

Sicher zu Hause & unterwegs

Das Magazin der DSH und der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen



Gefährliche Kraft: Blitze und ihre Folgen

Sichere Kinder – sichere Spielplätze

Rückenschmerzen im Sommerurlaub? Nein, danke!

Risiko Rolltreppe



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)



UK NRW
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen



DR. SUSANNE WOELK
CHEFREDAKTEURIN

Liebe Leserin und Lieber Leser,

Kinderwagen und Rolltreppen sind eine riskante Kombination. Vater oder Mutter hievt das kiloschwere Gefährt irgendwie in Stellung. Viel Muskelkraft und ein krummer Rücken fixieren den Wagen mehr oder weniger. Wenn das Kind Glück hat, kommt es heil unten an. Wenn nicht, kann es sich schwer verletzen.

Ich weiß, oft scheint es einfach nicht anders zu gehen, denn der nächste Aufzug befindet sich am anderen Ende des Ladens, davor vermutlich eine lange Schlange. Die Zeit ist knapp, grö-

ßere Kinder quengeln, haben keine Lust zu laufen. Ist ja alles nachvollziehbar, doch Eltern mit Kinderwagen gehören genauso wenig auf die Rolltreppe wie Senioren mit Rollatoren. Beide stehen hier extrem unsicher und können, wenn die Rolltreppe zum Beispiel abrupt stoppt, nicht schnell genug reagieren. Deshalb ist das Mitnehmen von Kinderwagen auf Rolltreppen nach einer EU-Norm von 2010 verboten. Das könnte sich ruhig noch etwas mehr herumsprechen ...

Linkshänder sind an einen verkehrten Alltag gewöhnt. Sie schaben Möhren und Kartoffeln mit rechts. Sie haben schreiben gelernt, ohne sofort alles wieder zu verschmieren. Sie wenden ein Baguette erst um 180 Grad, bevor sie sich davon eine Scheibe abschneiden. Produkte für Linkshänder gibt es, sie sind aber nicht immer sinnvoll und meist etwas teurer als das Pendant für rechts. Da ist es eine gute Neuigkeit, dass es doch schon mindestens eine Maschine gibt, die Rechts- und Linkshänder gleichermaßen bedienen können. Lesen Sie mehr gleich gegenüber. Rechts.

Sonnige Wochen wünschen Ihnen

Susanne Woelk

und das Redaktionsteam von SICHER zuhause & unterwegs



Ausgabe 2/2013

Impressum

Herausgeber: Aktion DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH)
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
Telefon: 040/29 81 04 - 61 oder - 62
Telefax: 040/29 81 04 - 71
Fragen zu Artikeln und Recherche:
info@das-sichere-haus.de
Abonnenten-Service: magazin@das-sichere-haus.de
Internet: www.das-sichere-haus.de

Chefredakteurin: Dr. Susanne Woelk
Redaktionsassistenten: Siv-Carola Bruns und Jan Roden
Redaktionsbeirat:
Ulrike Renner-Helfmann, Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB)
Katrin Rüter de Escobar, Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
Markus Schulte, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)
Kirsten Wasmuth, Unfallkasse Berlin
Nil Yurdatap, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

ISSN 1617-9099

Fotos/Bilder: Blackbeck/istockphoto (Titel, S. 2), DSH (S. 2), Robert Bosch GmbH, MTD Products AG (S. 3), Philips Deutschland GmbH, Alexei Novikov/RF123 (S. 4), Yuri Arcurs/Veer, Flexmedia/Fotolia (S. 5), wragg/istockphoto (S. 6), Gizmo/istockphoto (S. 7), cschoeps/istockphoto, Kara/Fotolia (S. 8), Heinrich Kopp GmbH (S. 9), Paul Cowan/istockphoto, FrankvandenBergh/istockphoto (S. 10), Jacek Chabraszewski/Fotolia (S. 11), Pack Easy AG (S. 12), phildate/istockphoto (S. 13), Illustration Andreas Teutsch (S. 14), Fons Laure/Fotolia (S. 15), lightpoet/veer (Rückseite)

Layout & Vertrieb: Bodendörfer | Kellow, Grafik-Design & Verlag
Alte Essigfabrik, Kanalstraße 26-28, 23552 Lübeck
Telefon: 0451/70 74 98 30, Telefax: 0451/707 25 41
E-Mail: info@bo-ke.de

Erscheinungsweise: vierteljährlich
Jahresbezugspreis: innerhalb Deutschlands 5,20 EUR, europäisches Ausland 9,20 EUR

Einzelheft: innerhalb Deutschlands 1,80 EUR, europäisches Ausland 2,80 EUR
In diesen Preisen sind Versandkosten und Mehrwertsteuer enthalten.
Abonnementskündigungen können nur zum Jahresende unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von drei Monaten berücksichtigt werden.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Aktion DSH.
Für mit Namen oder Initialen gekennzeichnete Beiträge wird lediglich die allgemeine presserechtliche Verantwortung übernommen.

Privatpersonen, die eine Hilfe in Haus oder Garten beschäftigen, erhalten die Zeitschrift kostenfrei von ihrer gesetzlichen Unfallversicherung.

Inhalt

Haushalt

Haushaltsgeräte bergen für Linkshänder Tücken	3
Wenn der Föhn streikt	4
Ramadan – bewusst durch den Alltag	10

Freizeit

Risiko Rolltreppe	5
Gefährliche Kraft: Blitze und ihre Folgen	8/9
Rückenschmerzen im Sommerurlaub? Nein, danke!	12
Sommer, Sonne – Hitzefrei? Wie die Hitze draußen bleibt	13

Kurz gemeldet

Fünftklässler wollen oft den coolen Schulrucksack	11
Urlaub mit dem „Seepferdchen“ – aus Anfängern werden sichere Schwimmer	11
Haushaltschemikalien: riskant für Kleinkinder	15

Kinder

Kinder nicht in Watte packen – sichere Spielplätze	6
Schattenplätze schützen Kinderhaut	7
Aufregung im Schwimmbad	14

Verkehrte Welt:

Haushaltsgeräte bergen für Linkshänder Tücken

Schätzungen zufolge haben etwa mindestens zwanzig Prozent der Deutschen eine linke dominante Hand. Damit ist Linkshändigkeit weder eine Rarität noch eine Anomalie. Dennoch richten sich viele Normen des Alltags ausschließlich nach den Rechtshändern, viele Geräte sind exakt auf ihre Handgriffe ausgelegt. Für die links gepolte Minorität heißt das, dass sie ständig in einer verkehrten Welt zurechtkommen muss.

Das ist oft einfach nur lästig. „Bei der Waschmaschine etwa ist der Bedientopf rechts angebracht“, sagt Johanna Barbara Sattler, Psychologin und Leiterin der Ersten deutschen Beratungs- und Informationsstelle für Linkshänder und umgeschulte Linkshänder in München. „Für mich als Linkshänder heißt das, dass ich entweder vor meinem Körper über Kreuz greifen oder mich beim Bedienen nicht vor, sondern rechts neben die Waschmaschine stellen muss. Das ist natürlich beides machbar, aber es ist lästig und erfordert immer etwas mehr Aufmerksamkeit.“

Anderer Tätigkeiten sind für einen Linkshänder deutlich mühsamer. Um einen normalen Korkenzieher zu benutzen, muss er seine rechte Hand einsetzen. Sie ist in puncto Feinmotorik und Kraft seine Nummer zwei. Damit erhöht sich das Verletzungsrisiko, zum Beispiel bei einer Brotschneidemaschine.

Anderer Geräte sind selbst mit Umdenken mit einer linken Hand kaum zu gebrauchen. Bei einer gewöhnlichen Schere wird die rechte Schneide grundsätzlich von oben nach unten bewegt, von linker Hand bedient, fehlt die Schnitfführung. Das Papier knickt. Oder beim handelsüblichen Bügeleisen schleift das rechts montierte Kabel ständig über die Wäsche und sorgt für Knitterfalten.

