklung von Kindern wichtig. Viele spätere Verhaltensweisen werden bereits im Kleinkindalter erlernt. Deshalb sollten Sie als Eltern gute Rahmenbedingungen für ein gesundes Ernährungsverhalten unterstützen und fördern. Überprüfen Sie auch Ihr eigenes Verhalten – schließlich sind Sie eines der wichtigsten Vorbilder und prägen die Vorlieben der Kinder.

Wie und wann essen?

- Mahlzeiten im regelmäßigen Rhythmus einnehmen (etwa drei Hauptmahlzeiten und zwei kleinere Zwischenmahlzeiten). Mahlzeiten wechseln sich mit essensfreien Zeiten ab.
- Essen Sie so oft wie möglich mit Ihrem Kind zusammen.
- Mahlzeiten mit genügend Zeit und Ruhe und in entspannter Atmosphäre sind wünschenswert.
- Legen Sie das Smartphone und andere Bildschirme zur Seite. Im Mittelpunkt sollte die Mahlzeit stehen.

Welche Lebensmittel sind gut geeignet?

Spezielle Nahrungsmittel für Kinder, so wie sie im Handel oft angeboten und deklariert werden, sind nicht notwendig. Essensvorlieben und -abneigungen sollten respektiert werden. Gesundes Essen ist jedoch immer eine abwechslungsreiche Kost, die so häufig wie möglich frisch zubereitet wird und viel Rohkost enthält. 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.

- Reichlich pflanzliche Lebensmittel: Gemüse, Obst, Getreide und Getreideprodukte (einschließlich Vollkorn), Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse
- Mäßig tierische Lebensmittel: Milch/-produkte, Fleisch, Fisch, Eier
- sparsam: Zucker und Süßigkeiten, (Jod) Salz, Fette mit hohem Anteil gesättigter Fettsäuren sowie Snackprodukte

Tip: Ermutigen Sie ihr Kind, neue Lebensmittel auszuprobieren



Viel trinken – Wasser oder ungesüßte Tees

- Ideal sind zwischen 0,75 und einem Liter Flüssigkeit. Die Menge ist vom Alter und der Aktivität der Kinder abhängig.
- Am besten eignen sich Wasser oder andere ungesüßte/zuckerfreie Getränke
- Regelmäßige Trinkpausen helfen, die Kinder daran zu erinnern.
- Bunte Becher oder Trinkflaschen sind auch eine gute Idee. Das motiviert die Kinder zum Trinken, denn sie lieben es bunt.
- Zitronenscheiben oder Himbeeren sehen im Wasser hübsch aus und geben Geschmack. Auch ein Schuss Saft macht das Getränk attraktiver.

Gesunde Gewohnheiten – Grundstein schon in der Kindheit

Eine ausgewogene, bedarfsgerechte, pflanzenbetonte Ernährung und reichlich Bewegung – diese Faktoren beugen bis ins hohe Alter Übergewicht und Krankheiten wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen

oder Diabetes mellitus Typ 2 vor. Gut zu wissen: Ein gesunder Lebensstil schon bei Kleinkindern wirkt positiv auf das weitere Leben und langfristig auch auf die Gesundheit.

Kostenloser Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung



Ihr Kind ist gesetzlich unfallversichert. Der Schutz ist kostenlos und entsteht automatisch. In der Hauptstadt ist die Unfallkasse Berlin die Trägerin der gesetzlichen Unfallversicherung für die Kita-Kinder.

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,

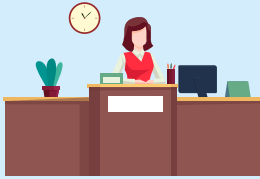
- auf den direkten Wegen zwischen der Wohnung und der Kita oder dem Ort, an dem eine Veranstaltung der Einrichtung stattfindet. Welches Verkehrsmittel für den Weg genutzt wird, ist dabei unerheblich. Auch die Frage, ob das Kind einen Unfall selbst verschuldet hat, berührt den Unfallversicherungsschutz nicht.

Nicht versichert sind die Kinder:

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



Was ist bei einem Unfall zu tun?



In der Kita

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.



Wegunfall: Kita informieren

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.



Dokumentation: Unfall eintragen lassen

Nach einem Bagatelunfall in der Kita, also wenn keine ärztliche Behandlung notwendig ist, sollten Sie sich davon überzeugen, dass dieser Unfall in der Einrichtung dokumentiert wird, zum Beispiel mit Hilfe des Meldeblocks. Dies ist wichtig, falls wegen des Unfalls später doch noch ein Arzt aufgesucht werden muss.

Eine Bitte: Taxi statt Rettungswagen

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 Patientinnen und Patienten mit bedrohlichen Verletzungen zur Verfügung stehen. Wir bitten Sie um 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.

Damit es gar nicht erst zum Unfall kommt

Die Unfallkasse Berlin unterstützt und berät die Kitas auch in allen Belangen zur Unfallverhütung und steht diesen bei allen Fragen zur Seite. Unser Ziel ist es, die Unfallzahlen zu senken. Dabei setzen wir auch auf Ihre Hilfe. Denn als Eltern können Sie viel für die Gesundheit Ihres Kindes tun.

Medikamentengabe in der Kita – was ist zu beachten?



Jetzt online informieren unter
www.unfallkasse-berlin.de
Webcode ukb215

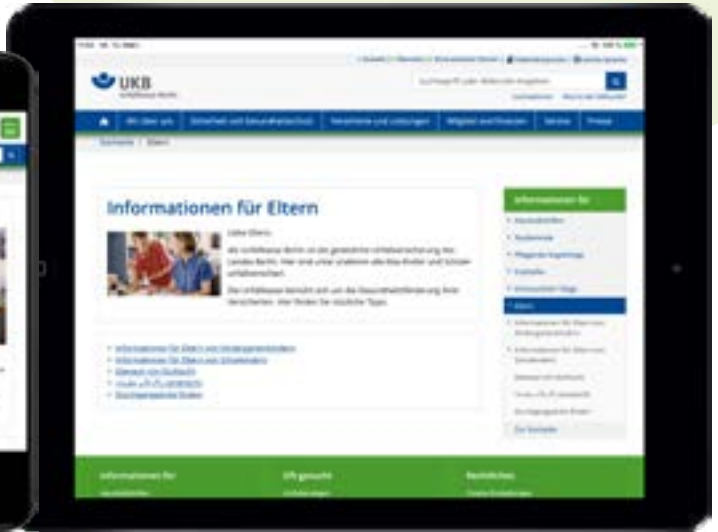


Web-Tipp für Eltern

Online informieren auf der Seite der Unfallkasse Berlin



www.unfallkasse-berlin.de/eltern



Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2

12277 Berlin

Tel.: 030 7624-0

Fax: 030 7624-1109

unfallkasse@unfallkasse-berlin.de

www.unfallkasse-berlin.de

Best.-Nr.: UKB SI 14