

# Tragen am Urlaubsort

## Wandern mit Tragling

Viele schöne Wanderstrecken sind nicht kinderwagen-tauglich. Aber gerade die Wege "über Stock und Stein" machen den Reiz des Wanderns aus. Mit Tragetuch oder Tragehilfe sind Eltern flexibel und beweglich. Das Kind kann auf Augenhöhe der Erwachsenen die Umgebung kennenlernen und ist daher erfahrungsgemäß länger entspannt als im Kinderwagen. Während der Pausen können Sie Ihr Tragetuch als Wickelunterlage, Krabbel- bzw. Picknickdecke oder auch als Hängematte einsetzen.

## Tragen und Badeurlaub

Am Strand, im Schwimmbad oder zum Duschen ist ein Ring Sling sehr praktisch: schnell angelegt, geringes Packmaß, trocknet schnell. Wenn Sie mit dem Tuch ins Wasser wollen, können Sie sich einen speziellen Badesling anschaffen, der aus einem schnell trocknenden Material besteht und bis 9 kg Körpergewicht gut einsetzbar ist. So haben Sie sogar mit Baby im Wasser die Hände frei für planschende Geschwisterkinder.

## Bustouren am Urlaubsort

Reiseveranstalter bieten am Urlaubsort gerne Busausflüge an, an denen Sie mit Kind im Tragetuch oder in der Tragehilfe problemlos teilnehmen können, auch wenn es in abgelegene Orte und unwegsames Gelände geht. Gerade in Kleinbussen ist für Kinderwagen/Buggys oft kein Platz. Bitte wenn möglich einen Kindersitz benutzen!

## Besichtigungen mit Tragling

Viele Schlösser, Burgen, mittelalterliche Stadtzentren oder auch ältere Museumsbauten sind nicht auf einen Besuch mit Kinderwagen ausgerichtet. Mit Tragekind sind Sie hier nicht eingeschränkt und können Ihrem Kulturinteresse ohne Beschränkungen durch Treppen, Umwege oder andere Hindernisse nachgehen.

# Praktische Tipps

## Tragevarianten auf Reisen

Gerade bei längeren Reisen ergeben sich oft verschiedene Anforderungen an das Tragen. Ein zweites oder drittes Tragesystem im Gepäck erhöht hier den Handlungsspielraum enorm. Wir empfehlen gerne eine Kombination aus Tragetuch, Ring Sling und einfacher Fertigtragehilfe.

## Wohin mit dem Gepäck?

Das Gepäck kann in Taschen, die entweder bei Bauchtrageweisen auf dem Rücken oder bei Rücken-trageweisen unter dem Kind getragen werden untergebracht werden. Ideale Konstellation: Ein Elternteil trägt das Gepäck, der andere das Kind.

Produktempfehlungen: OnBag, Taschen mit langen Trägern zum Binden, Bauchtaschen, Wickelrucksack statt Wickeltasche.

Wenn Sie viel Stauraum brauchen (z.B. bei Tages-touren) und Ihr Kind schon sitzen kann, können Sie eine Wanderkraxe einsetzen, die zusätzlich Stauraum bietet. Achten Sie bitte immer darauf, dass das Kind angeschnallt ist und die Möglichkeit hat, die Füße aufzustellen beim Tragen, damit die Beine nicht einschlafen. Da bei einer Kraxe der direkte Körperkontakt fehlt, überprüfen Sie regelmäßig, ob dem Kind zu kalt oder zu warm ist.

## Sonne/Hitze/Insekten

Zum Schutz vor Insekten empfehlen wir in erster Linie den Einsatz von dünner Kleidung, die möglichst viel Hautoberfläche abdeckt. Auf heller Kleidung lassen sich Zecken leichter entdecken und absammeln, manchmal schon bevor sie überhaupt stechen können. Der Einsatz von Insektenabwehrsprays ist für Babys problematisch. Produkte, die DEET enthalten, dürfen bei Babys generell nicht angewendet werden. Eine natürliche Alternative, die Insekten nicht behagt, ist beispielsweise Lavendelöl. Bitte auch damit vorsichtig umgehen, da es zu allergischen Reaktionen kommen kann. Bitte beachten Sie auch unsere Broschüre "Tragen im Sommer".

