



Tipps und Hinweise zur Sicherheit im Sport

Allgemeine Hinweise:

- ✓ Wärme dich vor Beginn deines Trainings auf.
- ✓ Binde lange Haare zu einem Zopf zusammen.
- ✓ Kaue kein Kaugummi während des Sporttreibens.
- ✓ Trage beim Sport keinen Schmuck.
- ✓ Bei Fehlsichtigkeit trage auf jeden Fall eine Sehhilfe. Am besten Kontaktlinsen oder eine gut sitzende Sportbrille, die bei Unfällen kein zusätzliches Verletzungsrisiko mit sich bringt.
- ✓ Bei Schwerhörigkeit trage auch beim Sporttreiben dein Hörgerät. Dies ist möglichst sporttauglich.

Laufen

- Gehe nur Laufen, wenn du hellwach und ausgeschlafen bist, um bei schlechteren Wetterverhältnissen oder unvorhersehbaren Ereignissen schneller reagieren zu können.

Ausrüstung:

- Trage Schuhe mit grobem Profil, um die Rutschgefahr zu minimieren.
(<https://www.sicherheitimsport.de/wp-content/uploads/2016/03/Laufschuhkauf.pdf>)
- Trage Reflektoren und helle Kleidung, ggf. Stirnlampe, um die Sichtbarkeit für andere Teilnehmer*innen im Straßenverkehr zu erhöhen.

Während des Sporttreibens:

- Wärme dich auf, bevor du mit dem Laufen beginnst.
- Laufe nur so schnell, wie die Bedingungen es zulassen. Laufe bspw. bei nassem, rutschigem Untergrund langsamer.
- Beachte, dass Tempowechsel die Gefahr auszurutschen, erhöhen.

Weiterführende Links: Ratgeber Laufen (allgemein):

- https://www.leichtathletik.de/fileadmin/user_upload/ImportedAttachments/Trafoma_t3/2009/20798_dlv_ratgeber_laufen_finale.pdf
- Trainingspläne für Einsteiger: <https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home/training-drinnen-draussen/laufen/einsteigerplaene>

- Aufwärmen: <https://www.joggen-online.de/Anfaenger/Erste-Schritte/Aufwaermen.-UEbungen-zum-Aufwaermen-83>
<https://www.runnersworld.de/krafttraining-stretching/blitzschnell-startklar-aufwaermuebungen-fuer-laeufer/>

Radfahren, Rollstuhl-/Handbiken

- Gehe nur Radfahren, wenn du hellwach und ausgeschlafen bist, um bei schlechteren Wetterverhältnissen oder unvorhersehbaren Ereignissen schneller reagieren zu können.

Ausrüstung:

- Sorge dafür, dass dein Fahrrad verkehrssicher (Bremsen, Licht, Gangschaltung, Schutzbleche, Klingel etc.) ist – führe regelmäßig und fachgerecht Inspektionen durch.
- Trage Reflektoren oder andere Leuchtelemente sowie helle Kleidung, um die Sichtbarkeit für andere Teilnehmer*innen im Straßenverkehr zu erhöhen.
- Trage immer einen geeigneten, gut sitzenden Helm.

Während des Sporttreibens:

- Passe das Fahrtempo an die Gegebenheiten und Witterungsverhältnisse an, d.h. fahre bei nassem, rutschigem oder glattem Untergrund langsamer. Auch laubbedeckte oder unebene Untergründe erhöhen die Rutschgefahr und das Risiko zu stürzen.
- Fahre immer mit Licht. Das sorgt ebenfalls dafür, dass dich andere Verkehrsteilnehmer*innen besser erkennen können.

Weiterführende Links:

- Radfahren im Winter: <https://www.adfc.de/artikel/radfahren-im-winter/>
<https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/zweirad/fahrrad-ebike-pedelec/vorschriften-verhalten/radfahren-winter/>
<https://www.bussgeld-info.de/fahrrad-winter/>
<https://www.radfahren.de/service/radfahren-im-winter-tipps/>
- Aufwärmen: <https://www.sportastisch.com/seilspringen-oder-radfahren-was-eignet-sich-besser-zum-aufwaermen/>

Rudern

Vor dem Sporttreiben:

- Prüfe die Wetterverhältnisse und informiere Dich über mögliche Wetteränderungen, während deines Sporttreibens.
- Plane deine Route und informiere Andere über den Streckenverlauf. Nenne Start und Ziel deiner Route, melde dich mit der Startzeit ab und gib an, wann Du planst am Ziel zu sein.

Ausrüstung:

- Trage eine Rettungsweste/Sicherheitsweste.
- Trage der Witterung angepasste Kleidung. Besonders im Winter empfiehlt sich der „Zwiebellook“ bestehend aus verschiedenen Schichten, die vor Kälte, aber auch vor Nässe schützen.

Während des Sporttreibens:

- Habe immer eine Begleitperson dabei, die im Notfall Hilfe rufen kann.
- Wärme dich auf, bevor du aufs Wasser gehst.
- Beginne auf dem Wasser mit einer Gewöhnungsphase und steigere dann langsam die Schlagfrequenz und den Krafteinsatz.

