

Checkliste Kindersicheres Zuhause

- ☐ Babys in Rückenlage schlafen lassen
- ☐ Schlafplatz nicht zu warm
- ☐ Keine plüschigen Materialien im Babybett
- ☐ Kein Hochbett oder maximal so hoch wie Körperhöhe des Kindes
- ☐ Beikosteneinführung/Trinken sicher gestalten
- ☐ Achtung: Wasservergiftung
- ☐ Kleine oder prallelastische Lebensmittel nur zerkleinert, gedünstet oder püriert
- ☐ Hochstuhl sichern (kein Umkippen, kein Rausfallen)
- ☐ Keine Wippen/ Maxi Cosis auf Kommoden o.ä.
- ☐ Wickelplatz sturzsicher machen
- ☐ Fenster, Balkone absperren
- ☐ Steckdosenschutz anbringen
- ☐ Kabel entfernen
- ☐ Elektrogeräte sicher verwahren
- ☐ Regale und Schränke an der Wand befestigen
- ☐ Keine Giftpflanzen im Haus
- ☐ In Wohnung/Nähe von Kindern nicht rauchen
- ☐ Teppiche rutschfest
- ☐ Heißes (Teekanne, Kerzen ...) außerhalb der Reichweite
- ☐ Herdgitter und Kamingitter anbringen
- ☐ Küche kindersicher machen
- ☐ Spitze Gegenstände außerhalb der Reichweite
- ☐ Baden immer unter Aufsicht
- ☐ Beim Baden Temperatur messen und kein heißes Wasser nachlaufen lassen
- ☐ Treppenschutz anbringen
- ☐ Kantenschutz anbringen
- ☐ Reinigungsmittel sicher verstauen
- ☐ Medikamente wegschließen
- ☐ Batterien entsorgen
- ☐ Sicherer Umgang mit Knopfbatterien
- ☐ Verschluckbare Kleinteile entfernen/wegräumen
- ☐ Verzicht auf Türhopser, Lauflernhilfen, „Gehfrei“
- ☐ Beim Spielzeugkauf Kennzeichnungen beachten (keine Waterbeads und Luftballons)
- ☐ Kein Schmuck für kleine Kinder
- ☐ Kleidung ohne Kordeln, Bänder, Schnüre
- ☐ Freie Kordeln, Schnüre, Seile, Schlaufen entfernen (Vorsicht bei Rollos, Rucksäcken, Taschen)
- ☐ Notrufnummern sichtbar anbringen
- ☐ Hausapotheke regelmäßig prüfen und ergänzen

Checkliste Kindersicherheit draußen

- ☐ Auf geeignete Kleidung achten (passend, wettergerecht)
- ☐ Keine Kordeln, Bänder, Schnüre an der Kleidung
- ☐ Kein Schmuck beim Spielen draußen
- ☐ Gartentor/Türen/Autos verschließen
- ☐ Regentonne, Pool, Teich, Wasserstellen absperren/sichern/leeren
- ☐ Gartengeräte, Dünger, Gifte etc. sicher verstauen
- ☐ Kindersichere Spielgeräte
- ☐ Spielgeräte sicher befestigen
- ☐ Kein Trampolin
- ☐ Sonnenschutz ab UV Index 3
- ☐ Kopfbedeckung tragen bei Sonne
- ☐ UV-Kleidung tragen bei Sonne/beim Baden
- ☐ Sonnencreme mit LSF 30-50
- ☐ Sonnenbrille tragen
- ☐ Sonnenstich und Sonnenbrand vermeiden
- ☐ Extreme Wetterlagen meiden, insbesondere Hitze
- ☐ Kinder nie allein im Auto lassen
- ☐ Schwimmen/Baden nie ohne Aufsicht
- ☐ Schwimmhilfen nur unter Aufsicht
- ☐ Klettern nur entsprechend dem eigenen Vermögen der Kinder (nicht hochhelfen)
- ☐ Aufmerksamkeitsparadoxon kennen
- ☐ Nie ohne Helm fahren (Roller, Rutschauto, Fahrrad, Anhänger, Roller, Ski, Rodeln, Schlitten)
- ☐ Reflektoren an der Kleidung
- ☐ Richtiger Kindersitz im Auto
 - bis 15 Kilo/4 Jahre gegen die Fahrtrichtung
 - Befestigung im Auto und Sitz überprüfen
 - angeschnallt
 - Sitzpassform regelmäßig prüfen
- ☐ Kein Fangkörpersitz
- ☐ Jacke aus im Auto
- ☐ Bei Flugreisen für maximale Sicherheit sorgen
- ☐ Früh mit Verkehrserziehung beginnen
- ☐ Frühes Schwimmen lernen ermöglichen
- ☐ Grundlagen Wundversorgung kennen
- ☐ Bei Ausflügen geladenes Handy für Notfälle

Haus- und Reiseapotheke

- Fieberthermometer
- Wundcreme (Dexpanthenol/Zink)
- Kochsalz Ampullen (für Nase, Augen, Wundspülung)
- Nasenspray oder Nasentropfen ab 1 Jahr
- Fiebermittel/Schmerzmittel (Ibuprofen oder Paracetamol als Zäpfchen oder Saft)
- Desinfektionsmittel ohne Alkohol
- Desinfizierende Salbe (Jod ab 1 Jahr)
- Pflaster
- Kompressen
- Verband/Druckverband
- Wärmedecke
- Steristrips
- Schiene/Splint
- Coolpad
- Zeckenzange
- Pinzette
- Zahnrettungsbox

Reisen:

- Sonnencreme ab 6 Monate
- After Sun Lotion/Hautpflege
- Insektenschutzspray für Kinder
- Elektrolytbeutelchen für Reisen
- Mückenstich-Gel

Pseudokrupp

- Ggf. Cortison-Zäpfchen

Fieberkrampf

- Ggf. Diazepam-Zäpfchen

Individuelle Medikation:

- Dosierung und Beipackzettel bzgl. Alter, Größe, Gewicht beachten!
- Aufbewahrung kühl und trocken
- Haltbarkeitsdatum regelmäßig überprüfen

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Wichtige Telefonnummern

Notruf:	112 (europaweit!)
Feuerwehr:	112 (AUT: 122 SUI: 118)
Polizei:	110 (AUT: 133 SUI: 117)
Giftnotruf:	Vorwahl Hauptstadt Bundesland+ 19240 (Bsp: Bayern: 089/19240)
KV Notdienst:	116117
Dein Kinderarzt:	_____
Deine Kinderklinik:	_____
Dein Gynäkologe:	_____
Opa/Oma:	_____
Beste Freunde/Beste Hilfe:	_____
Kinderbetreuung:	_____
Babysitter:	_____
Kindertelefon:	116 111
Telefonseelsorge:	116 123
Elterntelefon:	0800 1110550
Hilfe Sexueller Missbrauch:	0800 22 5553
_____:	_____
_____:	_____
_____:	_____
_____:	_____
_____:	_____
_____:	_____
_____:	_____
_____:	_____
_____:	_____
_____:	_____
_____:	_____
_____:	_____
_____:	_____
_____:	_____
_____:	_____
_____:	_____
_____:	_____