Checkliste

Hier findest Du eine Checkliste für den Urlaub, speziell für **Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 2 Jahren**, um eine entspannte Autofahrt zu gewährleisten:

Datum	Aufgabe
	Fahrzeugvorbereitung
	- Kindersitz korrekt installiert und sicher befestigt
	- Fenster- und Sonnenschutz (z.B. Sonnenblenden)
	- Fahrzeug durchgecheckt (Öl, Reifen, Bremsen)
	- Tank voll, ausreichend Flüssigkeit im Auto
	Unterhaltung
	-Lieblingsspielzeug
	-Bücher oder Bilderbücher
	- Kuscheltier oder Schnuffeltuch
	Verpflegung
	- Snacks (Obst, Gemüse, Cracker)
	- Flaschenmilch oder Stillausrüstung
	- Wasserflaschen oder Trinkbecher
	- Kühltasche für verderbliche Snacks
	Komfort
	- Decke und kleines Kissen
	- Wechselkleidung für jedes Kind
	- Wickeltasche (Windeln, Feuchttücher, Wickelunterlage)
	- Tragbare Müllbeutel für schmutzige Windeln und Müll
	Sicherheit
	- Erste-Hilfe-Kasten
	- Notfallkontakte und medizinische Informationen
	- Sonnenschutzmittel (Creme, Hut)

Checkliste



Pausenplanung
- Geplante Pausenstellen (alle 2 Stunden)
- Spielplätze oder Grünflächen für Pausen
Technische Unterstützung
- Navigation oder GPS-Gerät
- Handy und Ladegerät und Powerbank
- Playlist mit beruhigender Musik oder Kinderliederr
Wichtige Dokumente
- Reisedokumente (Personalausweise, Reisepässe)
- Krankenversicherungskarten
- Impfpass für das Kind & ggf. U-Heft in Kopie
Sonstiges
- Feuchttücher und Papiertaschentücher
- Handdesinfektionsmittel
- Plastiktüten für schmutzige Kleidung

Diese Checkliste soll helfen, die Autofahrt für die gesamte Familie stressfrei und angenehm zu gestalten.



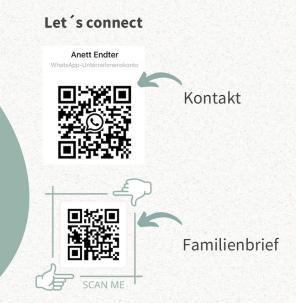


So erreichst Du mich ...

Mein Angebot für alle Eltern mit Kindern von 0 bis 7 Jahren

- Einzelcoachings für Eltern,
- Eltern-Kind-Sitzungen,
- Workshops für Eltern in Wolfsburg vor Ort,
- Online-Webinare,
- Mediennutzungsplan-Erstellung,
- Vorträge & Seminare,
- Notfall-Blitzberatung.

Buchbar unter www.anettendtercoaching.com



0160-9988 32 19 | Meinstraße 114, Wolfsburg | anettendtercoaching.com