



INLINESKATES

Ausrüstung: Knie, Ellenbogen und Hände sollten mit Schonern geschützt werden. Ein Helm bewahrt das Kind vor einer Kopfverletzung, wenn es stürzt.

Sicher skaten: Die ersten Schritte auf Rollen wagen Kinder am besten an der Hand. Bevor sie richtig losfahren, müssen sie das Bremsen üben. Vorsicht bei der Geländewahl: Relativ sicher fahren Kinder in verkehrsberuhigten Zonen oder auf Skateplätzen – möglichst weit weg von Abhängen und großen Straßen.

Einstiegalter: ab 8 Jahre

Höher, schneller, **sicherer**

Bei Inlineskates und Slackline denken viele Eltern nicht an Spaß, sondern an Unfallgefahr. So schützen Sie Kinder auch bei riskanteren **SPORTARTEN**

Von Franziska Draeger

Boule, Walking, Federball – es gibt so wunderbare Sportarten mit einem herrlich kleinen Verletzungsrisiko. Trotzdem wünschen sich viele Kinder ausgerechnet Inlineskates oder eine Slackline – und das bei solchen Zahlen: Mehr als 100.000 verletzte Kinder zwischen fünf und 15 Jahren kommen jährlich in Deutschland ins Krankenhaus. Die meisten stürzen beim Spielen oder beim Sport. Jeden Tag operiert die Kinderchirurgin Dr. med. Stefanie Märzheuser von der Berliner Charité verunfallte Kinder. „Ich habe schon fast alle Verletzungen gesehen, die sich Kinder zuziehen können.“ Die Zahl

der Armbrüche nahm in den vergangenen zehn Jahren weltweit zu, vielleicht auch deshalb, weil neue Sportarten boomen – wie Trampolinspringen oder Inlineskaten. Seit Riesentrampoline zu erschwinglichen Preisen verkauft werden, stehen sie gefühlt in nahezu jedem Garten Europas. Dabei warnen Kinderärzte regelmäßig vor diesem Sportgerät. Auch Märzheuser sieht es kritisch. Nur wenn man ein Trampolin ordnungsgemäß benutze, sei es recht sicher, sagt sie.

„Das oberste Gebot beim Trampolinspringen ist, dass immer nur einer hüpf“, erklärt die Chirurgin.

Doch welches Kind hält sich schon daran? Schließlich macht es mehr Spaß, gemeinsam zu springen. „Wir haben hier regelmäßig Kinder, die zu acht oder neun gesprungen und zusammengedrückt sind“, schildert Märzheuser. Besonders gefährlich wird es, wenn unterschiedlich schwer und zusammengedrückt sind“, schildert Märzheuser. Besonders gefährlich wird es, wenn unterschiedlich schwer und zusammengedrückt sind“, schildert Märzheuser. Besonders gefährlich wird es, wenn unterschiedlich schwer und zusammengedrückt sind“, schildert Märzheuser.

riskieren kleine Inlineskater Arm- und Ellbogenbrüche, Slackliner zudem Verstauchungen aller Art.

„Bei aller Vorsicht ist eines aber der falsche Weg“, sagt die Ärztin, „die Kinder in Watte zu packen und ihnen Sport zu verbieten.“ Die Sportwissenschaftlerin und außerplanmäßige Professorin Swantje Scharenberg stimmt der Chirurgin zu: „Kinder müssen sich ausprobieren, damit sie Bewegungsabläufe lernen. Es ist erschreckend, wie schlecht manche Kinder heute motorisch ▶



SLACKLINE

Ausrüstung: Vor dem Balancieren prüfen, ob die Ratschen fest sind, damit das Band nicht verrutscht.

Sicher balancieren: Anfänger sollten die Slackline nur so hoch spannen, dass sie bei Belastung gerade nicht auf den Boden durchhängt. Besonders gut hält sie an Bäumen. Je kürzer die Line, desto leichter ist der Start. Weicher Untergrund wie lockere Erde dämpft Stürze ab. Er sollte frei von Wurzeln, Steinen oder Glasscherben sein.

Einstiegalter: ab etwa 4 Jahre (nur unter Aufsicht)

Florine, Mauritius Images/Alamy



W&B/Fotolia; privat; B&G/Christian Hahn

TRAMPOLIN

Ausrüstung: Ein Sicherheitsnetz verhindert, dass Kinder auf den harten Boden stürzen. Auf dem Gartentrampolin sind feste Schuhe tabu: Sicherer sind Gymnastikschuhe oder nackte Füße.

Sicher hüpfen: Kinder dürfen nur einzeln aufs Trampolin, damit sie nicht zusammenstoßen. Das Tuch sollte zum Hüpfen trocken sein. In der Mitte springt man am sichersten: Die harten Metallfedern sind weit weg. Wer Salto üben will, sollte das nicht zu Hause tun, sondern im Turnverein.

Einstiegsalter: ab 6 bis 7 Jahre

UNSERE EXPERTINNEN



Dr. med. Stefanie Märzheuser

ist Kinderchirurgin in der Berliner Charité und Präsidentin der Bundesarbeitsgruppe Kindersicherheit e.V.



apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg

ist Sportwissenschaftlerin am Karlsruher Institut für Technologie

entwickelt sind.“ Kleinere Unfälle gehörten dazu, meint sie. „Nur wer mal hinfällt, lernt seine Grenzen kennen.“ Bewegung sei wichtig für die Hirnentwicklung. In Studien sieht man: „Mehr Bewegung – auch in geringer Dosis – kann die Konzentration der Kinder nachhaltig fördern, auch in anderen Bereichen“, so Scharenberg, die an ihrem Institut das Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen, leitet.

Die Hirnentwicklung muss weit genug fortgeschritten sein, damit Kinder in der Lage sind, Skateboard oder Rollerblades zu fahren. Kindergartenkindern fehlen grundlegende Fähigkeiten, die Sportarten wie Inlineskaten erfordern. Die Kleinen können Risiken nicht vorhersehen. Und sie haben eine längere Reaktionszeit als Erwachsene. Erst mit circa zehn Jahren lernen Kinder, Geschwindigkeiten einzuschätzen. „Über Inlineskates denkt man am besten nach, wenn das Kind schon Roller und Fahrrad fahren kann“, meint Märzheuser.

Einen Lichtblick hat Kinderchirurgin Stefanie Märzheuser für Eltern, deren Kind gern hüpfet und rast: „Sportliche Kinder haben nicht unbedingt mehr Unfälle als andere.“ In einer Studie wurden zwei Schulen untersucht. In einer wurde ein intensives Sportprogramm eingeführt. Zuerst passierten dort mehr Unfälle, nach einiger Zeit aber weniger als in der anderen. Das liege daran, dass die sportlichen Schüler immer geschickter werden – auf Dauer kann Sport also sogar Unfälle vermeiden. ■