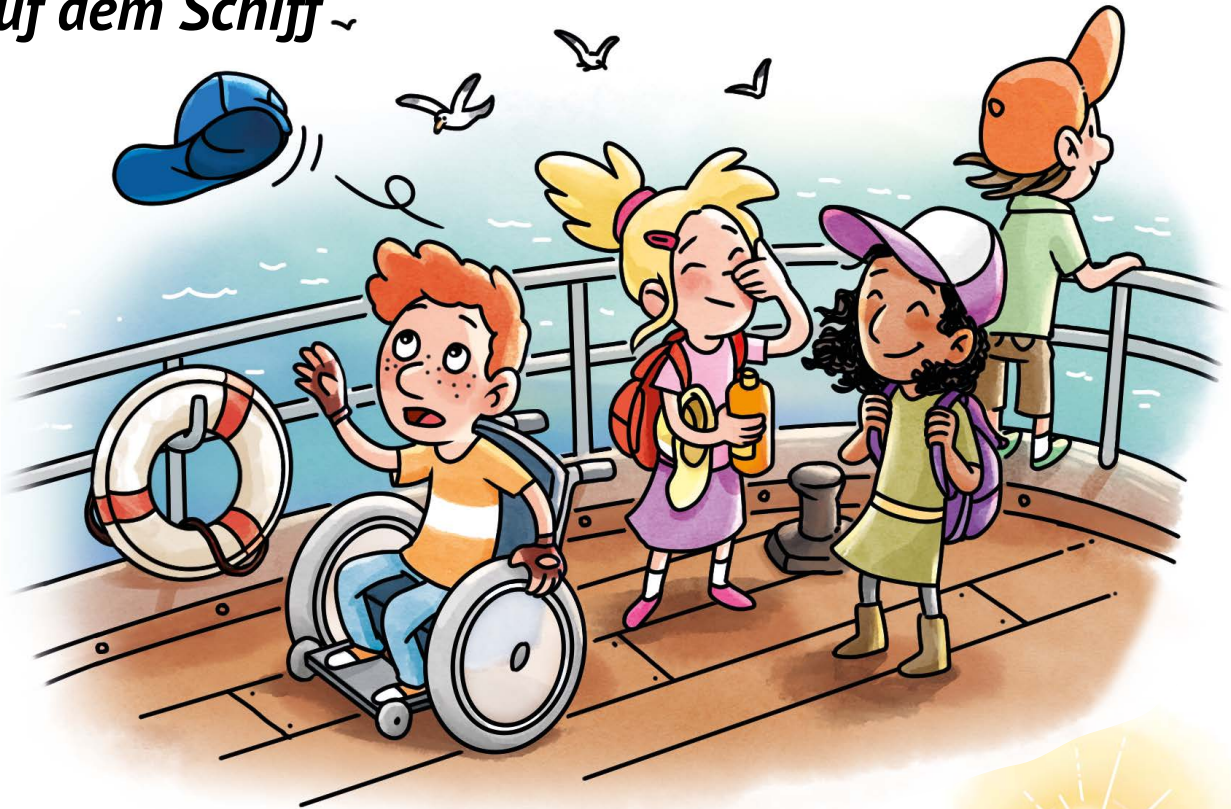


Auf dem Schiff ~



Es ist erst 10 Uhr. Aber die Sonne scheint schon stark. Tobias, Lotta, Selina und Emil sind auf einem Schiff. Sie werden vom einen Ende des Sees zum anderen fahren. Das dauert lange.

„Halt!“, ruft Emil. „Meine Kappe!“

Zu spät! Die Kappe fliegt davon und landet im See.

„Macht nichts!“, lacht Emil. „Mir ist gar nicht heiß.“

Während das Schiff fährt, trinken die Kinder Orangensaft. Es ist schon Mittag.

„Ich habe Kopfweh!“, sagt Emil.