„Links“ ist nicht gleich „links“

„Wie Linkshänder im Alltag mit solchen Problemen umgehen, hängt sehr von der Ausprägung der Händigkeit ab“, sagt Stefan Gutwinski, Neurowissenschaftler an der Charité in Berlin. „Den“ Linkshänder gebe es genauso wenig wie „den“ Rechtshänder. Jeder Mensch mache manche Dinge mit der einen und andere Dinge mit der anderen Hand. „Allerdings gibt es unter den Linkshändern eine deutlich stärkere Tendenz zur Beidhändigkeit als unter Rechtshändern. Dies liegt wohl vor allem daran, dass sie von Kindesbeinen an gezwungen sind, viele Dinge mit rechts zu machen.“



Alternative Spezialprodukte

Gebrauchsgegenstände, die speziell für Linkshänder gefertigt wurden, können den Alltag erleichtern: Korkenzieher mit Linksgewinde, Armbanduhren mit Aufziehknöpfchen auf der linken Seite oder Lineale mit einer Zahlenskala, die von rechts nach links angeordnet ist. „Einige Spezialprodukte für Linkshänder wie Kartoffelschäler oder Anfängerschere gibt es mittlerweile auch im Kaufhaus“, sagt Sattler. „Für viele muss man jedoch in den Fachhandel gehen und der ist generell etwas teurer.“ Dort oder auch im Internethandel lässt sich der Grundbedarf an Küchen- und Freizeitartikeln gut decken.

Doch je komplexer die Produkte werden, umso geringer ist das Angebot für Linkshänder. „Viele Elektrogeräte, etwa die Kettensäge, gibt es aufgrund der geringen Nachfrage nicht in Ausführungen für Linkshänder“, nennt Sattler ein Beispiel. Wenigstens das Bohren klappt jedoch auf jeden Fall mit links: „Einige Hersteller von Bohrmaschinen haben ihre Geräte so aufgebaut, dass der Notschalter mittig angeordnet und damit für Links- als auch für Rechtshänder gut erreichbar ist“, so Sattler. Solche „neutralen“ Produkte haben einen großen Vorteil: Sie ersparen in gemischt-händigen Haushalten Doppelanschaffungen.

VON EVA NEUMANN, JOURNALISTIN, BERLIN.

Weitere Informationen

- ▶ www.linkshaender.de
- ▶ www.linkshandversand.de
- ▶ www.mit-links.com
- ▶ www.sinistrius.de



Wenn der Föhn streikt ...

Im Laufe der Jahre sammeln sich in jedem Haushalt zahlreiche Elektrogeräte an. Mit einer durchschnittlichen Erst-Nutzungsdauer von weit über zehn Jahren sind Waschmaschine, Föhn und Co. in der Regel treue Begleiter. Doch früher oder später tritt bei den meisten Geräten ein Defekt auf. Aus Sicherheitsgründen sollten defekte Geräte auf keinen Fall benutzt und schon gar nicht in Eigenregie auseinandergeschraubt werden. Stattdessen stellt sich die Frage: Reparieren lassen oder ersetzen?

Manchmal ist ein scheinbarer Defekt nur nutzungsbedingt. So streikt der Föhn vielleicht, weil er zu lange oder zu nahe an den Haaren betrieben wurde und überhitzt ist. Dann hilft eine kurze Pause. „In der Gebrauchsanweisung sind die häufigsten Probleme, mögliche Ursachen und einfache Maßnahmen zur Problembeseitigung genannt“, sagt Ulrike Birmoser vom Verbraucherservice Bayern. In anderen Fällen ist auf den ersten Blick ein kaputtes Geräteteil erkennbar: Für die gesprungene Glaskanne der Kaffeemaschine oder die beschädigte Rührschüssel gibt es beim Fachhändler oder im Internet Ersatz.

Wenn jedoch die Waschmaschine versagt oder der Toaster das Brot nicht mehr freigibt, kann ein Laie den Schaden kaum beurteilen. „Dann sollte man sich an einen Fachhändler wenden und einen Kostenvoranschlag für eine Reparatur erstellen lassen“, rät Georg Tryba von der Verbraucherzentrale NRW. Ansprechpartner für Reparaturen sind auch Elektriker mit einer qualifizierten Fachwerkstatt und der Kundendienst der Hersteller. „Viele Hersteller bieten auch nach Ablauf der zweijährigen gesetzlichen Gewährleistung günstige Reparaturpauschalen an. Ihre Höhe ist unabhängig von Art und Umfang des Schadens.“



Lohnen sich Ersatzteil oder Reparatur?

Dafür muss der Verbraucher das Gerät kritisch bewerten. Dessen ursprünglicher Preis, das Alter, die Nutzungsfrequenz und der Gesamtzustand spielen eine Rolle. Dieser Wert muss in einem guten Verhältnis zu den jetzt entstehenden Kosten stehen. „Man sollte auch bedenken, was ein neues Gerät leistet“, empfiehlt Hauswirtschaftsmeisterin Birmoser. Bei allen Elektrogeräten haben sich Technik und Komfort in den vergangenen Jahren erheblich weiterentwickelt. Das wirkt sich auch auf den Energieverbrauch aus. „Eine neue Waschmaschine verbraucht halb so viel Strom und Wasser wie ein zehn Jahre altes Modell. Das heißt: Ich spare im Jahr vierzig bis sechzig Euro“, rechnet Werner Scholz vom Zentralverband Elektrotechnik- und Elektronikindustrie e.V. (ZVEI) vor. Hinzu kommt verbesserter Bedienkomfort etwa durch zusätzliche Programme.

Ordnungsgemäße Entsorgung

Ein noch funktionsfähiges altes Gerät lässt sich per Kleinanzeige, Aushang im Supermarkt oder Internet verkaufen. „Was viele Verkäufer von gebrauchten Gegenständen nicht im Blick haben, ist, dass sie dafür eine Gewährleistungspflicht haben. Das kann ir-

gendwann zu bösen und teuren Überraschungen führen“, warnt Verbraucherschützer Tryba. Er rät, die Gewährleistung beim Verkauf explizit auszuschließen. Variante Nummer zwei ist die Suche nach einem dankbaren Abnehmer etwa in der Verwandtschaft, im Freundeskreis oder bei Hilfsorganisationen. Und schließlich nehmen einige Händler bei Kauf eines neuen Geräts das ausgediente in Zahlung, andere übernehmen dessen Entsorgung.

Die private Entsorgung ist in jeder Kommune unterschiedlich geregelt: Entweder gibt es feste Termine, zu denen Sperrmüll am Straßenrand abgeholt wird, oder die Abholung muss angefordert werden. Alternativ kann das Altgerät zu einem Recycling- oder Wertstoffhof gebracht werden.

VON EVA NEUMANN.



Risiko Rolltreppe

Einkaufszentren und Kaufhäuser sind ohne Rolltreppen kaum vorstellbar. Und an Bahnhöfen und Flughäfen erleichtern die bequemen Beförderungsmittel gepackten Reisenden das Fortkommen. Die Benutzung ist für jedermann Routine. Genau deshalb werden die alltäglichen Risiken wenig beachtet. Zwar sind Unfälle auf den automatischen Treppen vergleichsweise selten, doch sie können schmerzhaft enden.

Stürze auf der Rolltreppe können vor allem zu Prellungen und Schnittwunden führen sowie Einklemmungen nach sich ziehen. Wer stabil steht, senkt sein Sturzrisiko drastisch. Beide Füße gehören auf ein und dieselbe Stufe, eine Hand an den Handlauf. Eltern sollten kleine Kinder immer an die Hand nehmen. Dabei stehen die Kleinen am besten vor den Großen – im Blick- und Zugriffsfeld.

