

Sicher in den Urlaub und zurück Tipps von der Unfallkasse MV für die schönste Zeit des Jahres

Endlich ist der Sommer da und damit steht für viele Familien der gemeinsame Urlaub an. Laut einer Umfrage der Deutschen Tourismusanalyse der BAT-Stiftung für Zukunftsfragen planen 30,6% der deutschen Bevölkerung, für mindestens fünf Tage innerhalb Deutschlands zu verreisen. Damit die Vorfreude auch bleibt und nach dem Urlaub der Erholungseffekt andauert, sollten einige Punkte beachtet werden.

Autofahrt

Wer jenseits von Ferienstart und –ende fährt, ist entspannter. Ebenso lohnt sich ein Blick auf die Ferientermine der Nachbarbundesländer. Wer klug plant und Stoßzeiten vermeidet, entgeht den oft kilometerlangen Staus. Legen Sie daher Ihre Abreise so, dass die Hauptverkehrszeit umgangen wird. Die Fahrt in den Urlaub sollte ausgeruht angetreten werden und keinesfalls direkt nach einer anstrengenden Schicht. Hilfreich ist es, im Vorfeld u.a. den Reifendruck zu kontrollieren und sich zu vergewissern, dass der Verbandskasten nicht unter Gepäck versteckt ist. Bei Autofahrten sollte mindestens alle zwei Stunden eine Pause gemacht werden. Ideal ist auch ein Fahrerwechsel, um den gefährlichen Sekundenschlaf am Steuer zu vermeiden. Bewegung zwischendurch bringt die gesamte Familie wieder in Schwung.

Sicher in Ferienwohnung und Hotel

In der Ferienwohnung angekommen sollte, sofern kleine Kinder dabei sein, auf einige Punkte zu deren Sicherheit geachtet werden. Sind Toaster, Wasserkocher und andere elektrische Geräte kindersicher aufgestellt? Können Möbel zur Gefahr für die Kleinsten werden, die sich in der Lauflernphase gerne an allem festhalten und aufrichten? Sind Putzmittel griffsicher verstaut? Beruhigend ist, wenn Steckdosensicherungen, Tür- und Fensterstopper vorausschauend ins Reisegepäck gepackt werden. Wenn die Kleinsten mit Oma und Opa unterwegs sind, sollten auch eventuelle Medikamente nicht offen in der Ferienwohnung liegen.

Sonne und Schutz

Besonders dünne Kinderhaut muss vor einem Zuviel an ultravioletten Strahlen geschützt werden. Sie hat noch keine Lichtschwiele gebildet, die vergleichbar mit einem Sonnenschutzfaktor von 2,5 ist. Sonnengerechte Kleidung, die Gesicht, Ohren und Nacken bedeckt, schützt. Die Kleidung sollte eng gewebt und weit geschnitten sein, so dass weniger Sonnenstrahlen an die Haut dringen. Spezielle Sonnenschutzkleidung ist durch das Prüfsiegel „UV-Standard 801“ gekennzeichnet. Bei Sonnenbrillen für Kinder und Jugendliche ist wichtig, dass sie bruchfest sind. Die Filterkategorie zwischen 0 und 4 nach DIN ISO 12312-1 zeigt den Schutz vor Blendung an. Die Stufe 4 ist für Sonnenschein im stark reflektierenden Schnee geeignet. Durch die extrem geringe Lichtdurchlässigkeit sind Brillen solcher Kategorien im Straßenverkehr jedoch eine Gefahr. Bei normalen Spaziergängen im Sommer reichen Kategorie 1 oder 2 aus.

Die Unfallkasse MV als Trägerin der gesetzlichen Unfallversicherung ist eine Säule der Sozialversicherungen in Deutschland. Schülerinnen, Schüler, Kitakinder, Lehrerinnen und Lehrer staatlicher Schulen sowie Angestellte und ehrenamtlich Tätige der öffentlichen Verwaltung oder öffentlicher Unternehmen sind in der Unfallkasse MV versichert. Für die Versicherten besteht Schutz auf dem Weg zur Schule oder Kita, dem Amt sowie während des Unterrichtes und Dienstes, in den Pausen oder auf Klassenfahrt. Einen Schwerpunkt der Arbeit bildet die Prävention. Ebenso wie die Verhinderung von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten ein Ziel ist, soll der Urlaub erholsam, gesund und sicher sein.

Pressekontakt:

Cornelia Klammt
unfallkassenv@w-punkt-pr.de
Mobil: +49 (0)173 8480021