

## Checkliste: Ausflüge

Ausflüge sind eine tolle Sache. Ob bei Sonnenschein, Wind oder Schnee – an der frischen Luft zu sein, tut gut und ist gesund. **Dennoch sollten einige Tipps beachtet werden, damit Ausflüge nur in guter Erinnerung bleiben.**

### Allgemein

- Haben Sie auf Ausflügen am besten immer ein kleines Erste-Hilfe-Set mit Pflaster, Verbandsmaterial und Pinzette dabei.
- Und: Das Handy nicht vergessen, damit Sie im Notfall schnell Hilfe herbeirufen können.

### Im Straßenverkehr

- Sie dürfen im Auto nur so viele Kinder mitnehmen, wie Sie altersgerechte Kindersitze oder Babyschalen im Auto sicher und vorschriftsmäßig unterbringen können.
- Auf dem Fahrrad sollten Kinder als Beifahrer nur in einem stabilen Kinder-Fahrradsitz sitzen.
- Suchen Sie bei Ausflügen mit Kindern, die selbst schon Laufrad oder Roller fahren, wenig befahrene Straßen und Wege aus.
- Die Kinder sollten in Ihrer Nähe bleiben, damit Sie im Notfall schnell einschreiten können.
- Vermitteln Sie den Kindern altersgerecht die wichtigsten Verkehrsregeln, etwa dass sie nur an Ampeln oder Zebrastreifen über die Straße gehen dürfen:
- An der Ampel müssen sie das grüne Licht zum Loslaufen abwarten, am Zebrastreifen erst Blickkontakt mit dem Fahrer aufnehmen und so lange warten, bis die Autos stehen.

### Fahradhelm – ein Lebensretter

- Bestehen Sie darauf, dass die Eltern einen Fahrradhelm in der richtigen Größe für ihr Kind bei Ihnen deponieren.
- Die Kinder sollten ihren Helm bei allen Ausflügen mit Laufrad, Roller oder Fahrrad tragen.
- Auch wenn das Kind auf Ihrem Fahrrad mitfährt, sollte es einen Helm tragen.
- Der Helm sollte sich auf dem Kopf nicht verschieben lassen, wenn man ihn leicht nach vorn oder hinten drückt. In dem Fall müssen der Drehverschluss, wenn vorhanden, oder die Seitenriemen anders eingestellt werden.
- Der Helm sollte waagrecht und etwa an der Hutkrempeinie sitzen.
- Die Seitenbänder befinden sich um das Ohr herum.
- Die Schnalle zum Verstellen liegt unter dem Ohr.
- Der Kinnriemen muss bei Fahrten geschlossen und enganliegend sein, darf das Kind jedoch nicht strangulieren. Testen Sie die Weite, indem Sie einen bis zwei Finger unter den Riemen schieben. In dem Fall hat er genügend Spielraum.

### Im Sommer

#### Denken Sie in der heißen Jahreszeit unbedingt an:

- ... genügend, möglichst zuckerfreies Trinken
- ... eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz
- ... luftige Kleidung aus Baumwolle, die den Körper großflächig durch lange Ärmel und Hosenbeine bedeckt
- ... häufiges Einreiben mit Sonnenschutzcreme

## **Bienen und Wespen**

Wenn Bienen und Wespen in der Nähe sind, ist die wichtigste Regel: „Ruhe bewahren!“ Die Tiere sind grundsätzlich nicht aggressiv, verteidigen sich jedoch, wenn sie bedrängt oder verletzt werden.

- Verwenden Sie nur durchsichtige Gläser oder Becher, die einen Deckel mit einer Trinkhalm-Öffnung haben.
- Achten Sie beim Verzehr von Süßem darauf, dass keine Wespen in der Nähe sind.
- Hat ein Kind eine Biene oder Wespe verschluckt, kann ein Stich den Mund- und Rachenraum schnell anschwellen lassen und die Atmung behindern. Suchen Sie einen Arzt auf oder rufen Sie den Notarzt (112) und lassen Sie das Kind Eiswürfel lutschen, um die Schwellung zu mindern.
- Besteht eine Allergie gegen Wespen, sollten Sie immer ein Notfall-Set dabei haben.

## **Im Winter**

### **Achten Sie bei Ausflügen in der kalten Jahreszeit darauf:**

- ... warme Kleidung, also Schal, Jacke und Mütze sowie Wasser abweisende Handschuhe dabei zu haben
- ... nur zugefrorene Gewässer zu betreten, die dafür offiziell freigegeben wurden
- ... nasse Sachen nach dem Ausflug sofort gegen trockene zu tauschen

### **Tipp für Tageseltern**

Bei Ausflügen oder Besichtigungen, die Sie organisieren und begleiten, stehen die teilnehmenden Kinder unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Welches Verkehrsmittel für den Weg genutzt wird, ist dabei ebenso unerheblich wie die Frage, ob das Kind den Unfall selbst verschuldet hat.