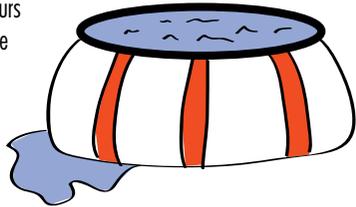




Abkühlen an heißen Tagen tut gut. Trotzdem gibt es einiges zu beachten, denn am Wasser kann es auch gefährlich werden...

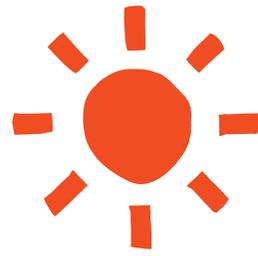
Hier einige Tipps:

- 1) Kinder in der Nähe von Wasser niemals unbeobachtet lassen! Auch nicht kurz.
- 2) Swimming Pools, Plantschbecken und Gartenteiche einzäunen.
- 3) Den Kindern Schwimmhilfen (z.B. Schwimmflügel oder -ringe) oder größenangepasste Rettungswesten anziehen. Kinder auch dann nicht aus den Augen lassen.
- 4) Um dem Ertrinken vorzubeugen, sollten Kinder einen Schwimmkurs besuchen. Bereits ab dem Alter von 3 Jahren wird dies empfohlen.
- 5) Eltern sollten einen Erste-Hilfe-Kurs besuchen, um im Notfall schnelle Hilfe leisten zu können.



Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Badeunfällen

- **Bergen:** Das Kind an Land bringen!
- **Bewusstsein prüfen:** Durch Ansprechen und Berühren checken, ob das Kind bei Bewusstsein ist.
- **rettung alarmieren:** **Notruf 112** anrufen und Notarzt anfordern.
- **Atmung prüfen:** Atmet das Kind, stabile Seitenlage anwenden und Atmung weiterhin kontrollieren.
- **Reanimation beginnen:** Atmet das Kind nicht, umgehend mit den Wiederbelebungsmaßnahmen beginnen. Beatmung und Herzdruckmassage vornehmen bis das Kind wieder selbstständig atmet oder die Rettung eintrifft.



iResilience
für gutes Klima

Dieser Flyer wurde im Rahmen des BMBF-geförderten Forschungsprojekts „iResilience: für gutes Klima“ in Kooperation mit lokalen Akteuren, sozialen Institutionen und der Stadtverwaltung aus Dortmund zusammengestellt. Der Flyer ergänzt den Hitze-Knigge - ein vom Umweltbundesamt publiziertes Dokument zum Umgang mit Hitzegefahren - welcher im Projekt durch lokale Informationen für Dortmund ergänzt wurde. Er enthält Tipps und Hinweise zum Umgang und dem persönlichen Verhalten in Hitzeperioden.

Weiteres über das Projekt und den Hitze-Knigge, ergänzt mit lokalen Informationen für Dortmund, finden sie unter www.iresilience-klima.de!

Sollten Sie weitere Fragen zum Thema Hitze und Kinder haben, wenden Sie sich bitte an einen Kinderarzt oder die Familienbüros in den Dortmunder Stadtbezirken!



Alle Informationen wurden aus folgenden Quellen zusammengetragen:
 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
 Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte e.V.
 Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe
 KinderKinder DGUV
 Staatsinstitut für Frühdiagnostik

Sommer, Sonne,
Sonnenschein -
TIPPS BEI HITZE

FÜR KINDER

Ratschläge für Kinder im Umgang mit warmen Temperaturen!

GEFÖRDERT VOM



Wieso ist das Thema Hitze überhaupt wichtig?



Heute und in Zukunft wird **Hitze** auch in Deutschland ein wichtiges Thema sein, da aufgrund des **Klimawandels** die Temperaturen immer weiter ansteigen



Im Sommer treten daher **Hitzeperioden häufiger** auf und dauern **länger** an



Insbesondere **Innenstädte** und **dicht besiedelte Stadtteile** heizen sich durch einen **mäßigen Anteil von Grün- und Freiflächen** besonders auf



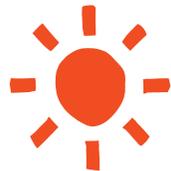
Hitze kann **Auswirkungen auf die Gesundheit** von jedem Menschen haben und zum Beispiel das Herz-Kreislaufsystem belasten



Kinder sind besonders betroffen und reagieren **stärker** auf Hitze und starke Sonneneinstrahlung indem sie **Schwächeanfälle** und **Sonnenbrände** erleiden



An heißen Tagen **über 25 °C** sollten einfache Verhaltenstipps für den Alltag befolgt werden



Praktische Tipps für heiße Tage:

Immer viel **trinken!** Unterwegs immer eine Flasche Wasser mitnehmen!



Regelmäßig **Pause** machen!



Kinder sollen auch trotz Klimaanlage im Auto nicht in der Sonne sitzen. Besser ein Tuch oder einen anderen **Sonnenschutz** am Fenster anbringen.



Babys und Kinder **nicht alleine im Auto** lassen - besonders nicht bei Hitze und direkter Sonneneinstrahlung.



Zwischen **11:00 und 15:00 Uhr** nicht in der **Sonne** aufhalten!



Leichte, weite Kleidung tragen.



Leichtes, **fettarmes Essen**. Eis in Maßen erlaubt, am besten selbstgemachtes Eis aus Natursäften!



Kopfbedeckung tragen, bspw. einen Hut. Auch Gesicht, Ohren und Nacken müssen bedeckt sein!



Sonnenbrille tragen!



Sonnencreme verwenden, mind. Lichtschutzfaktor 30! Eincremen **bevor du rausgehst** und eine halbe Stunde einwirken lassen.



Kinder und Sonnenschutz

Kindern sollte frühzeitig das richtige Eincremen mit Sonnenschutz beigebracht werden. Kannst du dem Mädchen dabei helfen?

Verbinde einfach die Begriffe mit den richtigen Körperteilen!

Weißt du wo ich mich eincremen muss?



Kleidung schützt besser als Creme!