

**Безопасность,
здоровье и
страховка
старшекласников**

Информация
для
родителей

Russische
Ausgabe

В движении – ум и сила	4
В школу на велосипеде	6
Здоровая спина школьника	9
Эргономичное рабочее место дома	10
Безопасные выезды на экскурсии и прогулки	12
Драки, грубость, насилие – что тут могут родители?	14
Ваш ребенок застрахован от несчастных случаев	16
С ребенком произошел несчастный случай – чем поможет наша Касса	18

Impressum:

Herausgeber: Unfallkasse NRW

Moskauer Straße 18, 40227 Düsseldorf, Telefon 0211 9024-0, www.unfallkasse-nrw.de

Realisation: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Druck: Druck und Design GmbH, Amelandsbrückenweg 140, 48599 Gronau

Bestellnummer: S 112

Fotos: ©shutterstock.com/byswat (Titel)/Sergey Novikov (4)/Monkey Business Images (6)/Sean Locke Photography (12)/New Africa (13)/Inside Creative House (14)/Pixel-Shot (15)
©istockphoto.com/FatCamera (5)/fuchs-photography (16)/Jokic (18); alle Illustrationen: ©freepik.com; Springer Transport Media GmbH – Verlag Heinrich Vogel, München (7); granitepeaker/Fotolia.com (9)

Verwendung und Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Unfallkasse Berlin



Дорогие родители!

Вот ваш ребенок и пошел в старшие классы. Возникли новые трудности – а ведь возраст ребенка и так не простой. Подроски настроены пробовать новое, испытывая границы своих возможностей. Как раз в первые годы старшей школы происходит больше всего несчастных случаев.

Эта брошюра содержит советы по школьным будням.

Касса страхования от несчастных случаев земли Северный Рейн-Вестфалия, являясь уполномоченным страховщиком школьников Северный Рейн-Вестфалия, поможет вам и вашему ребенку пройти этот образовательный этап. Ваш ребенок надежно защищен нашей Кассой как непосредственно на занятиях, так и на пути в школу или домой. Важно знать: обязательное страхование от несчастных случаев является для вас бесплатным и оформляется автоматически. Расходы на страховую защиту ваших детей берет на себя земля Северный Рейн-Вестфалия.

С уважением — Касса страхования от несчастных случаев земли Северный Рейн-Вестфалия

Информация на сайте Кассы страхования от несчастных случаев земли Северный Рейн-Вестфалия:

 www.unfallkasse-nrw.de



В движении – ум и сила



Движение играет важную роль в физическом и умственном развитии детей и молодежи. Оно способствует не только формированию двигательных навыков, но также концентрации внимания и, как следствие, хорошей успеваемости в школе.

Однако недавние исследования показали, что дети двигаются менее часа в день. Этого слишком мало, считают специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Следствия: избыточный вес, плохая физическая форма, неправильная осанка, двигательные трудности, нарушения кровообращения и агрессивность.

Поощряйте естественную тягу ребенка двигаться. Как это сделать? Создавайте условия для физической активности, чтобы компенсировать периоды непод-

вижности. Например, запишите ребенка в спортивный кружок. Организуйте совместный досуг в выходные дни. Поход или велопрогулка пойдет на пользу всей семье.

Советы по школьной физкультуре

Чем старше становится школьник, тем меньше ему хочется двигаться. Диван и смартфон кажутся более привлекательными, чем досуг на свежем воздухе. Тем важнее становится школьная

Почему так важно двигаться

- Это упрощает и учебу
- Снижается вероятность несчастных случаев: чем больше движения, тем оно увереннее.
- Развивается мелкая моторика.
- Совершенствуется координация тела.
- Повышается уверенность в себе. Улучшается оценка опасностей.



физкультура. Она не просто компенсирует долгое сидение, а является для многих подростков единственным периодом интенсивного движения. Школьники не только накапливают важный физический опыт, но также приобретают социальные навыки. Ведь они учатся соперничать, соблюдать правила, а также достойно проигрывать. Донесите до своего ребенка то, что этот предмет очень важен.