Eine Mutter mit Kinderwagen hat auf der Rolltreppe einen ganz unsicheren Stand und kann im Gefahrfall nicht gut reagieren. Nach einer EU-Norm von 2010 ist das Mitnehmen von Kinderwagen auf Rolltreppen verboten. Ähnlich gefährdet sind Senioren mit Rollator. „Diese Personen sollten besser den Umweg zum nächsten Aufzug machen“, sagt Inke Ruhe von der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder.

Verkehrsregeln auf der Rolltreppe

Drängeln und Schubsen sind auf der Rolltreppe genauso tabu wie das Laufen entgegen der Fahrtrichtung. „Auch wenn es selten berücksichtigt wird – am sichersten ist es, auf einer Rolltreppe gar nicht zu laufen“, rät Frank Ehlert vom TÜV Rheinland. Gar zu leicht gerate man auf der beweglichen Treppe ins Stolpern.



Als größte Gefahrenstelle sieht der TÜV-Experte die Ausgangsstelle, wo die Stufen wieder im Boden verschwinden: „Wenn Benutzer diesen Bereich beim Aussteigen nicht schnell genug räumen, können nachfolgende Personen nicht ausweichen. Im Handumdrehen entsteht ein Stau und damit erhöhte Sturzgefahr.“

Stürze können überall dort vorkommen, wo die Fahrtreppe auf einer Freifläche oder neben einer Festtreppe angeordnet ist. „Kinder setzen sich bei einer freischwebenden Rolltreppe gerne auf das mitlaufende Handband“, weiß Ruhe. Wenn sie sich dann zur Seite beugen, verlieren sie leicht das Gleichgewicht und



fallen in die Tiefe oder auch auf die Festtreppe. Deshalb sollte von Anfang an gelten: Eine Rolltreppe ist kein Spielplatz. Und die Handläufe sind nur zum Festhalten da.

Abstand zu den Scherstellen

Neben Stürzen kommt es immer wieder zu Einklemmungen zwischen zwei aufeinander folgenden Stufen, zwischen Stufe und Balustrade, zwischen Stufe und Kamm, unter dem Handlauf oder am Eintrittspunkt des Handlaufs. „An diesen Stellen kann man sich ganz leicht Körperteile einquetschen oder mit Kleidungsstücken wie Schals, Schnürsenkeln und einem langen weiten Rock oder auch an den Haaren hängen bleiben“, warnt Ruhe. Das kann sogar zu einer Strangulation oder Amputation führen.

Besonders tückisch ist der Spalt zwischen den beweglichen Stufen und der fest stehenden Seitenwand für Träger von Kunststoff-Sandalen oder Gummistiefeln: „Wenn man mit seinem Schuh an der Wand entlangschleift, wird das Material warm und damit weich. Es kann leicht in die schmale Ritze eingezogen werden“, warnt Ehlert.

Im Notfall schnell reagieren

Unachtsamkeit begünstigt beides: Stürze und Einklemmungen. Lesen oder Telefonieren verringert die Aufmerksamkeit für das Umfeld und beeinträchtigt das Reaktionsvermögen. Doch im Notfall ist Eile geboten. „An jeder Rolltreppe gibt es oben und unten einen Notschalter“, erinnert Ruhe. Wird er betätigt, dann stoppt die Rolltreppe sofort. „Es gibt einen ordentlichen Ruck, der nicht zu unterschätzen ist. Deshalb darf der Schalter auch wirklich nur im Notfall benutzt werden.“

VON EVA NEUMANN.

Eltern erkennen einen sicheren Kinderspielplatz

Kinder nicht in Watte packen



Ist ein Spielplatz sicher oder birgt er Gefahren? Eltern von Kleinkindern wollen das ganz genau wissen. Doch worauf sollten Sie achten? „Entscheidend ist schon der erste Eindruck“, sagt Dr. Erika Schmedt von der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, Hamburg. Und der ergibt sich schon außerhalb des Spielplatzes: Sind bei verkehrsreichen Straßen Abgrenzungen zum Spielplatz vorhanden, zum Beispiel Drehkreuz, Barrieren, Durchlaufsicherung, selbst schließende Tore? Existiert ein Hinweisschild mit Notrufnummern und Verantwortlichkeiten?

Der Spielplatz selbst muss sauber sein, Mülleimer sollten regelmäßig geleert werden. Die Geräte sind übersichtlich angeordnet und stehen in einem sicheren Abstand zueinander. Ist dann auch noch der Spielsand frei von Fäkalien, Scherben, Zigarettenkippen oder anderem Unrat und sieht der Rasen gepflegt aus, sind das gute Voraussetzungen. Ihnen folgt der Gerätecheck.

Checkliste für sichere Geräte auf dem Spielplatz

- ▶ Geräte stehen kippstabil.
- ▶ Unter den Geräten gibt es einen sturz dämpfenden Fallschutz. Er besteht zum Beispiel aus Sand, Fallschutzmatten (Achtung: keine Stolperfallen an den Kanten!). Rindenmulch oder Hackschnitzel (beides frisch!) sind ebenfalls gängige Materialien für gemildertes Fallen.
- ▶ Schrauben, Muttern und Nägel blitzen rostfrei und stehen nicht hervor.
- ▶ Holzbohlen und Kunststoffoberflächen von Klettergerüsten oder Schaukelsitzen haben abgerundete Kanten und sind weder morsch noch gesplittert.
- ▶ Geländer an Klettergeräten oder Wackelbrücken sind in kindgerechter Höhe und wackeln nicht.
- ▶ Seile von Schaukeln oder Kletterbäumen haben keine Scheuerstellen.
- ▶ Wippen haben eine ausreichende Endanschlagdämpfung und schlagen nicht mehr oder weniger ungebremst auf den Boden auf.

Kalkulierbare Risiken müssen sein

Es nützt aber wenig, wenn Kinder einen rundum sicheren Spielplatz vorfinden, den sie reizlos und langweilig finden. Kinder brauchen kalkulierbare Risiken. Die eigene Erfahrung,

an Grenzen zu gehen, sie zu überschreiten, Gefahren abzuwägen und sich mit eigener Kraft aus ihnen zu befreien, bringt sie voran – bei der Entwicklung von Risikokompetenz, Motorik, Mut und Selbstvertrauen.

Klettert zum Beispiel ein Vierjähriger auf einem Baum viel höher, als er das eigentlich sollte, reicht es, wenn Papa oder Mama unten stehen, ihn beim tastenden Abstieg ermutigen und in der Lage sind, ihn aufzufangen, wenn es nötig ist. Überbehütung und Belehrungen verunsichern das Kind eher, sie können diese wichtigen kindlichen Entwicklungsschritte hemmen. Eltern stehen vor der kniffligen Aufgabe, einerseits ihre eigene Angst angesichts einer riskanten Situation zu ertragen und andererseits Vertrauen in das Gespür des Kindes zu haben, welche Herausforderung es schon ganz gut alleine bewältigt und welche nicht.

Kordeln, Schlüsselbänder, Halsketten, Fahrradhelme – auf dem Spielplatz tabu!

Auf Spielplätzen müssen Kinder Schlüsselbänder oder Halsketten ablegen. Kleidung mit Kordeln sollen sie gar nicht erst anziehen. An Kordeln, Schlüsselbändern und Halsketten können Kinder hängenbleiben und sich erdrosseln. Auch der Helm – ein Muss auf Fahrrad, Skateboard oder Roller – ist auf dem Spielplatz ein Risiko. Er kann sich zwischen den Stäben eines Klettergerüsts so unglücklich verfangen, dass das Kind daran hängenbleibt und der Halsriemen es zu Tode stranguliert. Deshalb muss ein Helm auf dem Spielplatz abgenommen werden.

Mängel melden

Verantwortlich für die Sicherheit auf Spielplätzen im Freien ist übrigens der Betreiber. Meistens ist das die Stadt, der Bezirk oder die Gemeindeverwaltung. Schäden an Spielgeräten oder andere Mängel können dort gemeldet werden.

