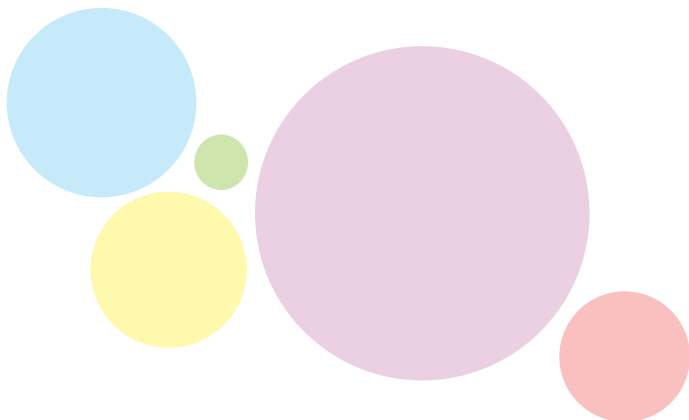




Информация
для
родителей

**Как обеспечить
безопасность
во время учебы**

Школьный ранец	4
Дорога в школу — безопасность и здоровье	6
В движении — ум и сила	8
Уверенное начало школьного дня	9
Ваш ребенок застрахован от несчастных случаев	10
С Вашим ребенком произошел несчастный случай — страховые услуги Кассы страхования от несчастных случаев земли Северный Рейн-Вестфалия (NRW)	12
Советы для родителей в Интернете	14



Impressum:

Herausgeber: Unfallkasse NRW

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

Realisation: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Fotos: @adobestock.com/skif (Titel); @shutterstock.com/Kinga (4-5)/MNStudio (5 u.)/
Altrendo Images (7)/Suzanne Tucker (10)/michaeljung (12); @istockphoto.com/solstock (8)/
PeopleImages (9)/huettenhoelscher (13)

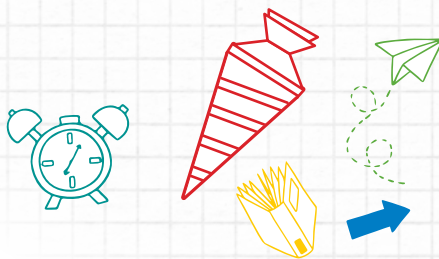
Illustrationen: ©freepik.com

Druck: LUC GmbH, Ludgeristr. 13, 59379 Selm, Mai 2022

Bestellnummer: S 110

Verwendung und Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Unfallkasse Berlin

Дорогие родители!



Напряжение нарастает — приближается первый день учебы в школе. Новый, особый этап жизни начинается для Вашего ребенка — но и для Вас тоже.

В этой брошюре мы хотели бы дать Вам **советы, которые помогут Вашему ребенку успешно начать учебу в школе**. При этом речь пойдет не только о безопасном пути в школу или покупке подходящего школьного ранца. Хорошая физическая форма Вашего ребенка также предельно важна для нас — Кассы страхования от несчастных случаев земли Северный Рейн-Вестфалия (Unfallkasse NRW). Ведь опыт показывает: с детьми, которые много двигаются, реже происходят серьезные несчастные случаи. Они более сосредоточены и более внимательны на уроках.

А если все же что-нибудь случится? Ваш ребенок **во время занятий и на пути в школу и обратно надежно защищен Кассой страхования от несчастных случаев земли NRW**. Мы являемся **уполномоченным страховщиком от несчастных случаев** для школьников земли Северный Рейн-Вестфалия. Наша задача — предотвращать несчастные случаи и регулировать страховые случаи. Знаете ли Вы, что это Вам ничего не стоит? Ведь все расходы на страховую защиту Ваших детей берет на себя земля Северный Рейн-Вестфалия.

Родители и учителя — партнерское сотрудничество

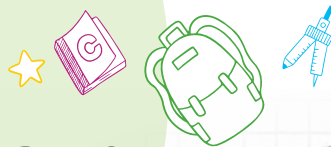
В школе учитель является первым контактным лицом, когда дело касается безопасности Вашего ребенка. В повседневной школьной жизни он решает, когда, например, серьги, цепочки или другие украшения станут источником опасности и их лучше снять. Речь идет о том, чтобы изначально предотвратить возможные травмы. Помогите учителям выполнить свои обязанности.

Мы желаем Вашему ребенку хорошего начала школьных занятий!

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





Школьный ранец

Первый ранец — это то, чего больше всего ждут первоклассники. Но ранец должен не только хорошо выглядеть, но и обеспечивать безопасность и здоровье Вашего ребенка.