Спортивная одежда

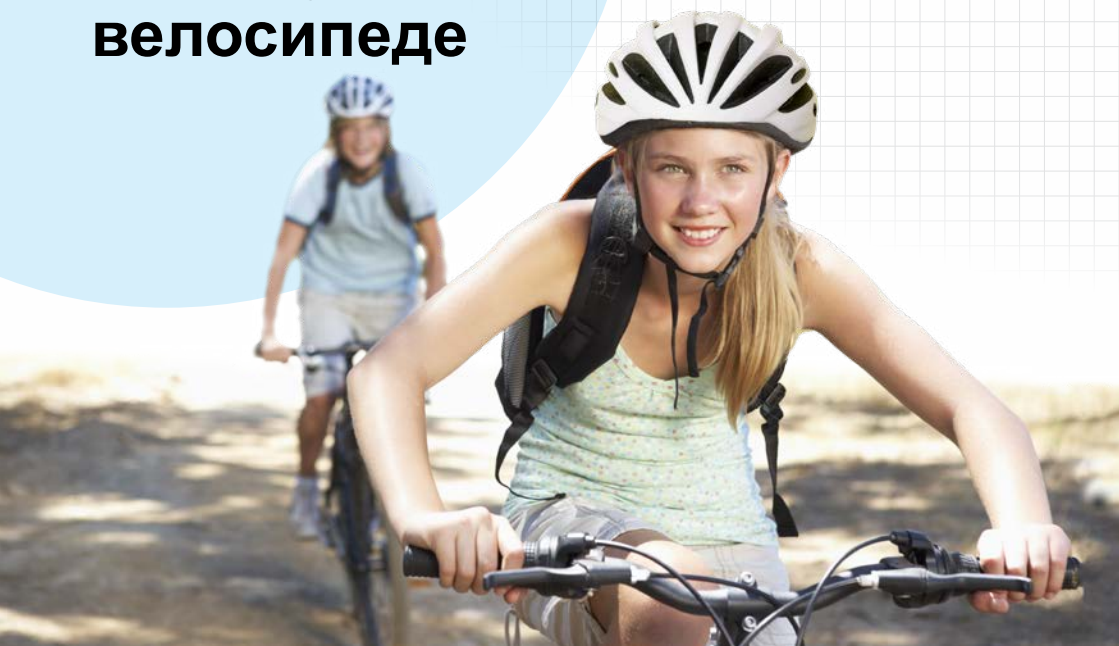
Обеспечьте ребенка функциональной спортивной одеждой и удобной спортивной обувью. Это не обязательно должно быть что-то фирменное. Следите, чтобы ребенок не забывал сменную одежду в те дни, когда у него физкультура.

А если школьник намеренно «забывает» форму? Выясните у него, почему именно так происходит. Может помочь и беседа с учителем физкультуры.

Серьги, пирсинг, длинные ногти

Серьги или пирсинг перед физкультурой нужно снимать или заклеивать пластырем, ведь они создают риски и для вашего ребенка, и для его одноклассников. Вы не можете взять на себя эту ответственность (даже письменно), так как за всё, что происходит на занятии, отвечает только учитель физкультуры. Опасность несчастного случая исходит также от длинных ногтей, поэтому они не подходят для физкультуры.

В школу на велосипеде



Как правило, старшая школа находится дальше от дома. Поэтому многие школьники пользуются велосипедом. Однако ездить на велосипеде в таком мегаполисе, как Северный Рейн-Вестфалия, может быть опасно. Поэтому важно правильно выбрать маршрут, безопасный велосипед и аккуратный стиль езды.

Проверка безопасности

Регулярно проверяйте с ребенком его велосипед.

- **Освещение:** работают ли передний и задний фонари?
- **Отражатели:** все ли отражатели на месте?
- **Тормоза:** правильно ли прилегают к колесам задний и передний тормоза? Достаточное ли усилие они создают при необходимости? Глубок ли профиль тормозных накладок?
- **Седло:** высота седла оптимальна, если ребенок достает ногами до земли и может уверенно опереться на них.
- **Звонок:** легко ли дотянуться до звонка? Звонко ли он звенит? Легко ли срабатывает?

Что должно быть на велосипеде

Белый отражатель

Звонкий звонок

Два отдельных тормоза: на переднем и заднем колесах

Большой красный отражатель категории «Z»

Передний фонарь (в идеале – с автономным режимом)

Генератор (в идеале – втулочный)

Красный задний фонарь со встроенным отражателем (в идеале – с автономным режимом)

Как минимум по два боковых отражателя на переднем и заднем колесах и/или сплошные белые отражательные полосы на шинах

Несколько педалей, на каждой – два отражателя (желтого цвета)

Защита звездочки

В шлеме? Ну а как же!

