



## Urlaubsfahrt

Ferienbeginn, jeder möchte so schnell wie möglich ans Ziel seiner Urlaubsfahrt. Dennoch wäre es fatal, eine lange Fahrt in den Urlaub in einem Rutsch bewältigen zu wollen und sich dem Risiko des Sekundenschlafs auszusetzen.

- Planen Sie vor Fahrtantritt bewusst und zielgerichtet Ihre Pausen.
- Schlafen Sie vor Fahrtantritt ausreichend.
- Trinken Sie am Abend vor Antritt der Fahrt keinen Alkohol.
- Machen Sie alle zwei Stunden Rast, um Ihre Leistungsfähigkeit zu bewahren.
- Deutliche Anzeichen für eine Pause sind häufiges Gähnen, brennende Augen und Fahrfehler.
- Vor allem um die Mittagszeit von 12.00 bis 15.00 Uhr und in den Nachtstunden zwischen 23.00 und 6.00 Uhr drohen körperliche Tiefs mit extremer Müdigkeit. In diesen Zeiten steigt die Unfallgefahr. Legen Sie eine Siesta ein, halten Sie häufiger an oder suchen Sie sich am Abend eine Übernachtungsmöglichkeit.
- Eine Erholung tritt erst ein, wenn man 15 bis 20 Minuten Pause macht.
- Entspannen und erholen Sie sich während der Pausen durch einen Spaziergang oder etwas Gymnastik an der frischen Luft.
- Nutzen Sie Pausen zum Trinken. Drei Liter Wasser sollten es an einem Reisetag schon sein.
- Wenn Sie in den Pausen etwas essen, bevorzugen Sie leichte Speisen - Obst, Gemüse und Getreide. Sie machen satt, aber nicht schlapp.
- Energy- und Koffeindrinks bringen nichts. Sie puschen kurz auf, danach sinkt die Leistungskurve rapide ab.
- Laute Musik, offenes Fenster und Rauchen halten nur scheinbar wach.
- Spätestens nach zehn Stunden Fahrt reicht eine kurze Rast zur Erholung nicht mehr aus, dann muss unbedingt eine längere Schlafpause eingelegt werden.



## Baderegeln

- Die Haut von Kindern ist noch sehr empfindlich. Cremen Sie Ihr Kind immer mit einem ausreichend hohen Lichtschutzfaktor ein.
- Behalten Sie Ihr Kind immer im Auge, auch wenn es schon Schwimmen kann.
- Kinder sollen nie mit vollem Bauch ins Wasser gehen.
- Im Schwimmbad besteht auf glatten Böden Rutschgefahr.
- Seien Sie besonders vorsichtig an Seen und Flüssen. Bisweilen gibt es Strömungen, die gefährlich werden können. Stellen mit Pflanzenbewuchs im Wasser sind zu meiden.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nur dort ins Wasser springt, wo es tief genug ist.
- Für Kinder können Spielzeuge wie Luftmatratze oder Gummitiere gefährlich werden.
- Nichtschwimmer dürfen nur bis zur Brust ins Wasser gehen. Jüngere Kinder sollten dabei immer Schwimmhilfen tragen.
- Kinder sollten nicht in der Nähe von Booten, Schiffen oder Surfern schwimmen.
- Besondere Vorsicht ist in der Nähe von Schiffsanlegestellen und Brücken geboten.
- Bei Gewitter muss das Wasser sofort verlassen werden. Es besteht Lebensgefahr.
- Ihr Kind muss wissen, dass es nur im Ernstfall um Hilfe rufen darf.
- Wenn jemand in Not gerät, ist es wichtig, schnell und richtig zu handeln.
- Wer hilft muss darauf achten, nicht selbst in Gefahr zu geraten.