

CHECKLISTE

Nach dem Waldaufenthalt ♥



KLEIDUNG UND KÖRPER ABSUCHEN:

Hosenbeine, Socken, Schuhe und Jacke auf Zecken und andere kleine Tiere kontrollieren. Den Körper später gründlich auf Zecken absuchen, besonders Kniekehlen, Achseln, Leistenbereich, Bauchnabel, Hals und Kopfhaut.



HÄNDE GRÜNDLICH WASCHEN:

Besonders vor dem Essen oder Trinken.



KLEIDUNG AUSSCHÜTTELN:

Blätter, kleine Zweige, Kletten und Erde entfernen. Schmutzige oder feuchte Kleidung wechseln.



SCHUHE REINIGEN UND TROCKNEN:

Erde und Schlamm entfernen und nasse Schuhe gut trocknen lassen.



KLEINE VERLETZUNGEN KONTROLLIEREN:

Kratzer, Schürfwunden oder Splitter anschauen, reinigen und bei Bedarf versorgen.



AUSREICHEND TRINKEN UND AUSRUHEN:

Nach Spielen, Wandern und Toben eine kleine Erholungspause einlegen.



FUNDSTÜCKE PRÜFEN:

Nur erlaubte Naturmaterialien mitnehmen. Keine unbekannten Pilze, Beeren oder Pflanzen essen oder anfassen.



GEMEINSAM ZURÜCKBLICKEN:

Was wurde entdeckt?
Welches Tier wurde gesehen?
Was hat besonders Spaß gemacht?



BEI EINEM ZECKENSTICH:

Die Zecke möglichst zeitnah und fachgerecht entfernen und die Einstichstelle in den folgenden Tagen beobachten. Bei auffälliger Hautrötung oder Beschwerden medizinischen Rat einholen.

MERKSATZ FÜR KINDER:



ABSUCHEN



WASCHEN



TRINKEN



ERZÄHLEN



ERHOLEN!