Следите за тем, чтобы ребенок всегда ездил на велосипеде в шлеме. Ведь в случае падения возможны тяжелые травмы. Самые серьезные последствия часто имеют именно травмы головы.

Совет

Покупайте шлем вместе с ребенком. Только так вы сможете подобрать подходящую модель. Шлем должен сидеть плотно, но не давить. При застегнутом ремешке шлем не должен съезжать назад. Шлем, который нравится ему самому, ребенок будет носить охотнее.



Опасная «мертвая зона»

Серьезные ДТП регулярно происходят, когда водитель грузовика, совершая поворот, не замечает в «мертвой зоне» пешеходов или велосипедистов. Ведь из кабины грузовика видно не всё, что происходит сбоку. Обзор закрывают высокие борта грузовой платформы, прицеп или кузов.

Как правило, водитель грузовика видит две зоны:

- через правое окно — пространство возле кабины;
- через правое зеркало — зону непосредственно при грузовике и назад.

Именно между этими зонами находится остроугольное пространство, невидимое для водителя.

Если в «мертвой зоне» окажется человек, он рискует неожиданно погибнуть от правого заднего колеса грузовика. Ведь при повороте правые задние колеса автомобиля проходят гораздо ближе к бордюру, чем передние.



Как обезопасить ребенка

Ребенок должен знать, как пешеходу или велосипедисту избежать опасности при правом повороте грузовика.

- На перекрестке, собираясь ехать или идти прямо, нужно убедиться, что рядом нет грузовика, водитель которого намерен повернуть направо.
- Если грузовик есть, нужно попытаться установить визуальный контакт с водителем. Для этого можно заглянуть и в зеркало заднего вида. Главное, чтобы водитель заметил человека. Если возникли сомнения, нужно остаться неподвижным и не входить / не въезжать в опасную зону.
- В любом случае нужно выдерживать безопасный боковой интервал от едущих рядом грузовиков.

Здоровая спина школьника



Если рюкзак имеет вредную для спины форму, если его неправильно носят или он слишком тяжел, возможны серьезные нарушения осанки.

Поэтому рюкзак должен быть таким:

- **Задняя стенка** должна иметь эргономичную форму и мягкие накладки.
- **Лямки** в идеале тоже должны быть мягкими, их ширина должна составлять минимум четыре сантиметра, и они должны хорошо регулироваться.
- **Хорошая посадка и равномерное распределение веса:** прилегать к телу школьный рюкзак должен на уровне грудного отдела позвоночника – ниже лопаток, выше талии. Если носить рюкзак слишком низко, может возникнуть лордоз. Если лямки слишком короткие, возможна сутулость. Неправильное распределение веса на спине может привести к значительной нагрузке на межпозвоночные диски и фасеточные суставы.
- **Вес и наполнение:** как правило, рюкзаки очень вместительны, так что их легко перегрузить. Поэтому вместе с ребенком следите, чтобы рюкзак не был слишком тяжелым.
- **Безопасность в сумерках:** яркие цвета и отражатели улучшают видимость для участников дорожного движения в сумерках и темноте. Поэтому на одежде и рюкзаке ребенка должны быть светоотражающие элементы.



Перед школой – подкрепиться как следует

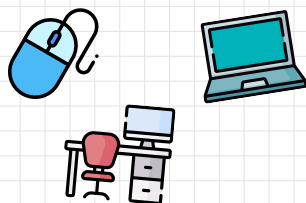


Найдите время, позавтракайте вместе с ребенком. Ведь дети, которые завтракают дома, более внимательны, активны и работоспособны в школе. Кроме того, начав день без стресса и суеты, они чувствуют себя намного более комфортно и сбалансировано. А второй завтрак ребенок может съесть на перемене.

Здоровая еда не перемене: дайте ребенку право голоса

Если школьник и сам принимал участие в выборе завтрака с собой, он съест его гораздо охотнее. Возможно, так вам удастся убедить ребенка, что толстеть от шоколадных батончиков – не лучший выбор.