VON DR. SUSANNE WOELK, GESCHÄFTSFÜHRERIN
DER AKTION DAS SICHERE HAUS (DSH).

Tipp

Weitere Informationen zu sicheren Indoor- und Outdoorspielplätzen einfach herunterladen unter

www.das-sichere-haus.de/broschueren/kinder



Schattenplätze schützen Kinderhaut

Die Haut von Kindern reagiert besonders empfindlich auf intensive Sonnenstrahlung. Schattenplätze im Garten mindern den direkten Sonnenkontakt effektiv – das können natürliche Schattenspender wie Bäume, Sträucher und Rankpflanzen ebenso sein wie Sonnensegel, Sonnenschirme und Markisen.



Das Glück der hohen Bäume

Glücklich ist, wer einen gewachsenen Garten mit altem Baum- und Sträucherbestand hat. Er kann Sandkiste und Spielgeräte einfach nach dem Schatten ausrichten, den die Baumkronen bieten. Wer einen neuen Garten anlegt, hat diesen Schutz nicht. Er muss zunächst oder auch dauerhaft technische oder künstliche Ideen Wirklichkeit werden lassen – eben Sonnenschirme, Sonnensegel oder Markisen. Alle Konstruktionen sollten grundsätzlich größer sein als die zu beschattende Fläche: Dann wirken sie auch noch, wenn die Sonne wandert und nicht nur in der prallen Mittagssonne.

Sonnenschirme oder Sonnensegel? Ein Überblick

Sonnenschirme

Es gibt klassische Mittelstockschirme und so genannte Freiarm-schirme, deren Stock sich außerhalb der Schirmfläche befindet. Sie lassen sich flexibel und einfach dem Sonnenstand anpassen. Sonnenschirme eignen sich bestens für Terrassen und befestigte Freiflächen. Der Schirmbezug besteht idealerweise aus hochwertigem, wetter- und UV-beständigem Material, zum Beispiel Acrylgewebe. Der Schirmfuß sollte bodenbündig und barrierefrei verankert sein – Schirmständer bergen als Stolperstellen eine hohe Verletzungsgefahr.

Sonnensegel

Sonnensegel können große Flächen wie Terrassen und Sandkästen beschatten. Das Segel lässt sich zum Beispiel durch abspannungsfreie Federstützen oder durch Seilrollensysteme einfach und sicher befestigen. Einen optimalen Sonnenschutz bieten viereckige Segel. Wer mehrere Segel kombiniert, kann damit auch anspruchsvolle Grundrisse beschatten.

Terrassen-Markisen

Gelenkarme halten und spannen ein Tuch, das auf einer Rolle aufgewickelt wird. Sie eignen sich für große Beschattungsflächen, so sind Breiten von etwa sieben Metern und Ausladungen von etwa fünf Metern möglich. Markisen werden üblicherweise an der Hauswand befestigt. Sie sind ortsfest und können mit Zubehör wie Schutzblechen, Windsensor, Fernbedienung oder Neigungswinkelverstellung optimiert werden. Allerdings: Markisen sind relativ teuer und haben einen vergleichsweise hohen Wartungsaufwand.

VON DIPL.-ING. HOLGER BAUMANN, KOMMUNALE UNFALLVERSICHERUNG BAYERN.

Tipps

Sonnenschutz sicher installieren, sicher handhaben

- ▶ Beachten Sie die Aufbau- und Montageanleitung des Herstellers sowie die Bedienungs- und Sicherheitshinweise der Bedienungsanleitung.
- ▶ Stellen Sie insbesondere Schirme so auf, dass sie nicht umfallen können, und überprüfen Sie regelmäßig die Befestigung, zum Beispiel Bodenhülse und Verankerung, oder die Spannvorrichtung bei Sonnensegeln.
- ▶ Stellen Sie vor dem Öffnen und Schließen des Schirms sicher, dass sich in seinem Öffnungsbereich kein Hindernis befindet.
- ▶ Achten Sie auf das GS-Zeichen. Es steht für „Geprüfte Sicherheit“.
- ▶ Schließen Sie den Schirm oder das Segel bei auffrischendem Wind, Sturmböen oder Hagel.



Gefährliche Kraft:

Blitze und ihre Folgen

Wenn bei einem heftigen Gewitter ein Blitz nach dem anderen vom Himmel zuckt, ist das wohl eines der faszinierendsten Naturereignisse überhaupt – und gleichzeitig eines der gefährlichsten. Die elektrische Ladung, die sich in einer riesigen, schwarzen Gewitterwolke aufbaut, hat eine gigantische Kraft. Wenn sie in Form eines Blitzes auf die Erde überspringt, dauert das zwar nur ein paar Millionstel Sekunden, doch dabei werden einige 100.000 Volt freigesetzt. Genug, um einen Baum zu zerreißen oder ein Gebäude schwer zu beschädigen. Dabei können auch Menschen verletzt oder gar getötet werden. Doch mancher Blitzschaden lässt sich durch ein paar Sicherheitsvorkehrungen vermeiden.

Das beste Verhalten ist, dem Gewitter aus dem Weg zu gehen. „Sobald Donner hörbar ist, sollte man Schutz suchen“, rät Thomas Raphael, Geschäftsführer des Ausschusses für Blitzschutz und Blitzforschung im Verband der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik e.V. in Frankfurt/Main. Den besten Schutz im Freien bietet ein Auto oder eine andere geschlossene Kabine mit möglichst viel Metall, etwa ein Campingwagen, Baucontainer oder Ähnliches. Nach dem Prinzip des Faradayschen Käfigs schirmt dessen Hülle das elektrische Feld ab, so dass im Innern keine Gefahr droht. Dieses Gehäuse sollte jedoch nicht unter einem Baum stehen: Es könnte von herabstürzenden Ästen getroffen werden.

Blitze schlagen vorzugsweise in die höchste Erhebung ein

Auch ohne Auto – die Nähe zu Bäumen gilt es zu meiden. „Egal, ob es sich um eine Eiche, Buche oder Tanne handelt – der Blitz kennt die Holzarten nicht und er wird sich immer den höchsten Punkt suchen. Auf freiem Feld ist das auf jeden Fall die Baumspitze“, sagt Hartmut Ziebs, Vizepräsident des Deutschen Feuerwehrverbandes in Berlin. Häufig gibt es auch Überschläge von einem Baum auf Personen in der Nähe. „Diese enden oftmals tödlich“, warnt Raphael und empfiehlt deshalb, einen Sicherheitsabstand von zehn Metern zu allen Teilen von Bäumen einzuhalten. Dieser Abstand gilt auch für Türme und Masten.

Metallzäune, Tore und Geländer aus Metall wiederum ziehen den Blitz zwar nicht an, doch wenn er einschlägt, leiten

Metallgegenstände den Strom besonders gut weiter. Und das kann zu massiven Verbrennungen führen.

Nach dem Prinzip „Man mache sich so klein wie möglich“ sucht man auf freiem Feld am besten eine Mulde und geht dort in die Hocke, die Füße dicht nebeneinandergestellt und die Arme um die Knie geschlungen. Oberhalb der Baumgrenze findet sich eine geschützte Stelle in einer Schlucht oder am Fuß eines Hanges. Dabei sollte man insbesondere feuchte Felsen nicht berühren – sie leiten den Blitz weiter. „Völliger Quatsch ist, dass man bei Gewitter sein Handy, seinen Regenschirm oder seinen Golfschläger von sich werfen soll“, sagt Raphael. In den Himmel recken sollte man Schläger und Schirm allerdings nicht. Und das Handy wird besser ausgeschaltet – nicht etwa, weil es im Betriebszustand für den Besitzer gefährlich werden könnte, sondern weil ein Übersprung aus der Umgebungsluft einen Stromschlag im Handy auslösen und dies zerstören könnte.

Trifft ein Blitz auf eine Wasserfläche – ganz egal, ob Schwimmbad oder See –, dann breitet sich der Stromfluss unter der Wasseroberfläche halbkugelförmig aus. Er gefährdet jeden, der in der Nähe schwimmt. Wenn der Donner grollt, muss deshalb Schluss sein mit Badespaß. Die Gefahr eines Einschlages steigt, wenn etwas aus der Wasseroberfläche ragt – etwa ein Bootsmast oder



ein Surfer. Bootsfahrer, die es nicht mehr rechtzeitig ans Ufer schaffen, sollten Schutz in der Kajüte suchen.

Viele Gefahrensituationen lassen sich mit ein wenig Vorplanung vermeiden. „Wenn man bei einer Deichwanderung in der Norddeutschen Tiefebene plötzlich von einem Gewitter überrascht wird, hat man etwas falsch gemacht“, sagt Raphael und empfiehlt besonders vor größeren Touren den Wetterbericht zu berücksichtigen.



Technische Schutzmaßnahmen machen Gebäude sicher

Ein großer Teil aller Blitzunfälle ereignet sich im Freien. Doch auch in Gebäuden sorgen Gewitter für Risiken. Dass Fenster und Türen bei einem Gewitter geschlossen sein müssen, versteht sich von selbst. Wenn das Gebäude dann noch durch eine Blitzschutzanlage gesichert ist, kann eigentlich kaum noch etwas passieren. Eine Blitzschutzanlage ist für Privatgebäude nicht gesetzlich vorgeschrieben, aber auf jeden Fall eine Überlegung wert. Sie besteht aus einem äußeren und einem inneren Teil. „Der äußere Blitzschutz eines Gebäudes besteht aus einem

Drahtkäfig, der an den Außenkanten des Hauses entlangläuft, den Blitz einfängt und in eine Erdungsanlage ableitet“, erklärt Raphael. „Durch inneren Blitzschutz können alle Leitungen, die ins Gebäude reinkommen, wie Strom oder Telefon, gegen Blitzströme und Überspannungen geschützt werden.“

Wer unsicher ist, ob das Gebäude, in dem er sich gerade befindet, über eine Blitzschutzanlage verfügt, sollte ein paar Vorsichtsmaßnahmen einhalten. Der Blitz sucht sich seinen Weg zum Beispiel an Strom- oder Wasserleitungen entlang. „Personen, die diese berühren, können einen Stromschlag bekommen. Er kann ein leichtes Kribbeln verursachen oder auch tödlich enden. Man sollte deshalb bei Gewitter den Kontakt mit Metallleitungen vermeiden und sich auch nicht an den Rahmen eines Fensters im Dach lehnen, das mit Metall gedeckt ist“, rät Raphael. Auch Duschen oder Telefonieren mit einem kabelgebundenen Telefon könne gefährlich werden. „Um Überspannungsschäden zu vermeiden, sollten möglichst alle elektrischen Geräte wie Fernseher oder Computer ausgeschaltet und die Stecker gezogen werden“, rät Bezirksbrandmeister Ziebs. Bei der Tiefkühltruhe oder auch dem Kühlschrank ist das

kaum möglich. „Eine einfache Maßnahme ist, hier einen Stecker oder ein Verlängerungskabel mit Überspannungsschutz zu verwenden.“

Gerne vergessen wird, dass ein Gewitter nicht nur durch Blitzeinschlag, Brände und Überspannungen an Gebäuden Schaden anrichten kann. Oft geht ein Gewitter mit heftigem Regen einher. „Dabei wird nicht selten Wasser aus dem Ablaufkanal ins Haus zurückgedrückt. Das kann man mit einer sogenannten Rückschlagklappe verhindern“, sagt Ziebs. Diese Klappe kann auch nachträglich eingebaut werden. In Regionen, wo das Oberflächenwasser rasch ansteigt, können Türen im Erdgeschoss durch Sandsäcke oder auch verkeilte Holzbohlen gesichert werden.

Was tun im Ernstfall?

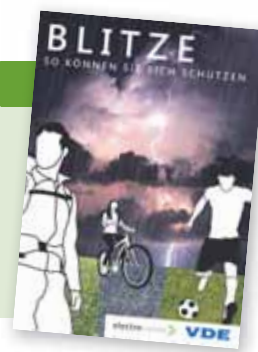
Wird ein Mensch vom Blitz getroffen, rufen Sie sofort die Notrufnummer 112. Das gilt auch, wenn ein Blitz in der Nähe eingeschlagen hat und Sie selbst oder ein Begleiter einen Stromschlag mit Begleiterscheinungen wie Kribbeln, Herzrasen oder Lähmungserscheinungen verspüren.

VON EVA NEUMANN.

Weitere Informationen

Der Verband der Elektrotechnik Elektronik Informations-technik e.V. hat auf seiner Internetseite umfangreiche Informationen zusammengestellt:

www.vde.com, Rubrik Ausschüsse, Blitzschutz + Blitzforschung.



Ramadan – bewusst durch den Alltag

Für die rund vier Millionen Muslime in Deutschland beginnt am 9. Juli der Fastenmonat Ramadan. Von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang werden sie nicht essen und nicht trinken, nicht rauchen und auch sonst enthaltsam sein. Eine große Herausforderung für Muslime, denn derzeit liegt die Fastenzeit im Hochsommer; die Tage sind sehr lang: fast 17 Stunden von Sonnenaufgang bis -untergang zu Beginn des Ramadan. Er folgt dem islamischen Mondkalender und rückt von Jahr zu Jahr um zehn oder elf Tage Richtung Jahresbeginn.

Körper, Denken und Fühlen stellen sich um

Die ersten Tage des Fastens werden von vielen als besonders schwer empfunden. Auf den Verzicht auf Nahrung, vor allem aber auf Flüssigkeit während eines langen Tages, muss sich nicht nur der Körper umstellen. Auch das Denken und Fühlen, der eigene Rhythmus verändert sich in den ersten Tagen des Fastenmonats.

Zu Beginn des Ramadan fühlen sich Fastende oft geschwächt und schnell erschöpft. Bei großer Hitze können, vor allem bei schwerer körperlicher Arbeit, gesundheitliche Probleme auftreten. Dazu gehören Kopfschmerzen,

Dehydrierung und Kreislaufprobleme. Wer Medikamente nehmen muss, sollte vor Beginn des Fastens unbedingt mit dem Arzt sprechen. Glücklicherweise können sich Muslime, die Arbeit und Alltag den Bedingungen und Erfordernissen des Fastens anpassen können.

Unfallgefahr steigt

In der ersten Phase des Fastens können vor allem Konzentrationsstörungen auftreten. Zusammen mit der leichten körperlichen Schwäche kann dies die Unfallgefahr erheblich erhöhen. Anstrengende Arbeit und Aktivitäten, die besonders viel Aufmerksamkeit erfordern, sollten Fastende lieber vermeiden.



Gartenarbeit sollte an warmen Tagen im Ramadan lieber vermieden werden – der Flüssigkeitsverlust ist hoch. Die meisten Muslime nehmen sich im Ramadan ein wenig zurück, gehen den Alltag etwas langsamer an und vermeiden Hektik und körperliche Anstrengung. Wer kann, legt tagsüber größere Ruhezeiten ein. Das hilft, die vielen Stunden des langen Tages ohne Essen und Trinken zu überstehen. Die aktiven Stunden verlagern sich auf die Abend- und Nachtstunden nach dem Fastenbrechen.

Behörden und Medien arabischer Staaten berichten von deutlich mehr Unfällen im Ramadan kurz vor Sonnenuntergang, wenn alles für den Iftar, das Fastenbrechen, gerichtet wird, alle schnell nach Hause wollen oder rasch noch etwas zu besorgen ist. Zum Fastenbrechen besuchen sich Freunde und Familien gegenseitig. In vielen Familien wird gegen Abend aufwändig gekocht und gebacken. Wer beim Kochen hektisch wird, riskiert nicht nur angebranntes Essen, sondern womöglich Verbrühungen und Verbrennungen.