Weiterführende Links:

- Allgemeine Sicherheitshinweise Deutscher Ruderverband
<https://www.rudern.de/sicherheit>
- Rudern im Winter: <https://www.rudern.de/news/2011/rudern-im-winter>

Inline-Skaten, Cityroller

- Fahre nur, wenn es die Gegebenheiten erlauben. Bei Nässe und Eis ist das Fahren nicht zu empfehlen. Laub, Äste sowie sonstige Unebenheiten erfordern erhöhte Vorsicht und Aufmerksamkeit.
- Übe Fahrmanöver und Bremsen zunächst in sicherer Umgebung.

Ausrüstung:

- Trage eine komplette Schutzausrüstung, bestehend aus Knie-, Ellbogen-, Handgelenkschonern und einem geeigneten, gut sitzenden Helm.
- Trage Reflektoren oder andere Leuchtelemente sowie helle Kleidung, um die Sichtbarkeit für andere Teilnehmer*innen zu erhöhen.
- Gerade in der dunklen Jahreszeit ist zusätzliches Licht (bspw. Helmlampe) zu empfehlen.

Während des Sporttreibens:

- Passe dein Fahrtempo an die Gegebenheiten an.
- Meide Strecken mit großen Gefällen/ Steigungen.
- Sei aufmerksam, um auch in nicht vorhersehbaren Situationen schnell reagieren zu können.

Weiterführende Links:

- GUV-Information – Inline skaten mit Sicherheit: <https://docplayer.org/23961050-Guv-si-8012-bisher-guv-20-53-guv-informationen-inline-skaten-mit-sicherheit.html>
- Inline-Skaten (Ausrüstung, Tipps, Techniken): <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/sportarten/sommersport/inline-skaten>
- Tipps und Hinweise: <http://www.radtouren-atlas.de/general/skaten.html>
- Welche Vorschriften gelten?!: <https://www.adac.de/verkehr/recht/verkehrsvorschriften-deutschland/inlineskates/>
- Trainingsprogramm: <https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/training/inlineskaten-tainingsprogramm-2004902>

Wandern, Schneeschuhwandern

Ausrüstung:

- Trage Schuhe mit einer griffigen Sohle, um die Rutschgefahr zu minimieren.
- Trage Reflektoren oder andere Leuchtelemente sowie helle Kleidung, um die Sichtbarkeit für andere Teilnehmer*innen im Straßenverkehr zu erhöhen.
- Trage dem Wetter entsprechende Kleidung und sei auf mögliche Wetterwechsel vorbereitet (Regenschutz).

Vor dem Wandern:

- Gehe nicht allein Wandern. Im Notfall kann deine Begleitperson Hilfe rufen.
- Plane die Wanderroute den eigenen Fähigkeiten entsprechend. Wähle lieber zu leichte als zu schwere Routen.
- Informiere dich über das Wetter und mögliche Wetterumschwünge im Verlauf des Tages.
- Nimm das Kartenmaterial/die Wanderroute mit. Das kann bei der Orientierung helfen.
- Nimm ein Handy mit ausreichender Akkuladung mit, um im Notfall Hilfe rufen zu können.
- Prüfe in angemessenen Abständen, ob eine Funkverbindung möglich ist.

Während des Wanderns:

- Sei aufmerksam, um bei Wetterumschwung oder unvorhersehbaren Ereignissen schnell reagieren zu können.
- Wandere nur auf ausgewiesenen Routen.
- Mache regelmäßige Erholungspausen, auch zum Essen und Trinken.

Weiterführende Links:

- Allgemeine Informationen zum Bergwandern:
https://www.alpenverein.de/bergsport/aktiv-sein/wandern-gipfel-besteigen-trekking-co_aid_10362.html
- Winterwandern: https://www.alpenverein.de/bergsport/aktiv-sein/winterwandern_aid_35870.html
- Information zum Schuhwerk:
http://www.alpenverein.de/chameleon/public/10233/panorama_0304_medizin_10233.pdf
- 10 Empfehlungen des DAV zum Bergwandern:
https://www.alpenverein.de/bergsport/sicherheit/10-empfehlungen/wandern-bergwandern-10-dav-empfehlungen_aid_11737.html
- 10 Empfehlungen des DAV zum Schneeschuhwandern:
https://www.alpenverein.de/bergsport/sicherheit/10-empfehlungen/schneeschuhwandern-10-dav-empfehlungen_aid_35501.html

Bodyweight Training

Hinweise für das Training zu Hause:

- Sorge für ausreichenden Platz zur richtigen Ausführung der Übungen. Als Richtwert: Halte etwa eine Armlänge Abstand zu Wänden, Möbeln oder anderen Gegenständen, ausgehend vom benötigten Bewegungsradius.
- Führe dein Training auf einer Gymnastikmatte aus. Wenn du keine Gymnastikmatte hast, Sorge für einen guten Halt und einen möglichst rutschfesten Untergrund.
- Plane dein Training im Voraus. Beachte dabei deine Fähigkeiten und wähle Übungen, die dir bekannt sind und die du richtig ausführen kannst.
- Trage auch für das Training zu Hause Sportkleidung und -schuhe.