Эргономичное рабочее место дома



Эти советы помогут вам оптимально обустроить домашнее рабочее место вашего ребенка.

Светлая комната

Окно обеспечит приток дневного света и регулярное проветривание. В качестве дополнительного источника света подойдет напольная или настольная лампа.

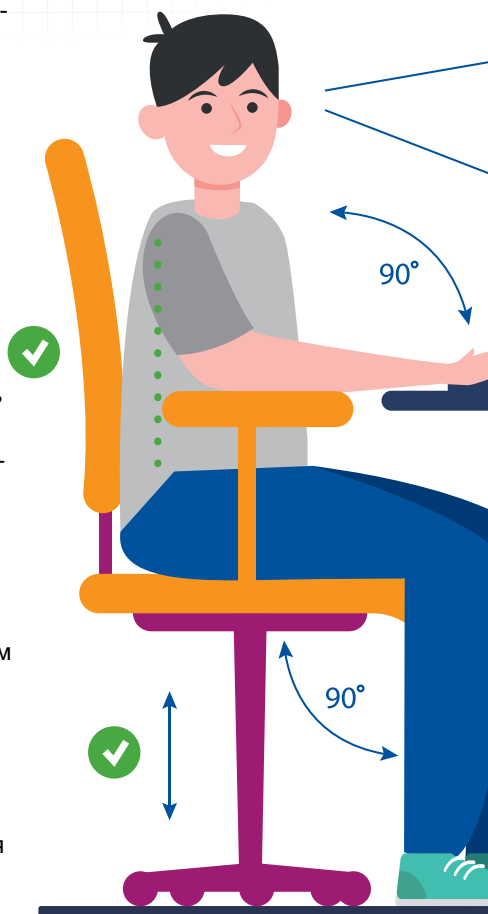
Письменный стол, регулируемый по высоте

В идеале у ребенка должен быть собственный письменный стол для учебы и выполнения домашних заданий.

Важно, чтобы стол был адаптирован к потребностям вашего ребенка. Ведь если долго сидеть с перекосом, может заболеть или растянуться спина. Преимущество письменного стола с регулируемой высотой в том, что его всегда можно легко и просто адаптировать к росту ребенка.

Как выбрать правильную высоту?

- Ребенок должен сидеть за письменным столом так, чтобы колени были согнуты под прямым углом, ступни плотно стояли на полу, а предплечья лежали на столе. Локти тоже должны быть согнуты под прямым углом.
- Если угол слишком мал, стол слишком высок. Если стол слишком низок, ребенку приходится далеко вперед подавать туловище, что может привести к физиологическим нарушениям.

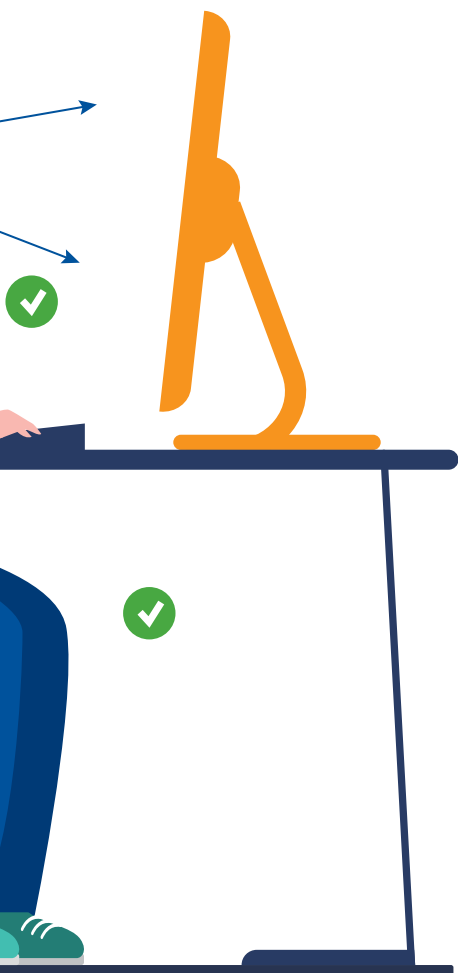


Подбор стула

Подойдут обычные офисные стулья (с пятью роликами), подвижная спинка которых позволяет сидеть динамично. Убедитесь, что ролики подходят к вашему напольному покрытию (для твердых полов – мягкие ролики, а для мягких покрытий, таких как ковровые – твердые)

Ребенок сидит правильно, если

- ступни стоят на полу, а колени согнуты под углом чуть больше 90°,
- подлокотники находятся на уровне столешницы.



