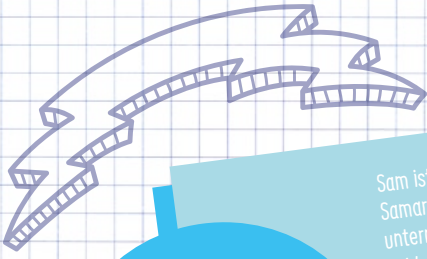




Sam & Rita

Outdoor Tipps



Sam

Sam ist ein junger Rettungshund. Er hat viele Freunde beim Samariterbund. Besonders gut versteht er sich mit Rita. Mit ihr unternimmt Sam in seiner Freizeit ganz viel. Kein Wunder, denn beide lieben Abenteuer.

Hobbies: Skateboarden, Schwimmen, Faulenzen

Das möchte ich mal werden: Bester Rettungshund aller Zeiten

Das liebe ich: Eis essen, lange schlafen

Das mag ich gar nicht: Hausübungen machen, lange ruhig sitzen



Rita ist eine junge Rettungshündin. Ihre Eltern sind seit Jahren bei der Samariterbund-Rettungshundestaffel. Von ihnen hat Rita schon ganz viel gelernt. Rita weiß meistens bestens Bescheid, was zu tun ist, wenn einmal etwas schief gegangen ist.

Hobbies: Radfahren, Schwimmen, Fotografieren

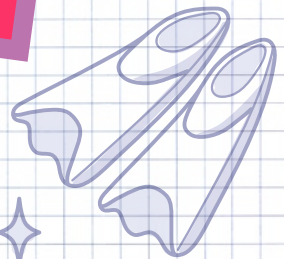
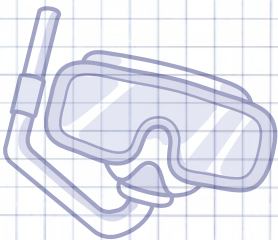
Das möchte ich mal werden: Notärztin oder Reporterin

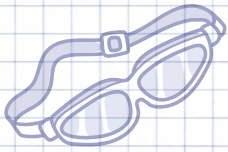
Das liebe ich: Freundinnen treffen, ins Kino gehen und Popcorn essen

Das mag ich gar nicht: zeitig schlafen gehen und mein Zimmer aufräumen

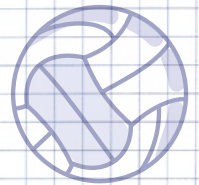


Rita





www.samariterbund.net/sam-rita



Die jungen Rettungshunde des Samariterbundes Sam & Rita sind richtig aufgeweckt. Sie lieben es, herumzutollen und aufregende Abenteuer zu erleben. Die Beiden sind auch ganz schön wissbegierig und sind schon richtige Experten beim Thema der Ersten Hilfe. Und das ist gut so, denn manchmal geht etwas schief. Wie man sich in der Freizeit am besten schützt und was du tun musst, wenn ein kleines Malheur passiert, erklären dir Sam & Rita in diesem Heft. Wer Sam & Rita auch hören will, der besucht ihre Website!

Viel Spaß wünschen dir

Sam & Rita



Scanne und lausche!



Auf die Radln, fertig, los!



Scanne und
lausche!



Fehlersuchbild



Sam: Ich glaube, ich brauche ein neues Fahrrad. Ich stoße schon mit meinen Knien am Lenker an.

Rita: Das schaut ja lustig aus, ist aber ganz schön gefährlich. Du solltest mit deinen Hinter-Pfoten den Boden berühren, trotzdem aber bequem am Rad sitzen. Und die Handbremsen solltest du dabei gut erreichen können.

Sam: Ich glaub', ich werde mir ein Fahrrad zum Geburtstag wünschen. Und es muss unbedingt Rück- und Vorderlichter sowie Katzenaugen haben.

Rita: Was? Katzenaugen? Oh nein, Sam!!

Sam: Keine Sorge, Rita. Dabei handelt es sich nur um Reflektoren. Die Form von echten Katzenaugen haben sie aber nicht zwangsläufig.

Rita: Puh, jetzt hast du mich aber erschreckt. Sam, bitte vergiss nicht, dir einen passenden Helm zu wünschen.

Sam: Oh ja! Ich freue mich schon so auf das gemeinsame Herumdüsen.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Bei dem unteren Fahrrad fehlen wichtige Ausrüstungsteile. Liste sie auf!



