

Wandern mit Kindern. Checkliste für die erste Tour.



Planung

- ✓ **Können:**
Gezeit und Schwierigkeit des Weges müssen dem Alter und Leistungsvermögen der Kinder entsprechen.
- ✓ **Bedürfnisse:**
Kinder brauchen auch bei Bergtouren genügend Pausen bzw. Spiel- und Freizeit, um sich zu erholen.
- ✓ **Erlebnisse:**
Wandern und Bergsteigen mit Kindern heißt, sich Zeit nehmen zum Entdecken, Erleben und Beobachten.
- ✓ **Selbstbestimmung:**
Beteiligen Sie die Kinder – entsprechend ihrem Alter – an der Planung und Durchführung der Tour.



Ausrüstung

- Genügend zum Trinken und eine Brotzeitdose mit salzhaltigen Lebensmitteln wie Wurst, Käse, Salzgebäck und Obst.
- Wechselkleidung wie Ersatzunterwäsche, Regenjacken und warme Pullis für die Kinder.
- Sonnenschutzmittel (Creme, Hut, Brille usw.)
- notwendige Sicherheitsausrüstung
- Erste-Hilfe-Set
- Karten bzw. Infos zur Route

Sicherheit



- Wie ist der aktuelle Wetterbericht, besteht die Gefahr von Gewittern?
- Gibt es besondere Gefahrenstellen oder Schwierigkeiten auf der Tour?
- Ist notwendige Sicherheitsausrüstung (Klettergurt, Seil, Helm etc.) vorhanden?
- Bin ich für Notfälle gerüstet (Erste Hilfe Material, Handy, Biwaksack) und ist die Rucksack-Apotheke vollständig?
- Gebietskarte (möglichst im Maßstab 1:25000) und Führer nicht vergessen!