

# Wie schütze ich mich?

Informationen für Lehrpersonen



<b>Arbeitsauftrag</b>	Die SuS lernen an vier Stationen, was es heisst, sich selbst zu schützen: Posten 1: Helm Posten 2: Knie und Ellbogenschoner Posten 3: Kindersitz im Auto Posten 4: Sichtbarkeit
<b>Ziel</b>	> Den SuS wird bewusst, dass sie sich mit einfachen Mitteln vor Verletzungen und Gefahren schützen können.
<b>Material</b>	> siehe Postenblätter
<b>Sozialform</b>	GA
<b>Zeit</b>	40'

## Zusätzliche Informationen:

Zu Posten 1:

- > Mini-Helm-Bestellung unter [www.verkehrsclub.ch](http://www.verkehrsclub.ch)
- > Beim Helm-Versuch gekochte Eier verwenden, weil sie einerseits nach dem Experiment noch essbar sind und es andererseits weniger zu putzen gibt.
- > Velohelm-Kampagne: [www.lovevelo.ch](http://www.lovevelo.ch)

Zu Posten 2:

- > weitere Informationen unter [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

Zu Posten 4:

- > Film-Beispiel: „Einstein nachts unterwegs im Auto“  
<https://www.srf.ch/play/tv/einstein/video/einstein-nachts-unterwegs-im-auto?urn=urn:srf:video:6715596e-5700-4e62-a529-131833cba9e1>
- > weitere Informationen unter [www.tagdeslichts.ch](http://www.tagdeslichts.ch)

# Wie schütze ich mich?

Arbeitsunterlagen



## Helm



**Aufgabe:** Markiere und beschrifte alle Ausrüstungsgegenstände für ein strassentaugliches Velo (siehe Beispiel).

<b>Auftrag:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nehmt ein Ei, haltet es auf Brusthöhe und lasst es fallen.</li><li>2. Notiert, welche Schäden es am Ei gegeben hat.</li><li>3. Nehmt nun das zweite Ei und befestigt es am Minihelm. Schnallt es gut an und lasst es ebenfalls aus Brusthöhe fallen.</li><li>4. Notiert, welche Schäden das Ei davongetragen hat und welche der Velohelm.</li><li>5. Was bedeutet das für euren Umgang im Strassenverkehr?</li><li>6. Worauf muss man beim Velohelm alles achten? Schreibt drei Punkte auf (z. B. zum Kauf, Material, Anziehen).</li></ol>
<b>Wie:</b>	PA
<b>Material:</b>	Eier Minihelm
<b>Zeit:</b>	20'

### Meine Beobachtungen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Wie schütze ich mich?

Arbeitsunterlagen



## Knie und Ellbogenschoner

<b>Auftrag:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bestimmt hast du dich schon einmal an einem Tisch o. ä. am Knie gestossen.</li><li>2. Notiere, wie schmerzhaft dies war.</li><li>3. Wie schmerzhaft wäre das Stossen wohl gewesen, wenn du Knieschoner getragen hättest?</li><li>4. Überlege dir, welche Schutzausrüstung beim Skaten sonst noch wichtig ist. Schreibe hinter jeden Schutz die Begründung hin oder ein Erlebnis aus einem früheren Sturz.</li><li>5. Warum soll man sich beim Skaten schützen, obwohl dies meistens nicht überlebenswichtig ist?</li><li>6. Bei welchen anderen Freizeitaktivitäten ist es auch sinnvoll, sich Knie- und Ellbogenschoner anzuziehen?</li></ol>
<b>Wie:</b>	EA
<b>Material:</b>	Schreibzeug
<b>Zeit:</b>	20'

**Meine Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Wie schütze ich mich?

Arbeitsunterlagen



## Kindersitz im Auto

<b>Auftrag:</b>	1. Beantworte die Fragen. 2. Lies die Antworten eines Sicherheitsexperten des TCS durch. 3. Recherchiere im Internet nach weiteren Angaben zu Kindersitzen. Besonders unter <a href="http://www.tcs.ch">www.tcs.ch</a> und <a href="http://www.bfu.ch">www.bfu.ch</a> findest du viele Informationen. Schreibe deine Erkenntnisse auf.
<b>Wie:</b>	EA
<b>Material:</b>	Schreibzeug Computer
<b>Zeit:</b>	20'

### 1. Warum braucht es einen Kindersitz?

---

---

---

### 2. Welche aktuellen Vorschriften gelten für die Autoinsassen?

---

---

---

### Erkenntnisse aus der Internetrecherche:

---

---

---

---

# Wie schütze ich mich?

Arbeitsunterlagen



## Sichtbarkeit

<b>Auftrag:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Schau dir das Film-Beispiel von „Einstein“ an. <a href="https://www.srf.ch/play/tv/einstein/video/einstein-nachts-unterwegs-im-auto?urn=urn:srf:video:6715596e-5700-4e62-a529-131833cba9e1">https://www.srf.ch/play/tv/einstein/video/einstein-nachts-unterwegs-im-auto?urn=urn:srf:video:6715596e-5700-4e62-a529-131833cba9e1</a></li><li>2. Schreibe Tipps auf, wie du dich in der Dunkelheit sichtbarer machst.</li><li>3. Lies den Text gut durch und markiere wichtige Stellen.</li><li>4. Überlege dir, wie man ein Experiment zur Sichtbarkeit durchführen könnte. Schreibe deine Idee auf das Blatt und zeig sie der Lehrperson.</li></ol>
<b>Wie:</b>	EA
<b>Material:</b>	Schreibzeug Computer
<b>Zeit:</b>	20'

### Meine Tipps für mehr Sichtbarkeit bei Dunkelheit:

---

---

---

---

### Sicherheit im Strassenverkehr

Das Wichtigste vorweg: Wenn du dich im Strassenverkehr auffällig kleidest, bist du immer im Vorteil!

Seit ein paar Jahren fahren immer häufiger Autos mit Abblendlicht oder Tagesfahrlichtern. Ab 2014 sind diese Lichter obligatorisch. Studien zeigen auf, dass sich Fahrzeuge mit Tageslicht besser von der Umgebung abheben und leichter wahrgenommen werden. Andere Verkehrsteilnehmer können somit ihre Distanz und Geschwindigkeit besser einschätzen.

Auf Autobahnen (65 %) wird etwas häufiger mit Licht am Tag gefahren als ausserorts (61 %) oder innerorts (60 %). Doch gerade bei dichtem Verkehr, beispielsweise in der Stadt oder auf Landstrassen, entfaltet die Massnahme ihre grösste Wirkung. Und hier bewegen sich auch die Schwächsten im Strassenverkehr – die Fussgänger oder Radfahrer.

Nicht nur an grauen, regnerischen Tagen oder bei Dämmerung bieten Tageslichter mehr Sicherheit: Wenn die Sonne in den Wintermonaten tief steht und blendet oder es in den Sommermonaten in Waldstücken Wechselspiele von Licht und Schatten gibt, sind Fahrzeuge mit Licht besser erkennbar.

Schalte dein Velolicht immer ein – so wirst du besser gesehen – auch am Tag!

Quelle: bfu

# Wie schütze ich mich?

Lösungen



## Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte

### Helm

Alle Velohelme müssen die Sicherheitsanforderungen der europäischen Norm EN 1078 erfüllen. Dies ist dann der Fall, wenn der Helm mit einer entsprechenden Etikette versehen ist. Der Velohelm sollte im Geschäft sorgfältig anprobiert werden. Dabei ist wichtig, dass er gut sitzt, nicht drückt und nicht wackelt.

Quelle und weitere Informationen: [www.lovevelo.ch](http://www.lovevelo.ch)

### Knie und Ellbogenschoner

Helm, Knieschoner, Ellbogenschoner und Handgelenkschoner gehören immer dazu und können schwerwiegende Verletzungen verhindern. Durch die Schoner werden Stellen am Körper geschont, welche bei einer Verletzung irreparable Schäden davontragen oder langwierigen Genesungsphasen vorbeugen.

## Kindersitz im Auto

### 1. Warum braucht es einen Kindersitz?

Ohne Verwendung eines Kindersitzes oder Sicherheitsgurts wird das Kind bei einem Aufprall nicht zurückgehalten. Bereits ein Aufprall mit 30 km/h gegen ein festes Hindernis kann tödlich enden. Seit 1980 hat sich der Fahrzeugbestand auf Schweizer Strassen auf vier Mio. verdoppelt. Damals wurden rund 700 Kinder pro Jahr im Auto verletzt. Heute sind es noch rund 400. Der Kindersitz leistet einen lebenswichtigen Beitrag zur Sicherheit!

### 2. Welche aktuellen Vorschriften gelten für die Autoinsassen?

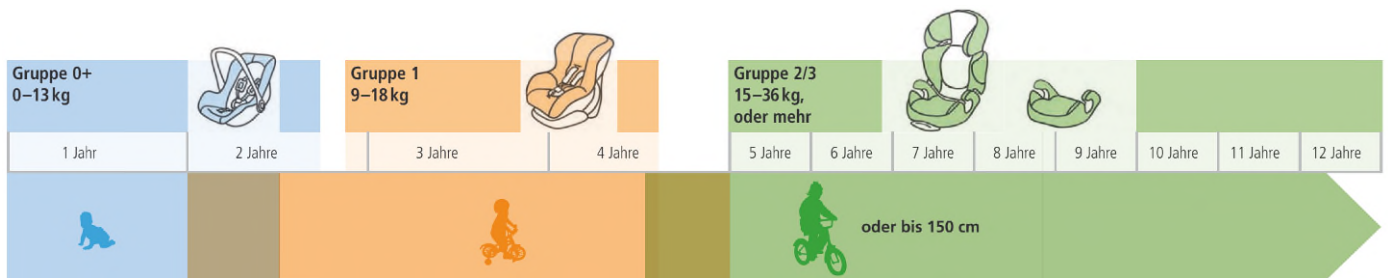
In PKWs gilt die Gurtenpflicht für alle Insassen. Für Kinder bis zwölf Jahren bestehen folgende Regeln:

#### Vorschriften ab 1. April 2010:

Alter/Grösse	vorgeschriebene Sicherung
Kinder unter zwölf Jahren, wenn sie kleiner als 150 cm sind	geeignete Kinderrückhaltevorrichtung, welche gemäss der Serie 03 oder 04 des ECE Reglements Nr. 44 geprüft ist
Kinder ab einer Körpergrösse von 150 cm und Personen ab zwölf Jahren	vorhandener Sicherheitsgurt

# Wie schütze ich mich?

Lösungen



Grafik: bfu.ch

## Sichtbarkeit

### Tipps für mehr Sichtbarkeit bei Dunkelheit:

- helle oder sogar leuchtende Kleidung tragen
- reflektierende Arm- und Beinbinden benutzen
- auf dem Fahrrad eine Sicherheitsweste tragen
- In Sportgeschäften sind spezielle Mützen mit reflektierendem Material erhältlich.