Helm sei Dank!



Sam: Wuffi, ganz schön wackelig. Findest du das nicht gefährlich, Rollen an den Pfoten?

Rita: Aber nein, Sam. Man muss sich nur gut schützen. Eine gute Ausrüstung ist das Allerwichtigste. Gerade als Anfänger kann man das Stürzen nicht vermeiden.

Sam: Ouch, herrje! Bist du auch schon öfter auf deine Schnauze gefallen?

Rita: Na klar! Passiert ist aber nichts, Helm sei Dank. Ich trage auch gut gepolsterte Schützer an Knien, Ellbogen und Handgelenken.

Sam: Du hast recht, so hört sich das halb so wild an. Und wo fährst du spazieren, doch nicht auf der Straße?

Rita: Nein, viel zu gefährlich. Fahren kann man auf Geh- und Radwegen, in Wohn- und Spielstraßen, Skateparks oder in Begegnungszonen. Natürlich muss man vorsichtig sein und auf andere achten.



Sicher skaten!

Skaten macht viel Spaß! Und es fördert auch viele Fähigkeiten wie zum Beispiel eine gute Körperbeherrschung und die Konzentration. Genauso gehören aber auch Stürze zum Skaten. Sam und Rita haben ein paar Tipps für dich, wie du dich vor Verletzungen gut schützen kannst und gesund bleibst!



Trage unbedingt einen gut sitzenden Skatehelm mit passendem Kinnriemen, der auch bei einem Sturz nicht verrutscht.

Lass dich mit deinen Eltern in einem Sportgeschäft beraten, welches Skateboard das richtige für dich ist. Es muss zu deiner Körper- und Schuhgröße passen.



Trage Skateschuhe oder andere feste Schuhe - vermeide offene Schnürsenkel! Wähle Kleidung, in der du dich wohl fühlst und die deine Bewegungsfreiheit nicht einschränkt.



Verwende Schoner für die Knie und Ellenbogen sowie Handgelenkschoner mit Handinnenflächenschutz, die einen harten Aufprall abfedern.



Vor allem wenn du Tricks übst, lassen sich Stürze nicht vermeiden. Lerne Stürze abzufangen und dich richtig abzurollen. Achtung: Fahre nicht auf nassem Untergrund oder Laub - da ist die Sturzgefahr sehr groß!



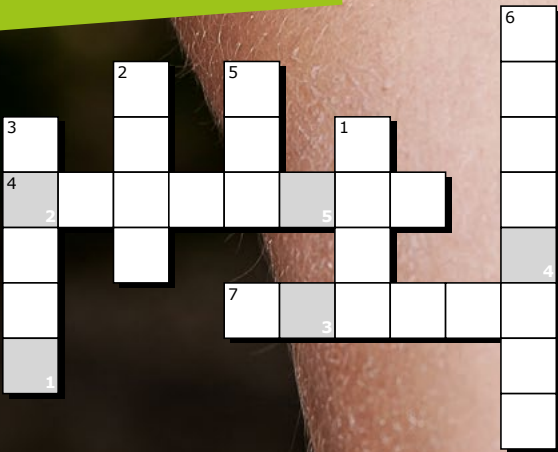
Probiere dein Skateboard zuerst auf ebenem Untergrund aus. Achte darauf, dass dort keine Autos fahren. Skateparks sind daher ideal. Suche dir dort eine freie Fläche abseits von Hindernissen, um das langsame Fahren und Bremsen zu üben. Es gibt auch Kurse fürs Skateboarding!

Aua, das brennt!



Scanne und lausche!

Kreuzworträtsel



1. Er schützt den Kopf
2. 7. Monat im Jahr
3. Anderes Wort für Freude
4. Deckt kleine Wunden ab
5. Gefrorene Süßspeise
6. Ein Drahtesel ist ein ...?
7. Heiße Jahreszeit

Rita: Saaaam! Schau nach vorneee!!!

Sam: Aaaauhh meine Hand...

Rita: Ojeeee, Sam — du musst doch nach vorne schauen — hast du den Pfosten nicht gesehen??

Sam: Neiiin!

Rita: Zeig mal! Wenn die Haut kräftig an einer rauen Oberfläche entlang streift, entsteht eine Schürfwunde. Es ist eine harmlose, oberflächliche Verletzung, bei der nur die oberste Hautschicht verletzt wird. Hm ... was machen wir denn jetzt mit dir?

Sam: Das brennt, Rita! Auuh ...

Rita: Wir müssen zu deinen Eltern. Sie werden sicherlich deine Wunde reinigen und mit sauberem Wasser ausspülen. Aber vorher werden sie die kleinen Steinchen entfernen. Eine kleine Schürfwunde kann man an der Luft trocknen lassen. Größere oder nässende Wunden sollte man mit einer speziellen Wundauflage abdecken.

Gut sichtbar bist du sicher!

Malen nach Zahlen!

Welches Sternbild kannst du erkennen, wenn du die Punkte verbindest?



5

6

4

8

3

7

2

1



Tipps von Sam & Rita

- Damit dich Autofahrer rechtzeitig erkennen, trage helle und auffällige Kleidung.
- In der Dämmerung bieten dir Reflektoren einen zusätzlichen Schutz.

- Manche Kleidungsstücke haben Reflektoren integriert. Es gibt sie auch zum Aufnähen oder Aufbügeln. Du findest sicher ein passendes Motiv für dich!
- Eine gute Alternative sind reflektierende Arm-bänder oder Anhänger.
- Deine Schultasche sollte in hellen Farben leuchten und Reflektoren haben.

Summ, summ, summ ...

Bienen sind nützlich und besonders schützenswert! Aber sie können ganz schön gefährlich sein!

Vor allem, wenn sie in eine offene Getränkedose oder -flasche gelangen. Beim nächsten Schluck aus der Dose oder Flasche kann die Biene in deinen Mund gelangen und vielleicht sogar

verschluckt werden. Das ist sehr gefährlich.

Süße Lebensmittel locken Insekten an. Daher lass nie offene Getränkedosen stehen. Noch besser ist, wenn du verschließbare Trinkflaschen verwendest. Und dein Getränk in einen Becher schüttest.



Achtung



Scanne und lausche!



Autsch!!! Ein Bienenstich!

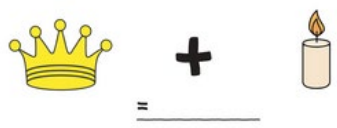
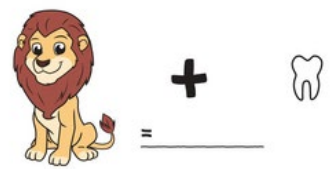
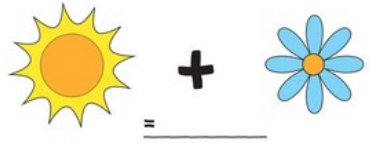
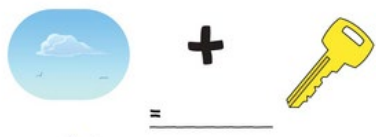
Nach einem Bienenstich entferne den Stachel mit einer Pinzette. Dann kühle die Einstichstelle am besten mit kaltem Wasser oder einem Kühlkissen. Keine Eiswürfel direkt auf die Haut geben!!!

bereich sind besonders gefährlich. In solchen Fällen muss sofort die Rettung verständigt werden.

Auch Allergiker müssen sofort die Rettung alarmieren. Es besteht Lebensgefahr!!!

Bienenstiche, Wespenstiche oder Hornissenstiche im Kopf- und Hals-

Blumenrätsel



Plitsch, Platsch Badespaß!





Scanne und
lausche!



Ergänze die Sätze!


1. GESUNDHEIT: Wenn du  gehst, musst du gesund sein!





2. ACHE auf HINWEISSCHILDER: Sie sagen dir, was im Schwimmbad erlaubt und was  ist.


3. DUSCHEN oder ABKÜHLEN: Geh erst dann ins , wenn du dich  oder dich abgekühlt hast!

4. KÄLTEGEFÜHL: Bleib nicht im , wenn dir  ist. Du kannst Krämpfe bekommen! Diese sind gefährlich!


5. OHRENERKRANKUNGEN: Wenn du  Schmerzen oder eine Ohrenverletzung hast, darfst du nicht schwimmen, springen oder  !

6. ESSEN: Warte nach dem  etwa eine Stunde, bevor du ins Wasser gehst.

7. SONNE: Schütz dich vor der  und bleib im Schatten! Verwende Sonnencreme und trage eine  und ein . Wenn dir heiß ist, darfst du nicht ins kalte  springen!

8. ÜBERMUT: Lass dich von anderen  nicht dazu überreden, etwas zu tun, was du nicht gut kannst. Zum Beispiel weit hinausschwimmen, ins tiefe Wasser springen oder tauchen.

9. SPRINGEN: Spring nur dort ins Wasser, wo es erlaubt ist! Du darfst dabei niemanden in Gefahr bringen! Spring ja nicht in unbekanntes . Dort könnten Gefahren lauern!

10. VORSICHT IM ERLEBNISBAD: Im Erlebnisbad sind oft viele . Beobachte daher auch die Leute in deiner Umgebung! Ruf Hilfe herbei, wenn jemand in Gefahr ist!

1. _____

7. _____

14. _____

2. _____

8. _____

15. _____

3. _____

9. _____

16. _____

4. _____

10. _____

5. _____

11. _____

6. _____

12. _____



Nicht nur die Biene sticht ...

AUFSCH

Achtung Sonne!



Rita: Sam, weißt du was ein Sonnenstich ist?

Sam: Oje, das hatte ich im Vorjahr. Es war schlimm. Das passiert, wenn du lange in der Sonne bist. Die Hitze verursacht einen Wärmestau im Kopf. Du bekommst Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen. Auch Fieber und Schwindel sind möglich.

Rita: Was macht man denn bei einem Sonnenstich?

Sam: Man muss unbedingt in den Schatten gehen. Oberkörper und Kopf müssen erhöht gelagert werden. Unbedingt viel Wasser trinken. Mein Papa hat meinen

Kopf und Nacken mit kalten Umschlägen gekühlt. Wenn es nicht besser wird oder sich sogar verschlechtert, muss man die Rettung rufen.

Rita: Ohh ... du Armer ... war es sehr schlimm??

Sam: Mir war echt übel und mein Kopf war rot. Die Kopfschmerzen waren auch nicht angenehm.

Rita: Wie kann man sich denn vor einem Sonnenstich schützen, Sam?

Sam: Eine Kopfbedeckung ist in der Sonne wichtig. Zudem viel Wasser trinken. Und unbedingt die Mittagssonne meiden.

Alarm, Alarm, die Haut ist rot ...

Alarm, Alarm, die Haut ist rot ...
Ein Sonnenbrand ist für deine Haut ziemlich schlimm.
Daher schütze dich richtig.

- Creme deine Haut mit Sonnenschutz-Produkten ein.
- Meide die Mittagssonne! Spiele nur im Schatten!
- Nach dem Schwimmen creme dich unbedingt wieder ein.
Das Wasser hat den Sonnenschutz abgewaschen.



Schiffahoi!



Den Samariterbund gibt es in vielen Ländern Europas, auch in Deutschland. **Sam & Rita** besuchen ihre Freunde und verbringen einen tollen Tag an der Nordsee. **Welcher der vier Schatten zeigt Sam & Rita bei ihrem Boots-ausflug?**



Scanne und lausche!

Dieses Heft gehört:

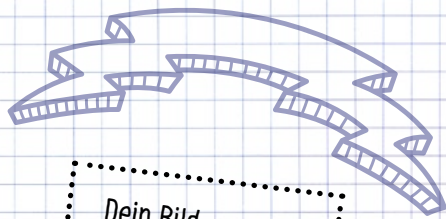
Dein Steckbrief:

Hobbies: _____

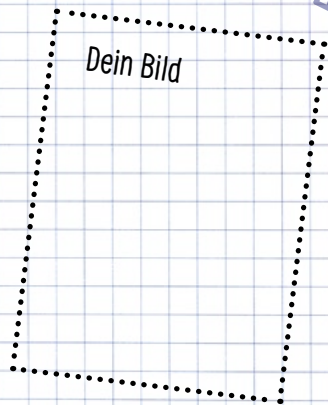
Das möchte ich mal werden:

Das liebe ich: _____

Das mag ich gar nicht: _____



Dein Bild



Sam&Rita freuen sich über Nachrichten von dir:
sam-rita@samariterbund.net

www.samariterbund.net/sam-rita

Impressum:

Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs, Hollergasse 2-6, 1150 Wien

