

Klettern schult Ausdauer, Geschicklichkeit und Kraft Kinder lernen, mit Wagnissen umzugehen - Tipps für sicheres Klettern

Kinder klettern gern und sollten ihren Kletterdrang so oft wie möglich ausleben, denn nur wenige Bewegungsformen schulen Ausdauer, Geschicklichkeit und Kraft so intensiv. Körperbeherrschung und Kreativität der Routenbewältigung sind gefragt, ebenso Kommunikation und gegenseitige Hilfe. Die Kinder setzen sich freiwillig einem Wagnis aus und lernen, mit Angst und Freude umzugehen. Dennoch zögern Eltern - meist aus Sorge vor einem Unfall - ihren Kindern das Klettern zu erlauben.

"Diese Vorsicht ist nachvollziehbar", sagt Bernd Fuhrländer, Geschäftsführer der Unfallkasse Hessen. Viele Erwachsene, so Fuhrländer, sind dem Klettern gegenüber auch deshalb reserviert, weil es eine junge Trendsportart ist, mit der sie keine eigenen Erfahrungen haben. Für das risikobehaftete Image des Kletterns sorgen auch spektakuläre Bilder von Extremsportlern, die an steilen Felswänden unterwegs sind.

Die Unfallkasse rät Eltern kletterbegeisterter Kinder deshalb:

- einen Kurs mit fachkundiger Anleitung zu besuchen
- vielleicht sogar mit der ganzen Familie. Kurse bieten zum Beispiel örtliche Sektionen des Deutschen Alpenvereins an, Sportgruppen an Hochschulen oder auch privat geführte Kletterhallen.
- Kinder zunächst nur an künstlichen Felsen klettern zu lassen, etwa in Kletterhallen oder Klettergärten. Naturfelsen im freien Gelände können durch Steinschlag oder einen plötzlichen Wetterumschwung gefährlich werden. Im Notfall ist schnelle Hilfe nicht immer gewährleistet.
- einen eigenen Gurt und Seil als sichere Grundausstattung beim Klettern anzuschaffen.
- Auf den Kopf gehört ein Helm; bei der Ausrüstung auf das "GS"-Zeichen (steht für "geprüfte Sicherheit") und das UIAA-Siegel (Union of International Alpinist Association) zu achten.

Die Unfallkasse Hessen ist die gesetzliche Unfallversicherung für rund 900.000 hessische Schulkinder. Der Versicherungsschutz ist für die Eltern kostenfrei. Weitere Informationen rund um die gesetzliche Schülerunfallversicherung gibt es unter www.ukh.de.