Hinweise für das Training outdoor (Fitness Locations, Trimm-Dich-Pfade, Calisthenics-Anlagen):

- Wärme dich mindestens 5 min auf. Mobilisiere dabei alle großen Gelenke.
- Nutze Outdoor-Fitnessanlagen nur, wenn du dich gesund fühlst.
- Nutze die Geräte nur bei ausreichendem Tageslicht.
- Nutze die Geräte niemals bei Gewitter.
- Lies die Übungsanleitungen vorher gründlich durch und beachte sie.
- Beachte dein Trainingsniveau und steigere dich langsam. Höre auf deinen Körper und überfordere dich nicht.

Nordic Walking

- Gehe nur Walken, wenn du hellwach und ausgeschlafen bist, um bei schlechteren Wetterverhältnissen oder unvorhersehbaren Ereignissen schneller reagieren zu können.

Ausrüstung:

- Trage Schuhe mit einer griffigen Sohle, um die Rutschgefahr zu minimieren.
- Trage Reflektoren oder andere Leuchtelemente sowie helle Kleidung, um die Sichtbarkeit für andere Teilnehmer*innen im Straßenverkehr zu erhöhen.
- Benutze Nordic Walking Stöcke in der für deine Körpergröße passenden Länge.

Während des Sporttreibens:

- Wärme dich auf.
- Passe das Trainingstempo an die Gegebenheiten. Laufe bspw. bei nassem, rutschigem Untergrund langsamer.
- Beachte, dass Tempowechsel die Gefahr auszurutschen, erhöhen.

Weiterführende Links:

- Was ist Nordic Walking? Technik und Ausrüstung:
https://www.deutscherskiverband.de/breitensport_nordic-aktiv_sportarten_nordic_walking_de.html
- Ausrüstung/Outfit: <https://nordic-walking.de/nordic-walking-outfit-im-winter.html>
- Aufwärmübungen: <https://nordic-walking.de/warm-up-aufwaermuebungen.html>

Skilanglauf, Ski Alpin

Beim Schneesport:

- Trage einen geeigneten, gut sitzenden Helm und weitere Schutzkleidung wie z.B. Rückenprotektoren und Handgelenksprotektoren.
- Passe deine Geschwindigkeit den Wetterverhältnissen an. Fahre dabei immer mit ausreichend Sicht.
- Beobachte auch andere Fahrer auf der Piste. Beim Anfahren und bei Schwüngen ist das besonders wichtig.
- Halte nur an gut überschaubaren Stellen oder am Rand der Piste.
- Fahre nur auf markierten Pisten - die sind gesichert gegen Lawinengefahr.
- Achte auf die Pistenmarkierungen.
 - <https://www.bfu.ch/de/ratgeber/sicher-skifahren-snowboarden>
- Überhole die anderen Fahrer*innen mit ausreichend Sicherheitsabstand

weiterführende Links:

- https://www.schneezueri.ch/leiter_innen/Formulare/Sicherheit_und_Umwelt.pdf
- <https://www.sicherheit.sport/informationen-fuer-die-sportpraxis/sportartenspezifische-informationen/schneesport/>
- https://www.gosnow.ch/wp-content/uploads/2015/08/bfu_3.126.01_%C2%ABSnow-Safety%C2%BB-%E2%80%93-Leitfaden-f%C3%BCr-die-Sicherheit-im-Schneesport_de.pdf

Reiten

Vor dem Reiten:

- Kontrolliere, ob das Zubehör vom Pferd (Führstrick, Sattel, Halfter etc.) zum Pferd passt.
- Achte auf einen angemessenen Abstand zwischen den Pferden, auch wenn sie angebunden sind.
- Kenne die Regeln, die in deiner Region für das Reiten im Wald oder Feld gelten.

Beim Reiten:

- Kontrolliere das Equipment von dir und deinem Pferd vor jedem Einsatz.
 - (weiterführende Literatur: <https://www.pferd-aktuell.de/ausbildung/ausruetzung-von-pferd-und-reiter>)
- Trage einen geeigneten, gut sitzenden Reithelm.
 - Wie sollte ein Helm sitzen? (<https://www.pferd-aktuell.de/ausbildung/ausruetzung-von-pferd-und-reiter/der-richtige-reithelm>)
- Kontrolliere alle Verschlüsse des Sattels und ziehe Gurte richtig nach.
- Beachte beim Austritt die Regeln des Straßenverkehrs.
 - Literatur: <https://www.pferd-aktuell.de/breitensport/ausreiten-und-ausfahren/gesetzliche-bestimmungen>
- Sorge für Lampen oder andere Lichtquellen bei Dunkelheit.
- Nimm bei Ausritten immer ein Mobiltelefon und ein Erste-Hilfe-Set mit.
- Suche dir deine Reitstrecke aus und teile sie vorher Jemandem mit.

Passen Sie sich an die*den unerfahrenste*n Reiter*in an, wenn Sie in Gruppen ausreiten.