Ноутбуки, планшеты и всё остальное

Для учебы и выполнения домашних заданий школьники часто пользуются ноутбуками и планшетами.

На что при этом нужно обратить внимание?

- Долго пользоваться тачпадом неэргономично, поэтому лучше пользоваться внешними средствами ввода, такими как мышь и клавиатура.
- Рекомендуется использовать внешний монитор, который должен регулироваться по высоте, свободно и легко наклоняться, а также поворачиваться. Диагональ экрана должна быть не менее десяти дюймов, а лучше 15. Ребенок должен быть на расстоянии не менее 50 см от экрана. Глянцевые экраны не подходят, так как утомляют глаза и не дают сосредоточиться.

Что значит «эргономичный»?

Условия труда и предметы эргономичны, если они так подобраны под человека (рост, силу, трудоспособность и т. п.), что при обычном использовании не оказывают отрицательного влияния на здоровье.



Безопасные выезды на экскурсии и прогулки



Как правило, во время школьных экскурсий и прогулок школьников защищает обязательная страховка от несчастных случаев.

Важнейшие условия для страховой защиты таковы: Поездка должна быть школьным мероприятием, т. е. находиться четко в «сфере организационной компетенции» учебного заведения. Это значит, что поездка должна быть организована и проведена школой под надзором ее сотрудников.

Что покрывает страховка от несчастных случаев?

Страховка всегда покрывает только те виды деятельности, которые

непосредственно связаны со школьной поездкой, как то:

- прибытие и отбытие,
- программа досуга, коллективно утвержденная и реализуемая под надзором, например посещение бассейна или музея всем классом.

Однако страховка действует не круглые сутки – она покрывает только особые риски, связанные со школьным мероприятием.

Не покрываются страховкой виды деятельности, относящиеся к личной сфере жизни школьника (например, еда, питье, гигиена, посещение туалета, ночной отдых). Это личные дела, которые, соответственно, подпадают под личную страховку ребенка (как

правило, такая страховка оформляется в государственной или частной медицинской страховой кассе). Юридически классифицировать тот или иной вид деятельности (досуг, не покрытый страховкой, или времяпровождение под школьной юрисдикцией, покрытое обязательной страховкой от несчастного случая) можно только индивидуально.

Заграничные экскурсии классом

Хоть на Балтийское море, хоть на Средиземное: немецкая страховка действует и в течение пребывания за границей. С большинством соседних европейских государств заключены соглашения об уполномоченных социальных страховщиках, которые при несчастных случаях берут на себя выполнение конкретных обязательств, покрываемое за счет немецкой обязательной страховки от несчастного случая. При этом объем обязательств, как правило, соответствует немецкому.

Важное указание: у школьника должна быть при себе Европейская карта



медицинского страхования (European Health Insurance Card – EHIC). Она является основным подтверждением полномочий немецкого уполномоченного по медицинскому страхованию / страхованию от несчастных случаев для иностранного партнера. Нужно ли дополнительно страховаться в личном порядке, следует заранее выяснить перед поездкой в ту или иную страну.