In vielen muslimischen Familien sind auch die Kinder abends länger wach. Sie dürfen zwar noch nicht fasten, nehmen aber am Iftar teil und genießen ebenfalls die besondere Atmosphäre der Ramadan-Abende. Kleinkinder sind in dieser Situation oft aufgedreht und quirlig. „Die Eltern sollten unbedingt darauf achten, dass kleine Kinder nicht heiße Teekannen oder Samoware umreißen und sich verbrühen“, empfiehlt Stefanie Märzheuser, Präsidentin der Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“ e.V. (BAG).

Die Zeit des Ramadan wird von fastenden Muslimen sehr intensiv empfunden. Gefastet wird mit allen Sinnen. Sie werden für das Wesentliche geschärft, alle Handlungen sollten bewusster, konzentrierter angegangen werden. Wer dies beherzigt, kann den Ramadan unbeschadet und gestärkt mit dem großen Fest „Ayd Al Fitr“ beenden.

VON KATRIN RÜTER DE ESCOBAR, PRESSEREFERENTIN DES GESAMTVERBANDES DER DEUTSCHEN VERSICHERUNGSWIRTSCHAFT, (GDV), BERLIN.



Fünftklässler wollen oft den coolen Schulrucksack

Eltern von Schulanfängern haben es gut, denn Ranzen sind überwiegend sehr leicht, mit vielen reflektierenden Flächen ausgestattet und stabil; sie entsprechen ganz der Norm DIN 58124.

Eltern von angehenden Fünftklässlern dagegen haben es mit modebewussten Jungs und Mädchen zu tun. Denen ist die Schultasche aus der Grundschule eher peinlich. Das Kind will einen Schulrucksack. Was gibt es dabei zu beachten?

„Ein Rucksack ist grundsätzlich keine schlechte Sache, wenn beide Trageriemen richtig eingestellt sind und auch genutzt werden“, sagt Elmar Lederer, Erster Direktor der Kommunalen Unfallversicherung Bayern (KUVB). Wird der Rucksack, wie bei vielen Schülern üblich, nur lässig über eine Schulter geworfen oder sind die Riemen so lang eingestellt, dass der Rucksackboden in Po-Höhe sitzt, belastet das die Wirbelsäule und den gesamten Halteapparat.

Der Rucksack sollte, wie die Schultasche, so gepackt sein, dass schwere Bücher rückennah transportiert werden. Wichtig sind reflektierende Flächen an den Rucksäcken.

Ausgleichende Bewegung – Stehpult statt Schreibtisch

Ob ihre Kinder den Rucksack ordentlich tragen oder nicht, können Eltern nicht kontrollieren. Der KUVB rät deshalb zu Bewegungsalternativen am Nachmittag, zum Beispiel die aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein. Gegen eine zu einseitige Belastung der Wirbelsäule wirkt auch ein Stehpult als Alternative zum Schreibtisch oder ein Sitzball anstelle des Schreibtischstuhls. Vokabeln kann man auch lernen, wenn man sich auf dem Bett lümmelt. Oder, auch das kann Spaß machen, beim Balancieren auf einem Bein.

PM/DSH



Urlaub mit dem „Seepferdchen“ – aus Anfängern werden sichere Schwimmer

Kinder, die gerade das „Seepferdchen“-Abzeichen erworben haben, sind noch keine geübten Schwimmer. Die Gefahr zu ertrinken besteht nach wie vor. Erst wenn das Kind das „Jugendschwimmabzeichen Bronze“ (früher „Freischwimmer“) hat, ist es einigermaßen „wasserfest“. Für Eltern, die ihr Kind auf diesem Weg tatkräftig unterstützen möchten, gibt es jetzt eine kostenfreie Klappkarte der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) mit praktischen Tipps.

Tauchen, Springen, Schwimmen mit Papa und Mama

Der Familienurlaub oder ein Ausflug ins Schwimmbad sind gute Gelegenheiten, Schwimmen zu üben. Ideal ist eine Luftmatratze im Gepäck. Unter ihr können die Kinder hindurchtauchen – erst unter der Querseite, dann unter der Längsseite. Wird das Tauchen langweilig, geht es zum Springen. Das mögen die meisten Kinder. Sicher und ohne schmerzhaften Bauchklatscher gelingt es, wenn das Kind gestreckt und mit den Händen an den Oberschenkeln ins Wasser springt.

Das Springen kann gleich ins Schwimmen übergehen: Je nach Größe des Schwimmbeckens schwimmt das Kind erst eine kurze Strecke zu einem Elternteil und dann zum Beckenrand. Fortgeschrittene schwimmen vom Sprungbrett zu einem Elternteil, von dort zum anderen und dann zum Beckenrand.

Die Eltern rücken dabei immer ein Stück weiter auseinander; das Kind schwimmt automatisch eine längere Strecke. Weitere Übungen und Tipps für den „Urlaub mit dem Seepferdchen“ gibt es auf der gleichnamigen laminierten Klappkarte.

WOE

Kostenfreie Klappkarte

Weitere Tipps rund um das Schwimmen bietet das Handout „Urlaub mit dem Seepferdchen“. Die Karte ist in Einzelexemplaren kostenlos erhältlich, 15 Exemplare kosten fünf Euro.

Folgende Bestellwege gibt es:

Internet: www.das-sichere-haus.de/broschueren/kinder,
Mail: bestellung@das-sichere-haus.de,
Post: DSH, „Seepferdchen“,
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg.



Rückenschmerzen im Sommerurlaub?

Nein, danke!

Sommer, Sonne, Sonnenschein! – Endlich geht es ab in den langersehnten Urlaub. Für viele ist es ungewohnt, den Rücken mit einem schweren Urlaubskoffer zu belasten, und schon beginnt die sorgenfreie Zeit mit Rückenschmerzen. Das perfekte Gepäckstück gibt es nicht, doch einige Grundsätze helfen, das Risiko von Rückenbeschwerden zu vermindern.

Nach Untersuchungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) verbringen etwa 19 Millionen Deutsche ihre Arbeitszeit im Sitzen. Schwache Bauchmuskeln und ein schwacher Rücken sind die Folge. Werden dann ungewohnte körperliche Belastungen gefordert, etwa das Koffertragen im Urlaub, kann es zu Schmerzen im Nacken, in den Schultern und im Rücken kommen. Umso wichtiger ist es, das Gepäckstück richtig zu wählen.

Rolltrolleys mit Varianten

„Eigene Vorlieben, körperliche Begebenheiten, die Art der Reise und des Urlaubs – diese Faktoren muss der Urlauber beachten, wenn er nach einem Gepäckstück sucht“, rät Dr. Sascha Wischniewski, Experte für Ergonomie der BAuA in Dortmund. „Wenn es sich um eine Reise handelt, auf der das Gepäck nur auf der Hin- und Rückfahrt bewegt wird, kann man sagen, dass Rollen erleichtern“, sagt der BAuA-Experte. Dabei sollte nicht irgendein Rollkoffer gewählt werden. Es gibt Modelle, die

keinen verstellbaren Griff haben oder nur eine Schlaufe. Das kann dazu führen, dass der Träger in gekrümmter Haltung geht. Besser sind Trolleys mit einem Teleskopgriff, der gemäß der Körpergröße des Trägers eingestellt werden kann.

Bei zweirädrigen Rolltrolleys sollte man die ziehende Hand abwechseln; eine dauerhaft einseitige Belastung fördert das Auftreten von Schulter- und Rückenbeschwerden.

Mit Rolltrolleys, die vier Rollen besitzen, wird die Schulter erst gar nicht belastet, denn diese Trolleys können neben dem Körper geschoben werden.



