

## Der sichere Schulweg

Nur ein gelernter Schulweg ist sicher und kann nach mehrfachem Üben alleine bewältigt werden. Deshalb zeigen Sie Ihrem Kind den sichersten Weg und dann heißt es üben, üben, üben! Viele Städte und Gemeinden haben übrigens eigene Schulwegpläne – fragen Sie danach! Auch die Jugendverkehrsschulen geben hilfreiche Tipps. Und: Bringen sie Ihr Kind möglichst nicht mit dem „Elterntaxi“ zur Schule. Gönnen Sie Ihrem Kind lieber einen entspannten Schulweg mit seinen Freunden. Übrigens: Helle Kleidung mit Reflektoren ist in der dunklen Jahreszeit der beste Unfallschutz.



Ein gesundes Frühstück macht fit.

## Fit durch den Schultag – das gesunde Pausenbrot

Der Pausengong ertönt! Jetzt heißt es raus auf den Schulhof, sich bewegen und Hunger und Durst stillen! Zu einem gesunden Pausenfrühstück gehören

- Getreideprodukte aus Vollkornmehl, wie Brot oder Getreideflocken,
- fettarme Milch oder Milchprodukte (Joghurt, Quark oder Käse),
- magere Wurst,
- kindgerechte Portion Obst oder Gemüse,
- und als Durstlöcher Mineral- oder Leitungswasser, Tee oder Saftschorlen.

## Wer rastet, der rostet!

Sport und Bewegung sind wichtig für das gesunde Aufwachsen. Viel Bewegung sorgt für mehr Bewegungssicherheit und ist somit der beste Unfallschutz. Wer einen fitten Körper hat, ist auch geistig fit! Die Denkleistungen werden erhöht. Sport und Bewegung fördern auch die soziale Entwicklung Ihrer Kinder. Prüfen Sie daher nicht nur die Hausaufgaben, sondern auch den Freizeitsport. Denn mehr Bewegung heißt

- mehr Lernerfolg,
- mehr Sicherheit,
- mehr Gesundheit.

Wir sorgen nach einem Schulunfall dafür, dass Ihr Kind bestmöglich versorgt wird. Wir übernehmen für die Unfallfolgen ohne zeitliche Begrenzung die Kosten der ärztlichen und zahnärztlichen Behandlung und der Krankenhausaufenthalte. Wir erstatten die Fahrtkosten zum Arzt, die Kosten für Medikamente und Krankengymnastik sowie ggf. Pflegekosten zu Hause oder in einem Heim. Nach Unfällen mit schweren gesundheitlichen Folgen zahlen wir Rente – bei dauerhaften Folgen ein Leben lang.

Wenn Sie berufstätig sind und sich nach einem Schulunfall vorübergehend zu Hause um Ihr Kind (Voraussetzung: Es ist jünger als 12 Jahre) kümmern müssen, erstatten wir für den Verdienstausfall Kinderpflege-Verletztengeld. Alternativ können wir die Kosten für eine Haushaltshilfe übernehmen.

Mit der Finanzierung von Nachhilfe- oder Förderunterricht am „Krankenbett“ vermeiden wir Schulausfälle für Ihr Kind – wenn nötig, bereits im Krankenhaus.

Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben. Wir helfen Ihnen gerne weiter!

## Kontakt und weitere Informationen

Unfallkasse Hessen  
Leonardo-da-Vinci-Allee 20  
60486 Frankfurt

Telefon: 069 29972-440  
Telefax: 069 29972-588



**Unfallkasse Hessen**  
Partner für Sicherheit

Gesetzliche Unfallversicherung

## Tipps für Eltern von Vorschulkindern



# Hurra, die Schule beginnt!



**Unfallkasse Hessen**  
Partner für Sicherheit

Gesetzliche Unfallversicherung

## Sicherheit macht Schule – eine Aktion der Unfallkasse Hessen

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

bald ist die Kindergartenzeit zu Ende – die Einschulung steht bevor!

Als Schüler steht Ihr Kind unter dem Schutz der Unfallkasse Hessen, der gesetzlichen Unfallversicherung für mehr als 250.000 Kinder in Tages-

einrichtungen und rund 700.000 Schulkinder in Hessen. Unsere Aufgabe ist es, Unfälle möglichst zu verhüten. Und wir kümmern uns um Ihr Kind, wenn trotzdem etwas passiert – medizinisch und finanziell. Dabei ist der Unfallschutz Ihrer Kinder

für Sie völlig kostenlos. Die hessischen Städte, Gemeinden und Landkreise übernehmen die Beiträge für Sie.

Diese Broschüre enthält praktische Tipps für den sicheren Start in die Schulzeit. Wir wünschen Ihnen und vor allem Ihrem „Schulanfänger“ einen guten Start und viel Spaß beim Lernen!

Ihre Unfallkasse Hessen



©Komaker

## Wann besteht Unfallschutz?

### Für Ihr Kind besteht Versicherungsschutz

- während des Unterrichts, in den Pausen und bei allen Schulveranstaltungen (z.B. bei Ausflügen oder Klassenfahrten),
- bei der Teilnahme an Betreuungsmaßnahmen, die unmittelbar vor oder nach dem Unterricht durchgeführt werden,
- auf dem Weg zwischen der Wohnung und der Schule oder dem Ort, an dem eine Schulveranstaltung stattfindet.

### Kein Versicherungsschutz besteht allerdings

- beim Erledigen der Hausaufgaben zu Hause,
- beim Nachhilfeunterricht,
- bei einer Unterbrechung des Schulwegs zum Einkaufen.



Gut versichert in der Schule ...

und auf den Schulwegen.



## Der Schulranzen

Zu schwere Schultaschen können Haltungsschäden verursachen! Bitte beachten Sie die folgenden Tipps, damit Ihr Kind gesund aufwachsen und mit Freude zur Schule gehen kann:

- Achten Sie beim Kauf des Ranzens auf die **DIN-Nummer 58 124**. Damit erfüllt er die folgenden Voraussetzungen:  
**Er wiegt nicht mehr als 1,2 Kilogramm, hat gepolsterte, breite Trageriemen, reflektierende Sicherheitsstreifen und orangefarbene Warnflächen.**
- Kontrollieren Sie im Schulalltag, ob die Bücher und sonstigen Schulsachen jeden Tag gebraucht werden. Häufig gibt es Sachen, die in der Schule bleiben können. Dies können Sie mit der Lehrkraft abstimmen!

**Das Gewicht der vollen Schultasche sollte höchstens ein Zehntel vom Körpergewicht des Kindes betragen.**

## Die gesunde Schultüte

Traditionell sind Schultüten bis oben hin voll mit Bonbons und Schokoriegeln – viele Schulanfänger haben am Inhalt ihrer Schultüte ganz schön zu knabbern. Doch das muss nicht sein, denn schließlich passen auch Frisbee-Scheiben, kleine Bälle, Gummitwist, ein Springseil oder die Straßenmalkreide hinein. Und mit roten Äpfeln oder gelben Bananen wird die Tüte auch schön bunt! Mit Bewegung an der frischen Luft und einer gesunden Ernährung lässt sich auch besser denken! Auch Reflektoren in Form von kleinen Anhängern für Anorak oder Jacke sind für die Sicherheit im Herbst und Winter vor-ausschauende Ideen.

## Der gute Start in den Morgen

Für einen erfolgreichen Schultag ist ein guter Start in den Schulmorgen wichtig! Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind und frühstücken Sie gemeinsam. Kinder, die zu Hause gefrühstückt haben, sind wacher, leistungsfähiger und reaktionsschneller in der Schule. Sie fühlen sich auch ausgeglichener und besser, wenn der Tag ohne Hektik und Stress startet. Das „große“ Frühstück kann Ihr Kind dann in der Pause zu sich nehmen.