

SICHERHEIT

MODUL BEWEGUNGSFÖRDERUNG UND STURZPRÄVENTION

Ziele

- Die SchülerInnen wissen, dass der Gleichgewichtssinn für die Sturzprophylaxe wichtig ist.
- Die SchülerInnen erkennen, dass eine passende Schutzausrüstung hilft, Sturzverletzungen zu vermeiden.
- Die SchülerInnen erkennen, dass die Einhaltung gewisser Sicherheitsvorgaben wichtig ist, um Stürze und Verletzungen zu verhindern.
- Die SchülerInnen reflektieren die Bewegungsmöglichkeiten an der Schule und überlegen gegebenenfalls eine Erweiterung dieser.
- Die SchülerInnen wissen, dass die Unfallgefahr steigt, wenn man sich wenig bewegt.



Wissen für PädagogInnen

Körperliche Aktivität hat wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung unserer Gesundheit. Dabei hängt das individuelle Bewegungsverhalten von Menschen auch davon ab, wie bewegungsfreundlich die Umwelten sind, in denen sie lernen, wohnen, arbeiten etc. Je mehr unsere Lebenswelten zu Bewegung einladen, desto besser. Ein bewegungsfreundliches Setting sollte daher auch die Schule sein. Neben dem Wecken von Freude an Bewegung und der Einladung zur körperlichen Aktivität dient die Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen dem Erhalt und der Steigerung von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Knochendichte (Faselt & Geuter, 2011). Diese helfen bei guter Ausprägung bereits im Kinder- und Jugendalter, Stürze zu vermeiden.

Da zunehmend mehr Kinder und Jugendliche eher hochgewichtig sind und ihr Bewegungsausmaß deutlich abnimmt, erhöht das die Unfallgefahr. In allen Altersgruppen sind Stürze in mehr als der Hälfte aller Fälle die Unfallursache. Die Sturzgefahr steigt mit einem mangelnden Bewegungsgefühl oder mangelnder Übung. Sturzverletzungen mit und ohne Objekteinwirkung (Fahrrad, E-Scooter, an Tischen lehrende Schultaschen) sind schon im Jugendalter die häufigsten Verletzungen. Entscheidend für die Unfallvermeidung sind Bewegungssicherheit und Koordinationsfähigkeit (Kilk & Maloul, 2013), außerdem eine Unfallverhütung durch Sicherheitsmaßnahmen wie passende Schutzausrüstungen für bestimmte Bewegungsarten (Fahrrad, E-Scooter, Rollerskates).

Das Risiko für einen Sturz verringert sich mit guten koordinativen und motorischen Fähigkeiten, mit Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Reaktionszeit sowie mit motorischen Fertigkeiten wie Springen und Werfen (Kilk & Maloul, 2013). Dabei sollen Bewegungsförderung und Unfallprävention Hand in Hand gehen und nicht als Gegenspieler betrachtet werden.“ (Trauner-Karner et al., 2020).

Stürze passieren im Kindes- und Jugendalter in alltäglichen Situationen, etwa beim Radfahren, Skaten, bei Ball- oder Laufspielen. Auch eine lange sitzende Haltung im Unterricht führt dazu, dass Stürze häufiger sind. Wichtig ist daher, dass Kinder in der Schule sicheres Fallen lernen. Es hilft, unkontrollierte Stürze zu vermeiden und Sturzfolgen durch ein richtiges Abrollverhalten zu minimieren (Sturzprophylaxe).

SchülerInnen sollten für Gefahren sensibilisiert sein und bei einem (Un-)Fall richtig reagieren, um Unfallfolgen zu reduzieren. Daneben sind die Förderung von Risikokompetenz ein wichtiger Teil der Sturzprävention und ebenso die Kenntnis von Maßnahmen zum Selbstschutz, um mit Gefahrensituationen besser umgehen zu können (Trauner-Karner et al., 2020).



Quellen

Faselt, F. & Geuter, G. (2011). Bewegungsförderung in Lebenswelten – eine Einführung. In: Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein- Westfalen. (Hrsg.). Bewegungsförderung in Lebenswelten. Wissenschaftliche Grundlagen und Beispiele guter Praxis. (S.11). LIGA.NRW: Bielefeld.

Kilk, D. & Maloul, R. (2013). Le Parkour als Sturzprävention bei Kindern und Jugendlichen. Praxis der Psychomotorik. Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung. Borgmann GmbH & Co. KG: Dortmund.

Sturzprophylaxe (o.J.). Download vom 22.09.2022, von <http://www.sicherheit4kids.at/sturzprophylaxe>

Trauner-Karner, J., Kräutler, C., Nader, M., Mayrhofer, S., Kaltenecker, A., Bauer, R. & Steiner, M. (2020). Oberste Priorität: Sicherheit. Dossier Kindersicherheit. In: KFV Kuratorium für Verkehrssicherheit (Hrsg.) Wien.

Fallbeispiele

Unterstufe: Du fährst mit deiner Freundin mit dem Fahrrad in die Schule. Auch in der Freizeit trefft ihr euch gerne zum Radfahren. Du trägst immer einen Fahrradhelm. Deiner Freundin ist das nicht wichtig, sie fährt ohne. Dabei kam es schon wiederholt zu gefährlichen Situationen im Straßenverkehr. Die hätten viel schlimmer ausgehen können, vor allem ohne Helm.

- Machst du deine Freundin aufmerksam, dass eine Schutzausrüstung wichtig ist?
- Wie sprichst du sie darauf an?

Oberstufe: In deinem Freundeskreis besitzen zwei Jugendliche einen E-Scooter. Ihr trefft euch oft, um gemeinsam zu fahren. Immer wieder stehen mehrere Personen auf einem Scooter, außerdem benutzen einige Freunde während der Fahrt ihre Smartphones. So sind schon Stürze passiert. Jetzt fordern dich deine Freunde auf, auch mitzufahren.

- Wie gehst du mit der Situation um?
- Sprichst du an, dass der Scooter nur für eine Person ist und das Smartphone während der Fahrt nicht benützt werden sollte?

Reflexionsfragen

- Welche Erfahrungen hast du bereits mit Stürzen gemacht?
- Welche Risikofaktoren, die das Sturzrisiko erhöhen, kennst du?
- Was ist die häufigste Ursache von Stürzen im Innen- und Außenbereich?
- Hilft Gleichgewicht, um Stürze zu vermeiden?
- Warum ist es notwendig, sich an Sicherheitsvorgaben zu halten?
- Wann wird ein geringes Ausmaß an Bewegung zum Problem?

Vertiefungsübung

Unterstufe und Oberstufe: In der Schule gibt es relativ wenige Turnstunden und Möglichkeiten, sich zu bewegen. Die SchülerInnen überlegen in Zweiergruppen, wie sich das ändern könnte und gestalten dazu ein Plakat: Mehr Bewegung im Schulalltag.

- Welche Möglichkeiten gibt es, sich im Schulalltag mehr zu bewegen?
- Sind zusätzliche Turnstunden am Nachmittag und eine größere Auswahl an Sportgruppen (Volleyball-, Tennis-, Fußballteams) eine Option für die Schule?
- Ließe sich in Unterricht und Pausen mehr Bewegung einbauen?
Wie könnte das aussehen?