Tragen  
praktisch      bequem  
                    gesund



## Tragen unterwegs und auf Reisen



[www.tragenetzwerk.de](http://www.tragenetzwerk.de)

# Tragen unterwegs

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erleben. Ganz besonders, wenn er diese Reise mit Baby oder Kleinkind unternimmt. Gerade unterwegs oder auf Reisen erweist sich das Tragen als eine sehr große Hilfe. Wir stellen verschiedene Einsatzmöglichkeiten für Tragetücher und Tragehilfen vor und geben praktische Tipps, wie Eltern unterwegs und auf Reisen möglichst bequem und nervenschonend ihr Kind tragen können.

## Wussten Sie schon ...

Das Tragetuch bzw. die Tragehilfe an Mamas oder Papas Körper ist für das Baby wie ein Stück Zuhause zum Mitnehmen. Auch wenn sie mal nicht schlafen, so sind Kinder beim Tragen doch meist entspannt und interessiert an ihrer Umgebung.

Ein Tragetuch oder eine Tragehilfe ist platzsparend, flexibel und universell einsetzbar, sozusagen der Kinderwagen für die Tasche.

# Tragen in fremder Umgebung

Reisen ist für Babys und Kleinkinder nicht weniger aufregend als für Erwachsene. Geborgen an Mamas oder Papas Körper ist Ihr Baby den vielen Reizen weniger unmittelbar ausgesetzt. So lässt sich Neues viel entspannter erkunden und falls nötig kann sich das Baby jederzeit ankuseln und zurückziehen. Eltern profitieren davon, wenn das Kind auch in unbekanntem Umgebungen schnell und ruhig einschläft, weil es im vertrauten Tragetuch in den Schlaf gewiegt wird.

## Unser Tipp

Beim Ablegen eines schlafenden Kindes darauf achten, dass der enge Körperkontakt nicht schlagartig abbricht. Lösen Sie das Tuch oder die Tragehilfe, aber halten Sie Ihr Baby weiter eng am Körper und legen Sie es mit Tuch oder Tragehilfe eng an Sie geschmiegt ins Bett. Dann den Kontakt langsam lösen, beispielsweise indem Sie eine Hand mit leichtem Druck auf Babys Brust legen und den Druck dann langsam vermindern, wenn Ihr Kind tiefer schläft.

# Unterwegs zum Urlaubsort

## Tragen in öffentlichen Verkehrsmitteln

Wenn Sie ihr Kind bei Fahrten mit Bus oder Zug tragen, sparen Sie Platz und müssen keinen Kinderwagen oder Buggy in womöglich überfüllte Abteile hieven. Ihre Hände sind frei für den Fahrkartenkauf, Geschwisterkinder und Gepäckstücke, und Sie können sich sofort festhalten, wenn die Fahrt losgeht.

Unser Tipp: Setzen Sie sich in Bus oder Zug so hin, dass Ihr Kind bei einer Vollbremsung gegen Ihren Körper gepresst wird. Empfehlenswert sind auch die seitlich ausgerichteten Sitze.

## Tragen auf Flugreisen

Bei Flügen hat das Tragen gleich mehrere Vorteile: Buggys und Kinderwagen müssen bei vielen Fluglinien genau wie andere Gepäckstücke eingchecked werden. Für den Weg zum Flugzeug bzw. nach der Landung zur Gepäckausgabe müssen die Kinder dann getragen werden. Besonders praktisch ist hierfür z. B. ein Ring Sling, der sich platzsparend in jeder Tasche verstauen lässt. Selbst in der am Flughafen geschäftigen Betriebsamkeit bietet eine Tragehilfe Ihrem Baby einen sicheren Rückzugsort.

## Tragen auf Autoreisen

Beim Familienurlaub mit dem Auto wird meist jeder Zentimeter Platz im Kofferraum gebraucht. Wenn Sie ohne Kinderwagen oder Buggy verreisen, haben Sie mehr Platz für Gepäck und bessere Sicht für den Fahrer nach hinten. Wenn Sie tagsüber fahren kann Ihr Tragetuch auch als flexibler Sonnenschutz für Ihr Baby im Auto dienen.

