

## **Sommerzeit – Ferienzeit**

Sommer, Sonne, Wasser und Berge – für viele Familien ist der Sommer die perfekte Ferienzeit. Endlich wieder einmal Zeit für gemeinsame Aktivitäten und Erlebnisse. Doch wie schützen wir unsere Kinder vor der Sonne? Was gibt es bei Flugreisen oder bei Seilbahnfahrten zu beachten? Welche Schwimmhilfe ist geeignet? Hier ein paar Tipps der connexia Elternberatung.

### **Sonnenschutz**

- Meiden Sie die Mittagssonne und halten Sie sich mit Ihren Kindern möglichst viel im Schatten auf.
- In der Sonne sollten Kinder einen Sonnenhut, eine Sonnenbrille und schützende luftdurchlässige Kleidung tragen.
- Cremes Sie alle unbedeckten Körperstellen regelmäßig mit Sonnenschutzmitteln ein (verwenden Sie Sonnencremes mit LSF 30).

### **Flugreisen/Ausflug ins Gebirge**

- Bei Flugreisen (Starten/Landen) oder bei Seilbahnfahrten ist es wichtig, dass Kinder einen Druckausgleich im Ohr machen können. Das gelingt am besten, wenn Kinder etwas trinken oder an einem Schnuller saugen können.
- Ausflüge über 2000 m Seehöhe sind für Kinder im 1. Lebensjahr nicht geeignet, da hier der Sauerstoffgehalt in der Luft deutlich geringer ist.

### **Am Wasser**

- Schwimmhilfen sind kein vollständiger Schutz vor dem Ertrinken! Kinder sollten deshalb trotz Schwimmhilfe in Wassernähe immer von einem Erwachsenen beaufsichtigt sein. Bereits in einer geringen Wassertiefe (5 bis 15 cm) können Kinder ertrinken.
- Bevor es ans Wasser geht, ist es wichtig, die Schwimmhilfe auf Mängel zu kontrollieren und sie an die Größe und das Gewicht des Kindes anzupassen.

Falls Sie noch mehr Informationen zum Thema Sommerzeit - Ferienzeit brauchen, stehen wir Ihnen gerne in einer unserer connexia Elternberatungsstellen zur Verfügung. Mehr dazu finden Sie unter [www.eltern.care](http://www.eltern.care)

Wir freuen uns darauf, Sie beraten zu dürfen!