6 советов по покупке школьного ранца

Стандарт DIN 58124

Ранец с такой маркировкой соответствует важнейшим требованиям, позволяющим хорошо экипировать Вашего ребенка для дороги в школу.

Удобство ношения

Благодаря широким, мягким ремням вес ранца оптимально распределяется. Важно, чтобы ремни не давили и не резали шею или плечо.

Защищает спину

Тыльная часть должна быть мягкой и иметь эргономичную форму. Также важно хорошее распределение внутренних карманов. Так, например, большие, тяжелые книги должны прилегать прямо к спине, а легкие предметы должны располагаться в передней части ранца.



Ранец слишком тяжелый?

Регулярно проверяйте содержимое ранца. Нужны ли книги и другие школьные принадлежности каждый день? Согласуйте это с учителем. Часто вещи могут оставаться в классе.

Важное указание: не снимайте полностью с Вашего ребенка обязанность ношения ранца. Иначе Вы препятствуете ежедневным тренировкам, которые укрепляют мышцы спины.

Совет: также регулярно заглядывайте в **спортивную сумку Вашего ребенка**. Часто стирая спортивные принадлежности, вы избежите опасности для здоровья, вызываемой микробами и бактериями.

Вес

Пустой ранец должен весить не более 1,2 килограмма.

Хорошая видимость

Флуоресцентные светящиеся поверхности и отражающие полосы позволяют водителям автомобилей лучше видеть детей.

Возьмите ребенка с собой и посоветуйтесь с продавцами

Для покупки лучше всего детей взять с собой. Потому что рост и вес — решающие факторы при покупке. А ребенок может решить, какая модель ему больше нравится. Квалифицированные продавцы помогут найти оптимальный ранец, учитывая потребности ребенка.



Дорога в школу — безопасность и здоровье



Идти в школу, а не ехать — лучше всего детям ходить в школу пешком, что способствует их физическому и душевному здоровью. Дети учатся лучше ориентироваться, получают физическую нагрузку и, как следствие, становятся более работоспособными и сосредоточенными в классе.

Ознакомление с дорогой в школу

Пройдите со своим ребенком дорогой к школе еще до первого учебного дня. Особенно в начале учебы Вам все еще нужно сопровождать своего ребенка пешком. Это позволит даже первоклассникам хорошо справиться с этой задачей.

Безопасность в пути

- Перед первым учебным днем: Пройдите вместе **дорогой в школу несколько раз** — всегда в одно и то же время, в которое и в дальнейшем будет ходить Ваш ребенок.
- Обратить внимание на опасные места: Поговорите об **особо опасных местах** (например, оживленных перекрестках) и обучите правильному поведению. Например, обратите внимание, что Вашему ребенку нужно использовать внутреннюю часть тротуара, а не ходить у обочины дороги.
- Практикуйте смену маршрута и используйте самый безопасный переход:
 - » Пользуйтесь **пешеходными дорожками** и пешеходными переходами.

» **«Зебра»:** дождитесь больших промежутков в транспортном потоке. Даже в этом случае установите визуальный контакт с водителями автомобилей.

» **Светофор:** обращайтесь внимание на транспорт, выполняющий поворот. Особое внимание требуется в отношении грузовых автомобилей: **установите визуальный контакт с водителем** и убедитесь в том, что Вы не находитесь в «мертвой зоне».

» **Переход улицы:** переходите улицу только в **хорошо обозримых местах**. Прежде чем переходить дорогу, всегда ждите у края тротуара или линии видимости. Затем посмотрите налево, направо и снова налево, чтобы убедиться, можно ли безопасно перейти дорогу. Переходите улицу только после того, как все автомобили остановятся.

Видимость в темноте

Ваш ребенок должен носить светлую одежду, особенно осенью и зимой, с достаточно большими отражающими поверхностями. Благодаря этому другие участники дорожного движения еще лучше различают Вашего ребенка. В случае подержанной одежды имеет смысл пришить или наклеить дополнительные светоотражающие полосы. **В любых случаях** — в том числе и в отношении цвета одежды: чем **ярче отражение, тем заметнее**. Это означает, что белые и серебристые отражатели предпочтительнее зеленых или синих.





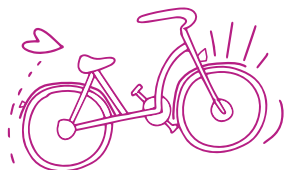
Опасность «родительских такси» — лучше организовать «пеший автобус»

Несмотря на множество опасностей, дети должны научиться безопасно ориентироваться в дорожном движении. Отвозить ребенка в школу на машине в «родительском такси» — не самая хорошая идея. Ведь опыт показывает: **«родительские такси»** перед школой сами создают **опасные ситуации** — например, из-за слишком быстрой езды или из-за того, что они перекрывают детям обзор и дорогу. Кроме того, они лишают детей ценных возможностей развития и возможности подышать свежим воздухом перед школой.

Удачной альтернативой для «родительского такси» служит так называемый **«пеший автобус»**. Принцип очень прост: школьники идут в школу группой от заранее согласованных остановок. В каждом согласованном месте сбора к группе присоединяются новые дети. Группу обычно сопровождает один или несколько родителей.

На велосипеде в школу — только с 4-го класса

Когда ребенок может начать ездить на велосипеде в школу, зависит, прежде всего, от индивидуальных физических и умственных способностей. В состоянии ли Ваш ребенок удерживать равновесие, оценивать тормозной путь, водить одной рукой, подавая знаки другой рукой? Знает ли он дорожные знаки? Касса страхования от несчастных случаев земли Северный Рейн-Вестфалия рекомендует ездить на велосипеде в школу не раньше, чем сдан экзамен на вождение велосипеда в 4-м классе. Но даже тогда необходимо заранее проверить потенциал опасности.





В движении — ум и сила

Движение играет важную роль в физическом и умственном развитии детей. Ведь опыт показывает: движение способствует не только двигательным навыкам, но и концентрации внимания и, как следствие, хорошей успеваемости в школе.

Но недавние исследования показали, что дети двигаются менее часа в день. Слишком мало — считают эксперты из Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Следствия: избыточный вес, недостаточная физическая форма, нарушение осанки, двигательные трудности, нарушения кровообращения и агрессивность.

Особенно у детей младшего возраста имеется **естественная потребность в движении**. Ее следует **поощрять и требовать**. Как добиться в этом успеха? Есть много возможностей. На детской площадке или в спортивном клубе дети могут оптимально развиваться фи-

зически и умственно и расти здоровыми. **Школьный спорт** также важен для здорового физического развития Вашего ребенка. Вот почему Вы постоянно должны мотивировать своего ребенка участвовать в этих занятиях. Организуйте совместный досуг в выходные дни — небольшие велосипедные поездки или походы — это польза для всей семьи.

Удобная одежда

Следите за тем, чтобы Ваш ребенок носил удобную одежду. Одежда не должна быть слишком тесной, но и не должна слишком свободно висеть на теле, иначе она будет мешать движениям. Обувь должна быть удобной, подходящего размера.

Вот почему движение так важно:

- Предотвращение несчастных случаев: Много движения обеспечивает большую уверенность движений.
- Развитие мелкой моторики.
- Лучшая координация тела.
- Большая уверенность в себе.
- Лучшая оценка опасностей.



Уверенное начало школьного дня



Найдите время для своего ребенка и позавтракайте с ним вместе. Ведь опыт показывает: дети, которые завтракают дома, более деятельны и работоспособнее в школе. Они чувствуют себя намного более комфортно и уверенно, когда день начинается без суеты и стресса.

Даже если Ваш ребенок еще не может много есть по утрам, Вы все равно должны начать день с **небольшого совместного завтрака**. А «большой» завтрак ребенок может съесть на перемене.

Здоровая еда не перемене: позвольте детям участвовать

Если Ваш ребенок может совместно решать, какой завтрак взять в школу, то этот завтрак будет съеден с большей вероятностью. Вероятно, таким образом Вам удастся отговорить ребенка от шоколадных батончиков, от которых толстеют. Детям с избыточным весом тяжелее — не позволяйте зайти этому так далеко.





Ваш ребенок застрахован от несчастных случаев

Касса страхования от несчастных случаев земли Северный Рейн-Вестфалия — уполномоченный страховщик школьников земли Северный Рейн-Вестфалия от несчастных случаев. У нас школьники застрахованы на время занятий, дальнейших школьных мероприятий и на пути в школу и обратно.



Когда дети застрахованы от несчастных случаев?

- во время занятий, перемен и школьных мероприятий (например, во время экскурсий, походов, поездок всем классом),
- на прямом пути между квартирой и школой или местом, где проводится школьное мероприятие. При этом не имеет значения, какой транспорт используется для дороги в школу. Вопрос о том, виновен ли сам ребенок в несчастном случае, также не затрагивает действие страховки от несчастных случаев.

Что делать при несчастном случае?

Если несчастный случай происходит во время школьных занятий, секретариат школы сам запустит дело в ход. Касса страхования от несчастных случаев автоматически узнает о несчастном случае и возьмет на себя расходы на лечение после несчастного случая в школе.



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

Если несчастный случай произошел по дороге в школу или из-за несчастного случая в школе к врачу обращаются только во второй половине дня, Вы, как родитель, должны сообщить об этом в секретариат школы. Касса страхования от несчастных случаев берет на себя расходы в страховом случае. Ваша медицинская страховая касса не является подходящим контактным лицом в этой ситуации.



Серьезные несчастные случаи: обратиться к врачу-травматологу

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



Журнал регистрации несчастных случаев: зарегистрировать несчастный случай

Даже после мелкого несчастного случая в школе, пожалуйста, убедитесь, что этот несчастный случай зарегистрирован в так называемом «журнале регистрации несчастных случаев». Это важно, если из-за несчастного случая позднее все же придется обратиться к врачу.



С Вашим ребенком произошел несчастный случай

Страховые услуги Кассы страхования от несчастных случаев земли Северный Рейн-Вестфалия



Касса страхования от несчастных случаев земли Северный Рейн-Вестфалия обеспечивает как можно более раннее и эффективное лечение. Оно предоставляется без ограничений по времени и, в частности, включает в себя медицинское и стоматологическое лечение, а также лечение в больнице. В объем услуг входят также необходимые транспортные и путевые расходы, обеспечение лекарствами и другими лечебными средствами, оснащение протезно-ортопедическими средствами, а также предоставление ухода.

Внимание! Расходы на лечение частным врачом не могут быть возмещены. Производители медицинских услуг обязаны напрямую рассчитываться с кассой страхования от несчастных случаев.

Специальная школьная и профессиональная помощь:

После серьезных несчастных случаев предоставляются все педагогические меры (например, обучение у постели больного), чтобы дать пострадавшему ребенку соответствующую его возможностям школьную и последующую профессиональную подготовку.

Пенсия:

Если в результате несчастного случая ребенку нанесен непоправимый ущерб здоровью, мы также проверяем, возможна ли выплата пенсии.

Чтобы вообще не произошел несчастный случай

Касса страхования от несчастных случаев земли Северный Рейн-Вестфалия также поддерживает и консультирует школы по всем вопросам предотвращения несчастных случаев. Наша цель — сократить количество несчастных случаев. В этом мы также рассчитываем на Вашу помощь. Потому что Вы, как родитель, можете многое сделать для здоровья своего ребенка.



Одна просьба: такси вместо машины скорой помощи

Когда ребенка с легкой травмой необходимо отвезти к врачу, принято ездить на такси, а не вызывать скорую помощь. Машины скорой помощи предназначены для обслуживания пациентов с угрожающими травмами. Мы просим Вашего понимания и поддержки в реализации этого правила.

К слову сказать: работа родителей на общественных началах по закону застрахована от несчастных случаев. Если Вы, будучи добровольным и избранным членом классных или школьных родительских советов, пострадаете от несчастного случая, мы также покрываем этот риск.

[illegible]

Broschüre „Schwimmen lernen in der Schule – einfach und sicher“ – in sieben Sprachen im Angebot



Hala, Amir ve Nico birlikte yüzme dersine gidiyor

1 Hala, Amir ve Nico birlikte yüzme dersine gidiyor

Merhaba! Ben Hala, Amir ve Nico!
İki kez birlikte yüzme dersine gelyorduk.
Bugün seni de yanımıza alıyoruz. Senin, neye ilgilat elmer
gereklerini anlatacağız!



Merhaba! Ben spor öğrenen
Bayan Schmidt. Bugün yüzme dersinde
oturmağı güzel!



Hala, Amir und Nico gehen zum Schwimmunterricht

1 Hala, Amir und Nico gehen zum Schwimmunterricht

Merhaba! Wir sind Hala, Amir und Nico!
Wir gehen zum ersten Mal gemeinsam zum Schwimmunterricht.
Heute nehmen wir dich mit. Wir erklären dir, was es zu
beachten gibt!



Merhaba! Ich bin Frau Schmidt,
die Sportlehrerin. Schön, dass ihr
heute beim Schwimmunterricht
dabei seid!



Unfallkasse NRW

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