Mit ein paar Tipps lässt sich Rückenschmerzen im Urlaub vorbeugen

Das richtige Gepäck

- ▶ Rollen erleichtern den Transport
- ▶ gute Gestaltung der Tragegriffe
- ▶ Rucksäcke: auf einen Hüftgurt und breite Trageriemen achten

Verhalten

- ▶ körpernah tragen
- ▶ kein einseitiges Heben, Tragen
- ▶ gleichmäßige Gewichtsverteilung im Gepäck
- ▶ Belastungswechsel beim Tragen, Ziehen, Schieben
- ▶ aus den Knien, mit aufrechtem Rücken heben und absetzen
- ▶ keine ruckartigen Hebebewegungen
- ▶ kein Verdrehen des Oberkörpers beim Heben, Abstellen der Last

Rückenfreundliches Verhalten

„Eine ungleichmäßige Belastung der Wirbelsäule fördert Verspannungen, die wiederum durch Belastungswechsel und symmetrisches, körpernahes Tragen verhindert werden“, so Dr. Wischniewski. Ungleichmäßige Gewichtsverteilung im Koffer verleitet den Träger dazu, dem Ungleichgewicht mittels Ausgleichbewegungen entgegenzusteuern. Dies geht zu Lasten des Rückens. Für das Packen gilt also: Schweres am Boden und Leichtes oben verstauen. Wenn das Gepäck gehoben werden muss, „dann aus den Knien und keinesfalls aus dem Rücken heraus“, rät BAuA-Experte Dr. Wischniewski.

Eine Garantie für den Urlaub ohne Rückenschmerzen gibt es nicht. Doch die Wahl des richtigen Gepäcks und das richtige Verhalten senken das Risiko stark.

Weitere Informationen

Weitere Informationen bietet die Broschüre „Heben und Tragen ohne Schaden“ unter www.baua.de/publikationen.



Weitere Informationen rund um einen gesunden und starken Rücken bietet die Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken!“. Mehr unter www.deinruecken.de.

VON MARY HENSE, MITARBEITERIN IN DER PRESSESTELLE DER BUNDESANSTALT FÜR ARBEITSSCHUTZ UND ARBEITSMEDIZIN (BAuA), DORTMUND.

Sommer, Sonne – Hitzefrei?

Wie die Hitze draußen bleibt

Die Sonne scheint, die Temperaturen steigen. Endlich Sommer! Doch mit dem guten Wetter kommen auch extreme Wetterlagen, vor allem Schwüle. Windstille und Hitze machen auch vor der Wohnung nicht Halt. Viele Menschen reagieren darauf mit starkem Schwitzen und Herz-Kreislauf-Problemen: Keine Lust zu arbeiten oder überhaupt etwas anzugehen. Doch schon ein paar Tricks und Kniffe helfen, die Temperatur in geschlossenen Räumen besser in den Griff zu bekommen.

Taktisch lüften und abschotten

Regelmäßiges Lüften gehört dazu. Es ist ohnehin gut für das eigene Wohlbefinden. „Staut sich die Hitze im Zimmer, ist Strategie gefragt. Da sollte man das Lüften in die Morgen-, Abend- und Nachtstunden verlegen, wenn die Luft draußen kühl ist“, empfiehlt Dr. Kersten Bux, Klimaexperte der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Öffnet man gegenüberliegende Fenster, kann sich die Luft optimal austauschen und abkühlen. Tagsüber sollten Fenster und Türen hingegen bei Hitze konsequent geschlossen bleiben.

Außerdem hilft es, Räume mit einem Sonnenschutz abzudunkeln. Besonders geeignet gegen Hitze sind außen liegende Jalousien, hinterlüftete Markisen oder Fensterläden, denn sie fangen die größte Sonneneinstrahlung ab. Aber auch innen liegende Rollos aus hellem, hoch reflektierendem Material wirken gegen zu viel Hitze.

Zusätzlich sollte man Wärmequellen weitgehend ausschalten. BAuA-Experte Bux: „Das bedeutet, dass elektrische Geräte nur bei Bedarf angeschaltet werden. Und das gilt nicht nur für Fernseher und Computer, sondern auch für die Beleuchtung.“

Kleidung und Ernährung

Unser eigenes Verhalten bestimmt mit, wie wir hohe Temperaturen empfinden. Eine große Rolle spielt dabei die Kleidung, sie sollte locker geschnitten und luftdurchlässig sein. Dann kann die Luft am Körper zirkulieren; mehr Hitze wird abtransportiert. Helle Farben, Naturfasern und offenes, leichtes Schuhwerk unterstützen den Abkühleffekt.

Ein weiterer Punkt ist die Ernährung. An heißen Tagen ist leichte Kost angesagt: viel Obst, Gemüse oder Salat. Wichtig ist auch eine ausreichende Wasserzufuhr, denn wer viel schwitzt, verliert Flüssigkeit, Mineralstoffe und Elektrolyte. Diesen Verlust können Mineralwässer (mit wenig Kohlensäure), ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte Fruchtsäfte ausgleichen. Halten Sie immer etwas zu trinken griffbereit und trinken Sie kontinuierlich kleine Mengen, damit der Körper die Flüssigkeit optimal aufnehmen kann. Dabei sollten die Getränke gekühlt, aber nicht eiskalt sein.



Jeder geht anders mit Hitze um, verträgt sie anders. Deshalb ist es das A und O, auf die eigenen Körpersignale zu achten. BAuA-Experte Bux: „Suchen Sie bei Unwohlsein, Schwindel oder ähnlichen Beschwerden einen kühleren Bereich auf und ruhen Sie sich aus.“

Abkühltipps

- ▶ Für zwischendurch: Handgelenke und das Gesicht unter kaltes Wasser halten.
- ▶ Auch ein kühles Fußbad sorgt für Abkühlung.
- ▶ Zusätzlich helfen kaltnasse Wickel um Arme oder Handgelenke.
- ▶ Ventilatoren sorgen für eine angenehm kühle „Brise“. Aber vermeiden Sie Zugluft, sonst gibt es einen steifen Nacken.
- ▶ Vorsicht bei Klimaanlage: Der Temperaturunterschied zwischen drinnen und draußen sollte nicht mehr als 6 °C betragen, sonst droht ein Kreislaufkollaps.

VON SANDRA ÜKERMANN, MITARBEITERIN IN DER PRESSESTELLE DER BUNDESANSTALT FÜR ARBEITSSCHUTZ UND ARBEITSMEDIZIN (BAuA), DORTMUND.

Aufregung im Schwimmbad



Laura ist mit ihrem kleinen Bruder im Freibad. Die beiden sitzen auf einem Handtuch und beobachten die vielen Menschen. „Lass uns auch ins Wasser“, schlägt Laura vor.

Jonas springt auf. Die beiden laufen zum Schwimmbecken. Bevor sie ins Wasser steigen, rennt ein Junge in kariierter Badehose an ihnen vorbei und springt einfach ins Wasser. *Krawumm!*

„Blödmann!“, schimpft Laura. Sie zieht Jonas zur Leiter. „Bald planschen die Geschwister im Wasser.“

„Wer ist zuerst am Beckenrand?“, ruft Laura.

„Ich!“, ruft Jonas und schwimmt los. Laura lässt ihrem Bruder einen Vorsprung. Sie erreicht knapp vor ihm das Ziel, als vor ihnen ins Wasser springt. Als er wieder auftaucht, krault er zur Leiter, steigt hinaus und schlendert zum Kiosk.

„Spielen wir ‚Toter Mann?‘“, fragt Jonas. Schon legt er sich auf den Bauch und hält den Kopf so lange unter Wasser, bis er prustend wieder auftaucht.

„Super“, meint Laura. Dann zeigt sie hinter Jonas. „Der schon wieder!“

Der Junge in der karierten Badehose setzt sich mit einer Bratwurst in die pralle Sonne auf eine Bank.

„Draußen stört er nicht“, sagt Jonas. „Ich kann länger die Luft anhalten als du, wetten?“

Eine Zeit lang tauchen die beiden. Plötzlich hören sie wieder ein lautes *Krawumm!* Direkt neben ihnen landet der Junge in der karierten Badehose. Als er auftaucht, rudert er wild mit den Armen. Er will etwas sagen, aber er verschluckt sich. Dann verschwindet er wieder unter Wasser. Kurz darauf taucht er auf, nur um erneut unterzugehen.

