

Präventionsempfehlungen der DGOU

Sturzprävention bei Glatteis



© DGOU

Um Stürze zu verhindern, rät die DGOU Fußgängern bei Glatteis dazu, sich äußerst langsam und mit kleinen Schritten über den Boden zu schieben.

Der Pinguin macht es vor: Beim **Pinguin-Gang** wird der Körperschwerpunkt über dem vorderen, also dem auftretenden Bein ausgerichtet – der Fuß setzt jeweils mit ganzer Sohle auf und zeigt leicht nach außen. Das belastete Bein steht damit im rechten Winkel zum Boden. Die leicht nach vorn geneigte Körperhaltung sorgt so für mehr Stabilität. Damit sinkt die Gefahr, auf spiegelglattem Untergrund das Gleichgewicht zu verlieren und zu stürzen.

[Weiterlesen](#)

Helm auf beim Radfahren



Während die meisten Eltern ihrem Kind einen Helm aufsetzen, tragen sie selbst oftmals keinen. Orthopäden und Unfallchirurgen empfehlen: Helm auf beim Fahrradfahren – in jedem Alter. Im Falle eines Sturzes kann ein Helm dazu beitragen, eine schwere Kopfverletzung zu verhindern. „Wirken Erwachsene nicht als Vorbild, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder später im Jugend- und Erwachsenenalter weiterhin einen Helm tragen“, sagt Prof. Dr. Reinhard Hoffmann (ehemaliger DGOU-Generalsekretär). Dass Eltern ihrem Kind einen Helm aufsetzen und auch selbst zum Helm greifen sollten, verdeutlicht die DGOU mit einer Grafik.

[Weiterlesen](#)