Selina beugt sich zu ihm. „Emil, geht’s dir gut?“

Ist dir doch heiß geworden?“

„Nein. Aber mir ist schwindlig ...“

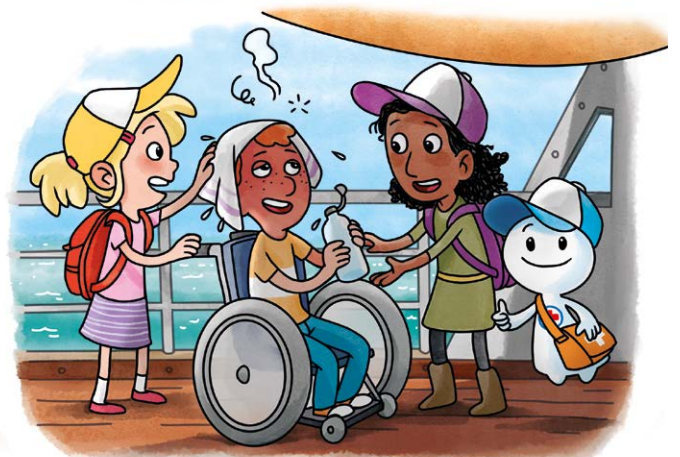
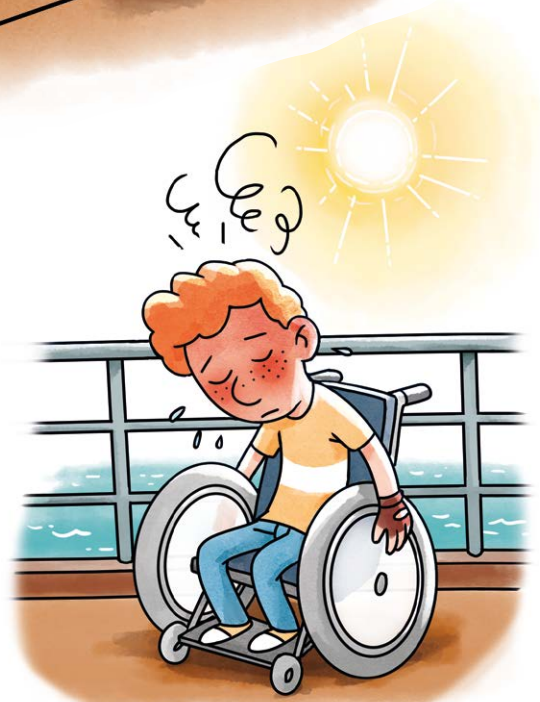
Selina schiebt Emil in den Schatten. „Schau, Emil, Helfi hat etwas für dich!“

Emil nimmt die Flasche. Selina hilft ihm beim Trinken.

Lotta legt ihm das nasse Tuch auf die Stirn.

„Es geht mir schon besser“, flüstert Emil. „Gut, dass Helfi ein Handtuch hat.“

„Ja“, sagt Lotta. „Mit Helfi kann ich helfen!“



Merkzettel für einen Ausflug

Ein Ausflug muss gut vorbereitet sein, wenn du ihn genießen willst!

- Wohin soll es gehen? Ans Wasser? Auf einen Berg? In einen Wald?
- Was musst du mitnehmen? Sonnenschutz? Taschentücher? Erste-Hilfe-Set? Regenschutz?
- Welche Kleidung ist passend? Welche Schuhe trägst du?
- Was nimmst du zu essen und zu trinken mit?
- Was wirst du sicher brauchen – was nur in bestimmten Fällen? (Wenn du dir wehtust, wenn das Wetter schlechter wird ...)
- Am See: Wie gut kann ich schwimmen?
- Im Wald: Bin ich gegen Zecken geimpft?
- Gibt es etwas, was nur für dich wichtig ist? (Inhalator, Traubenzucker, Medikament)

Je nachdem, welches Ziel du gewählt hast, schreib alles auf deinen Merkmittel, was wichtig ist!

Wir machen einen Ausflug!



Ziel:

Vorbereitung

Bekleidung:

Ausrüstung :

Getränk:

Jause:

Für alle Fälle:

Daran denke ich auch:

Das ist für mich auch wichtig:

Sonnenstich

Erkennen

- Hochroter, heißer Kopf
- Unruhe
- Übelkeit, Brechreiz
- Schwindelgefühl
- Benommenheit



← Schatten geben

← Kalte Umschläge auflegen

← Wasser zu trinken geben

Verhalten in der Hitze

Hohe Außentemperaturen von **30 °C** und mehr bergen Gefahren wie **Sonnenbrand, Sonnenstich** oder **Hitzeerschöpfung**.

Halte dich nicht in **Fahrzeugen** auf, die in der Sonne stehen (und lass natürlich keine kleinen Kinder oder Tiere zurück, wenn du aussteigst). Die Temperatur steigt hier sehr schnell auf über **50 °C** an.



Trink pro Tag **zwei bis drei Liter Flüssigkeit** oder mehr: Wasser oder verdünnte Säfte.

Vermeide **körperliche Anstrengungen** oder verlege sie auf den Tagesrand (morgens, abends).

Bleib im Schatten. Wer in der prallen Sonne liegt, riskiert einen Sonnenbrand und erhöht sein Risiko für Hautkrebs.

Trag in der Sonne immer eine **Kopfbedeckung!** Das gilt vor allem für Kinder, Babys und Menschen mit wenig Kopfhaar.

Hör auf die **Signale deines Körpers.** Wenn der Mund trocken wird, ein Gefühl von Schlappeheit einsetzt, Kopfschmerzen, Schwindel oder Krämpfe in Armen oder Beinen auftreten, geh in den **Schatten**, setze dich hin und trink **Wasser**.

Bei einer **Hitzewelle** achte auch auf deine Mitmenschen – **ältere Menschen und Kleinkinder** leiden besonders unter hohen Temperaturen.