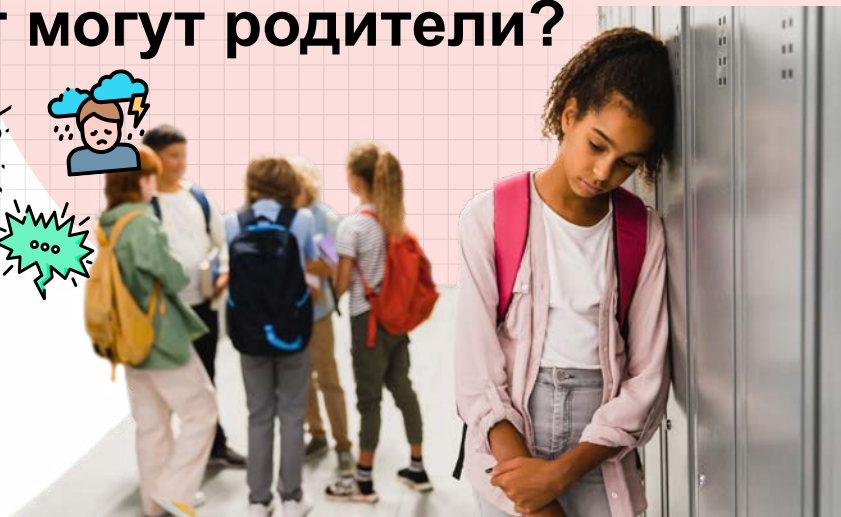
Ребенку нужны медикаменты

Как правило, старшеклассники сами принимают свои медикаменты. В таком случае достаточно уведомить учителя, о каких именно медикаментах идет речь.

Если нужна дополнительная помощь, поговорите с учителем перед поездкой.

- Сообщите дозировку медикаментов, на всякий случай напишите и телефон лечащего врача.
- Дайте учителю телефон для экстренной связи с вами. Так нужно делать и при наличии у ребенка аллергии.

Драки, грубость, насилие – что тут могут родители?



Конфликты и небольшие стычки – составляющие взросления. Как правило, страховка покрывает и понесенные в таких случаях травмы, поскольку даже запрещенное поведение не исключает защиту от несчастных случаев. Но обязательная страховка от несчастных случаев не распространяется на чисто личные ссоры и конфликты, только случайно проявляющиеся в школе.

Что можно сделать, если ваш ребенок подвергается насилию со стороны других школьников и нуждается в помощи?

Поговорить с учителем

Прежде всего нужно обратиться к классному руководителю. Можно проинформировать и руководство школы. Вам следует совместно обдумать, какие меры целесообразны – от бесед между причастными школьниками до профилактических проектов на уровне класса или школы.

Помимо прочего, к вашим услугам консультации, помощь и поддержка школьных психологов, специализирующихся на профилактике насилия и вмешательстве в кризисы. В каждом округе Северный Рейн-Вестфалия есть свой консультационный психологический центр с одним-двумя специалистами по насилию и кризисам. Соответствующие адреса вы найдете на сайте:

<https://schulpsychologie.nrw.de/adressen/index.html>

Дополнительная помощь по Интернету и телефону:

- Общество защиты детей земли Северный Рейн – Вестфалия:
www.kinderschutzbund-nrw.de/aktuelles/moeglichkeiten-der-beratung
- Телефон доверия для родителей:
0800/1110550 – www.elterntelefon.info
- Европейская инициатива klicksafe (медиавоспитание – информация и советы для родителей): www.klicksafe.de
- Инициатива «СМОТРИ, что ребенок делает в Интернете!» (помощь семьям в медиавоспитании):
www.schau-hin.info

Что делать, если мой ребенок сам проявляет агрессию?

Нужно реагировать при первых же признаках того, что ваш ребенок проявляет физическое насилие к другим. Только очень последовательное поведение родителей и учителей поможет подростку научиться решать проблемы без кулаков. При этом важно, чтобы последствия наступали сразу после неправильного поведения, а не через несколько дней.

Даже в подростковом возрасте ребенок в решающей мере ориентируется на родителей и учителей. Если взрослые часто унижают, оскорбляют, укоряют или стыдят ребенка либо подростка, это побуждает его к агрессии. Однако объектом агрессии, вероятно, будет кто-то более слабый или по крайней мере равный. Воспользуйтесь перечисленными тут возможностями проконсультироваться.



Кстати, наша Касса может истребовать с виновника все затраты на лечение потерпевшего, особенно если травмы нанесены по озорству. Эти суммы могут быть очень большими.

Моббинг в социальных сетях

Все чаще молодые люди подвергаются в социальных сетях унижениям, оскорблениям и клевете. Преследовать кого-то онлайн значительно легче, ведь это можно делать анонимно, а жертва зачастую не может отреагировать. Если ваш ребенок подвергся такой атаке, рекомендуем сделать экранные снимки публикаций, изображений, переписки в чате. Благодаря этому вы сможете представить доказательства и родителям виновника. Поднимите эту тему и в школе, ведь границы между моббингом в классе и моббингом в Интернете нередко размываются.

Совет: и сами освоите соцсети. Так вы сможете общаться с ребенком «на одном языке» и предупреждать о возможных опасностях.

Ваш ребенок застрахован от несчастных случаев



Касса страхования от несчастных случаев земли Северный Рейн-Вестфалия – уполномоченный страховщик школьников Северный Рейн-Вестфалия. У нас школьники застрахованы от вреда для здоровья на время школьных занятий и внеклассных мероприятий, а также на пути между домом и школой.

Когда дети застрахованы от несчастных случаев?

- На уроках, на переменах и внеклассных мероприятиях (то есть, например, во время экскурсий, походов, поездок всем классом).
- На прямом пути между местом проживания и учебы или местом, где проводится школьное мероприятие. При этом не имеет значения, какой именно транспорт используется. На действие страховки от несчастных случаев не влияет и то, виноват ли в случае сам ребенок.

Курения страховка не покрывает

В школах запрещено курить. Курение – личное дело школьников, поэтому на него обязательная страховка от несчастных случаев не распространяется.



Что делать при несчастном случае?

Если несчастный случай происходит во время школьных занятий, школьный персонал (как правило, секретари) сам даст делу ход. Касса страхования от не-

счастных случаев автоматически узнает о произошедшем в школе несчастном случае и возьмет на себя соответствующие расходы на лечение.



Несчастный случай по пути в школу или обратно: проинформируйте секретариат школы

Если несчастный случай произошел по дороге в школу / из школы, либо если из-за несчастного случая в школе вы обратились к врачу только после уроков, обязательно сообщите об этом в секретариат школы. Расходы при таком страховом случае возьмет на себя наша Касса. Обращаться в такой ситуации в медицинскую страховую кассу не нужно.



Серьезные несчастные случаи: обратитесь к врачу-травматологу

В случае серьезных травм (например, перелома ноги, сотрясения мозга) следует немедленно обратиться к врачу-травматологу или в больничное отделение неотложной медицинской помощи.



Документация: зафиксируйте несчастный случай

Даже после мелкого несчастного случая (т. е. когда медицинская помощь не требуется) убедитесь, что этот несчастный случай задокументирован в школе (например, в журнале событий). Это важно на тот случай, если впоследствии из-за этого несчастного случая все же придется обратиться к врачу.

Пожалуйста, вызывайте такси, а не скорую помощь!

Когда ребенка с легкой травмой необходимо отвезти к врачу, принято ездить на такси, а не вызывать скорую помощь. Машины скорой помощи предназначены для пациентов с опасными травмами. Помогите нам соблюдать это правило. Спасибо за понимание!

Обязательная страховка от несчастных случаев покрывает и общественную работу родителей. Если с вами как добровольным избранным членом классных или школьных родительских советов произойдет несчастный случай, наша Касса покрывает и этот риск.

С ребенком произошел несчастный случай – **чем поможет** наша Касса



Касса страхования от несчастных случаев земли Северный Рейн-Вестфалия обеспечивает как можно более раннее и эффективное лечение. Покрывается соответствующая врачебная (в т. ч. стоматологическая) помощь – амбулаторно, в больнице или реабилитационном центре. Касса покрывает также транспортные расходы, закупку медикаментов или лечебных и вспомогательных средств, а также затраты на уход после школьных несчастных случаев.



Важное примечание для застрахованных в личном порядке: Касса страхования от несчастных случаев ни в коем случае не выплачивает компенсацию за затраты на лечение. После школьных несчастных случаев стороны, оказавшие помощь, обязаны производить расчет непосредственно с Кассой, даже если потерпевший имеет и личную медицинскую страховку.

Помощь по обеспечению участия в образовательном процессе: после несчастных случаев наша Касса покрывает и затраты на такие мероприятия,

как обучение на дому, если результатом несчастного случая может быть ухудшение успеваемости. При долгосрочных последствиях несчастного случая возможно оказание услуг для обеспечения равного участия в образовательном процессе.

Пенсия: если последствия школьного несчастного случая не проходят или со временем ухудшаются и речь идет о серьезных ограничениях, то застрахованное лицо может претендовать даже на пожизненную пенсию по инвалидности.

Unfallkasse NRW

Moskauer Straße 18
40227 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
www.unfallkasse-nrw.de

Best.-Nr.: S 112