



**ENTWICKLUNGSGESELLSCHAFT  
für ganzheitliche Bildung  
Annener Berg e.V.**

Annener Berg 15 . 58454 Witten  
mail@entwicklungs-gesellschaft.org  
www.entwicklungs-gesellschaft.org

## Wittener Ferienfreizeit „Vom Acker in den Topf“ Allgemein zu beachten!

Der Aufenthalt in Feld, Wald und Wiese ebenso wie Aktivitäten, die wir z.B. mit dem Feuermachen anbieten, sind bekanntermaßen nicht ohne Risiken. Daher ist es unabdingbar, dass die Kinder den Anweisungen der Referentinnen Folge leisten. Dies müssen Sie mit Ihrem/Ihren Kindern vor Beginn der Veranstaltung besprochen und geklärt haben.

Nachfolgend die wichtigsten Dinge, die Sie zudem vorsorgend berücksichtigen sollten:

### **Hautschutz**

Wir empfehlen einen überlegten Hautschutz.

### **Einige wichtige Tipps**

- Auf Nummer sicher geht man mit 4xH: Hut, Hose, Hemd, hoher Lichtschutzfaktor
- Hoher Lichtschutzfaktor heißt: Ein Sonnenschutzmittel mit mindestens LSF 15 sowie UV-Schutz und Wasserfestigkeit
- Vor allem Nase, Ohren sowie freie Fußrücken und Schultern sollten ca. 30 Minuten vor der Sonnenexposition mit dem Sonnenschutzmittel eingerieben werden.
- Und immer genügend Wasser (keine gesüßten Säfte!) trinken bzw. dabei haben (pro Kind mindestens 1,5 Liter pro Tag).

### **Wenn es doch einen Sonnenbrand gegeben hat?**

- Bei Sonnenbrand ohne Blasenbildung mit lauwarmem Wasser kühlen und viel Wasser trinken.
- Bei Sonnenbrand mit Blasenbildung sowie starken Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit und Übelkeit bitte einen Arzt aufsuchen.

### **Wetter**

- Ziehen Sie Ihrem/Ihren Kinder/n wetterfeste Kleidung an, die auch schmutzig werden darf.
- Geben Sie für den Fall der Fälle eine zweite Garnitur mit, damit durchnässte Kleidung gewechselt werden kann und nicht zu Erkältungen führt.
- Sollte es aktuelle Wetterwarnungen geben, checken wir mehrere Vorhersage-Quellen. Bei Gewitter oder Stark-Wind/Orkan gehen wir nicht in den Wald, manchmal muss sehr kurzfristig entschieden werden. (s. Deutscher Wetterdienst – aktuelle Warnungen)

### **Allergien bzw. Lebensmittelunverträglichkeiten**

Da wir gemeinsam kochen und essen werden, ist es wichtig, dass wir im Voraus um eventuelle Allergien bzw. Lebensmittelunverträglichkeiten bei Ihrem Kind wissen.

Bitte teilen Sie uns diese mit, wenn Sie uns das ausgefüllte Anmeldeformular / die Einverständniserklärung zuschicken.



**ENTWICKLUNGSGESELLSCHAFT  
für ganzheitliche Bildung  
Annener Berg e.V.**

Annener Berg 15 . 58454 Witten  
mail@entwicklungs-gesellschaft.org  
www.entwicklungs-gesellschaft.org

Weil wir uns auch mal im hohen Gras, bei Büschen oder im Wäldchen aufhalten, möchten wir auch auf Folgendes aufmerksam machen:

### **Zecken**

Die Möglichkeit bzw. Gefahr eines Zeckenbisses sollte nicht unterschätzt werden, ist aber dennoch kein Grund zur Panik. Die beste Vorsorge besteht stets in einer guten Prävention und auch Nachsorge.

### **Richtiges Verhalten**

Einen sicheren Schutz vor Zecken gibt es nicht. Aber man kann einiges tun, um Zeckenstiche zu vermeiden:

- Tragen von geschlossener Kleidung mit langen Ärmeln und lange Hosen
- Helle Kleidung ist günstiger als dunkle
- Verwenden insektenabweisender Mittel
- Nach einer Veranstaltungsteilnahme den ganzen Körper nach Zecken absuchen und die Kleidung in die Waschmaschine geben

### **Wie entferne ich eine Zecke richtig?**

- Sie sollten die Zecke ganz vorsichtig mit einer feinen Pinzette aus der Haut herausziehen. Dazu setzt man dicht über der Haut an und zieht bzw. hebt die Zecke vorsichtig heraus. Da der Stechapparat einer Zecke mit den vielen Widerhaken kein Gewinde besitzt, muss die Zecke beim Entfernen weder rechts noch links gedreht werden.

### **Wie erkenne ich, ob mich eine Zecke gestochen hat?**

- Das bekannteste Zeichen für einen Zeckenstich ist eine ringförmige Hautrötung um die Einstichstelle. Sie ist das Zeichen für eine Infektion mit Borrelien.
- Bei einer FSME-Infektion tritt sie nicht auf.

### **Eine Zecke hat mich gestochen. Muss ich zum Arzt?**

- Gehen Sie zum Arzt, wenn grippeähnliche Symptome, wie Müdigkeit, Fieber oder Kopfschmerzen auftreten.
- Auch bei einer ringförmigen Hautrötung um die Einstichstelle sollten Sie zum Arzt. Es kann mehr als drei Wochen dauern, bis sich Symptome einer Erkrankung nach einem Zeckenstich bemerkbar machen.

### **Weitere Infos über Zecken**

Beim NABU Bundesverband finden Sie "Die zehn kuriosesten Fakten über Zecken".