„Wir müssen ihm helfen“, ruft Laura. Schnell schwimmt sie zu ihm, packt ihn und hält ihn über Wasser. Der Junge strampelt verzweifelt.

„Tief Luft holen!“, ruft Laura. Sie zieht ihn zum Rand. Erschöpft hält sich der Junge am Beckenrand fest.

„Mir ist plötzlich so schlecht geworden“, japst er.

„Du hast dich auch echt blöd benommen“, antwortet Laura.

Kannst du mindestens drei Fehler nennen, die der Junge gemacht hat? Schreibe sie auf und mit ein bisschen Glück gewinnst du ...

Bitte schickt eure Lösung mit eurer Adresse nur per E-Mail an raetsel@das-sichere-haus.de.

Die ersten fünf Einsendungen erhalten per Post eine kleine Überraschung.

Sicher zuhause & unterwegs zu sein wünschen den Lesern die kommunalen Unfallversicherungsträger, die im Verbund die Aufgaben und Ziele der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) unterstützen:

Unfallkasse Baden-Württemberg

Hauptsitz Stuttgart, Augsburgstr. 700, 70329 Stuttgart
Sitz Karlsruhe, Waldhornplatz 1, 76131 Karlsruhe
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0711 / 93 21 - 0 (Stuttgart),
0721 / 60 98 - 1 (Karlsruhe) oder info@uk-bw.de

Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB)

Ungererstr. 71, 80805 München, Telefon 089 / 3 60 93 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 089 / 3 60 93 - 4 32 oder
haushaltshilfen@kuvb.de

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstr. 2, 12277 Berlin, Telefon 030 / 76 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 030 / 76 24 - 11 69 oder
haushaltshilfe@unfallkasse-berlin.de

Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband

Berliner Platz 1C, 38102 Braunschweig, Telefon 0531 / 2 73 74 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0531 / 2 73 74 - 18 oder
haushalte@guv-braunschweig.de

Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

Konsul-Smidt-Straße 76 a, 28127 Bremen, Telefon 0421 / 3 50 12 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0421 / 3 50 12 - 15 oder
Cornelia.Jackwerth@unfallkasse.bremen.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover

Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, Telefon 0511 / 87 07 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0511 / 87 07 - 1 11 oder
hauspersonal@guvh.de

Unfallkasse Hessen

Leonardo-da-Vinci-Allee 20, 60486 Frankfurt, Telefon 069 / 2 99 72 - 4 40
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 069 / 2 99 72 - 4 40 oder
haushalt@ukh.de

Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Str. 199, 19053 Schwerin
Telefon: 0385 / 51 81 - 0, Fax: 0385 / 51 81 - 1 11
postfach@unfallkasse-mv.de

Unfallkasse Nord

Postfach 76 03 25, 22053 Hamburg
Anmeldung von Haushaltshilfen:
Telefon 040 / 2 71 53 - 425, Fax 040 / 2 71 53 - 14 25,
haushaltshilfen@uk-nord.de
www.uk-nord.de, Schnellzugriff „Haushaltshilfen“

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

St.-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf, Telefon: 0211 / 90 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0211 / 90 24 - 450
privathaushalte@unfallkasse-nrw.de, www.unfallkasse-nrw.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

Gartenstr. 9, 26122 Oldenburg, Telefon 0441 / 7 79 09 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0441 / 7 79 09 - 40 oder
haushalte@guv-oldenburg.de

Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Orensteinstr. 10, 56624 Andernach, Telefon 02632 / 9 60 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 02632 / 9 60 - 1 43 oder
www.ukrlp.de

Unfallkasse Saarland

Beethovenstr. 41, 66125 Saarbrücken, Telefon 06897 / 97 33 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 06897 / 97 33 - 0
haushaltshilfen@uks.de

Unfallkasse Sachsen

Rosa-Luxemburg-Str. 17a, 01662 Meißen, Telefon 03521 / 7 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 03521 / 7 24 - 1 41
www.unfallkassesachsen.de

Unfallkasse Thüringen

Humboldtstr. 111, 99867 Gotha, Telefon 03621 / 7 77 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 03621 / 7 77 - 3 10
www.ukt.de

Haushaltschemikalien: riskant für Kleinkinder

Kinder zwischen sieben Monaten und vier Jahren sind besonders oft Opfer von Vergiftungen und Verätzungen; schon kleine Mengen giftiger Substanzen gefährden ihre Gesundheit. Kindergesicherte Verschlüsse an der Verpackung von Haushaltschemikalien helfen da nur bedingt, die Eltern sind weiterhin gefordert, auf ihre Kinder achtzugeben und sich über Gefahrstoffe zu informieren.

„Viele Eltern wissen zum Beispiel nicht, dass rund 20 Prozent der Kinder einen kindergesicherten Verschluss öffnen können“, sagt Martina Abel, Geschäftsführerin der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V. (BAG). Drück-Dreh-Verschlüsse und andere Kindersicherungen sind zudem komplett wirkungslos, wenn Reinigungsmittel oder flüssige Grillanzünder offen herumstehen: „Eltern sollten unbedingt darauf achten, die Verpackungen sofort wieder zu verschließen“, sagt Abel.

Fluids für elektrische Zigaretten

Neue Risiken ergeben sich aus Produkten, deren Inhaltsstoffe und Wirkung bisher wenig bekannt sind oder aus Produkten, für die noch nicht entschieden ist, ob sie Arzneimittel sind und dann nicht nach dem Chemikalienrecht gekennzeichnet werden müssen, etwa als giftig, ätzend oder lungengefährdend. Dazu zählen insbesondere nikotinhaltige Fluids für elektrische Zigaretten (E-Zigaretten). „Sie werden häufig ohne Kindersicherung verkauft“, sagt Rosemarie Greiwe, im Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen zuständig für Chemikaliensicherheit.

Für das Bundesamt für Risikobewertung, Berlin, sind E-Zigaretten keine gesundheitlich unbedenklichen Produkte. Kinder können eine Nikotinvergiftung erleiden, wenn sie sie verschlucken. Idealerweise lagern deshalb E-Zigaretten und Fluids dort, wo Kinder nicht an sie herankommen.

Woe





Ihr Garten ist in
guten Händen.
Ihr Gärtner auch.

Danke! Sie haben Ihre Hilfe in Haus oder Garten zur gesetzlichen Unfallversicherung angemeldet. Damit sind Sie und Ihre Hilfe immer auf der sicheren Seite. Falls Ihre Freunde und Bekannten auch gern eine Hilfe anmelden möchten – machen Sie es ihnen leicht und geben Sie ihnen einfach diesen Coupon.

Wer eine Haushaltshilfe beschäftigt, muss sie zur gesetzlichen Unfallversicherung anmelden.

Das sagt das Gesetz: Alle in Privathaushalten beschäftigten Personen sind nach dem Sozialgesetzbuch (SGB VII) unfallversichert. Haushaltsführende sind gesetzlich verpflichtet, ihre Haushaltshilfe bei dem zuständigen Unfallversicherungsträger anzumelden, sofern die Anmeldung nicht über die Minijob-Zentrale der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See erfolgt. Eine Nichtanmeldung kann zu einem Bußgeld führen. Der Begriff „Haushaltshilfen“ umfasst unter anderem Reinigungskräfte, Babysitter, Küchenhilfen, Gartenhilfen sowie Kinder- und Erwachsenenbetreuer. Die gesetzliche Unfallversicherung ist für die Beschäftigten beitragsfrei. Die Kosten werden vom Arbeitgeber, das heißt, dem Haushaltsführenden, getragen.

Interessiert? Hier können Sie Informationen anfordern!

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Bundesland _____

Coupon bitte ausschneiden und senden an: DSH – Aktion DAS SICHERE HAUS, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg