

Worauf Sie mit Kindern im Sommer besonders achten sollten, können Sie in dieser Checkliste nachlesen.

## *In jedem Gewässer*

- Machen Sie Ihr Kind mit den Örtlichkeiten bekannt und informieren Sie es über Gefahrenquellen, die Baderegeln und die Hygiene.
- An den Ansaugöffnungen für Wasserstrahlanlagen, Strömungskanäle o.ä. darf nicht gespielt werden.
- Beachten Sie die Sicherheitshinweise und -regeln bei der Nutzung der Wasserrutschen.
- Haben Sie einen besonderen Blick auf Tauchübungen Ihres Kindes.
- Nichtschwimmer sollten auch im Nichtschwimmerbecken plantschen.
- Kinder sollten langsam gehen, denn im Schwimmbad ist es glatt.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht zu Aktivitäten, vor denen es Angst hat.
- Andere Kinder sollten nicht untergetaucht werden.
- Holen Sie Ihr Kind aus dem Wasser, wenn es friert.

## *Offene Gewässer*

- Lassen Sie Ihr Kind nicht in unbekanntem Gewässern schwimmen.
- Bevor Ihr Kind ins Wasser geht, sollte es sich abkühlen.
- Holen Sie ihr Kind aus dem Wasser, wenn es friert.
- Wenn es gewittert, sollten Sie das Wasser umgehend verlassen.
- Pflanzendurchwachsene Gewässer sollten gemieden werden.
- Beachten Sie, dass Schifffahrtswege, Bühnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre keine Schwimm- und Badezonen sind.

- Seien Sie sich immer bewusst: Schwimmen und Baden an der See ist mit besonderen Gefahren verbunden (Brandung, Wellen).
- Achten Sie darauf, dass ihr Kind nicht zu weit hinaus treibt.

## *Insektenstiche vermeiden*

- In geschlossenen Räumen hilft es, die Wespe mit einem Glas einzufangen und damit hinauszubefördern.
- Wenn sich eine Wespe auf die Haut Ihres Kind gesetzt hat, beruhigen Sie es und fordern Sie es auf, sich ruhig zu verhalten.
- Über Wiesen mit Klee, Löwenzahn und Gänseblümchen sollte die gesamte Familie nur mit Schuhen laufen: Dort suchen Insekten nach Nektar oder nisten in kleinen Erdlöchern.
- Meiden Sie Kosmetika mit starken Duftstoffen, z.B. Sonnencremes oder Parfums.
- Lassen Sie keine Essensreste auf dem Boden liegen.
- Decken Sie Nahrungsmittel ab.

## *Insektenstiche behandeln*

- Bewahren Sie Ruhe und beruhigen Sie ihr Kind.
- Entfernen Sie den Stachel vorsichtig.
- Bei einem Wespenstich sollte die Stichwunde mit einem Kühlkissen oder einem kalten nassen Lappen gekühlt werden.
- Bei Anzeichen einer allergischen Reaktion, z.B. starkes Anschwellen der Stichwunde, sollte sofort der Notarzt (Notruf 112) gerufen werden.
- Sollte ihr Kind im Mundraum gestochen werden, kühlen Sie die Wunde mit Eis oder einem kalten Umschlag. Rufen Sie außerdem sofort einen Notarzt, denn es droht Erstickungsgefahr.

## Sonnenschutz

- Setzen Sie ihr Kind in den ersten zwölf Lebensmonaten keiner direkten Sonnenstrahlung aus.
- Babys sollten immer an einem Schattenplatz liegen oder durch einen Schirm oder ein Verdeck gegen die Sonne geschützt werden.
- Kleidung sollte luftig und nicht zu eng sein und möglichst viel Haut bedecken.
- Kopf und Augen sollten durch eine Mütze – am besten mit Nackenschutz – und eine Sonnenbrille geschützt werden.
- Meiden Sie die Mittagssonne.
- Nutzen Sie Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF).