



Met de kinderen naar een natuurspeelplaats

Eén grote leuke speelse ontdekking!

B SAVE

Tips:

- **Zorg voor geschikte kleding en schoenen:** Laat het kind spelen in kleding die vies mag worden en neem laarzen of stevige schoenen mee. Een extra setje droge kleren in de tas voorkomt stress.
- **Laat het kind zelf ontdekken:** houd een oogje in het zeil. Benoem wat veilig is, zonder steeds te verbieden
- **Volg hun tempo:** Geef ruimte om te struinen, te graven en te klieren. Voor een peuter is een plasje al een avontuur—het hoeft geen groot parcours te zijn.
- **Eten, drinken en zonbescherming :** Neem water, een snack en zonnebrand of een hoedje mee. Peuters vergeten vaak dorst of warmte tijdens het spelen.
- **Speel zelf ook mee!**

Tips

(mocht er toch iets gebeuren):

- **Verstuiking:** koelen met een icepack, 15-20 minuten – laat ouders eventueel naar de huisarts gaan ivm een mogelijke twijgbreuk.
- **Bloedneus:** neus dichtknijpen, hoofd voorover, minimaal 10 minuten
- **Tand door de lip:** wondje dichtdrukken, koelen en als de wond groter is dan 1 cm even naar de huisarts
- **Tand eruit:** probeer de melktand te vinden. Koel de bloedende plek in de mond en laat het kind naar de tandarts gaan om eventuele schade uit te sluiten

- 
- **Blauwe plek door stoten:** 20 minuten koelen met een icepack of lauw stromend water.
 - **Mogelijke botbreuk:** laat het kind comfortabel zitten of liggen. Koelen als het kan. Breng het kind naar de SEH. Is het immobiel? Bel 112 voor hulp.
 - **Zand in het oog:** spoelen met water, maak bijvoorbeeld een washandje vochtig en druppel het uit in het oog.
 - **Wespensteek:** Alleen koelen. Eventueel een zalf ter verzachting (aloë vera) Bij een steek in de mond of bij de keel direct 112 bellen. Ook 112 bellen bij een allergische reactie
 - **Tekenbeet:** direct verwijderen met een tekenverwijderaar. Noteer de datum en maak een foto van de plek. Let op: de bekende 'ring' die mogelijk ontstaat (lyme) kan ook ergens anders op het lichaam ontstaan.