



Sicherheit beim Sport

life  beats

lyondellbasell

# Sicherheit beim Sport

---

Sportliche Betätigung ist ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden Fitness-Strategie und wenn man mit Spaß an die Sache herangeht, kann man sich auch viel eher dazu aufraffen.

In dieser Ausgabe geben wir Tipps für mehr Sicherheit bei sportlichen Aktivitäten wie z.B.:

- Radfahren
- Laufen
- Walking/Wandern
- Schwimmen
- Krafttraining

Bevor Sie sportlich aktiv werden, sollten Sie jedoch in jedem Fall Ihren Hausarzt aufsuchen, um abzuklären, ob Ihre Gesundheit dies zulässt.

**Bleiben Sie in Bewegung!**



# Sicherheitstipps für alle Sportarten

---

Die folgenden Sicherheitstipps gelten für alle Sportarten. Aber Sie sollten prinzipiell auf die Signale achten!



## Bewegung in der Natur:

- Achten Sie auf den Wetterbericht und wählen Sie die entsprechende Kleidung.
- Nehmen Sie, wenn möglich, einen Partner mit. Ist dies nicht möglich, informieren Sie eine Person, wohin Sie gehen und wann Sie zurück sein werden.
- Nehmen Sie möglichst immer ein Handy mit. Heften Sie an Ihr Handy einen Zettel mit Ihrem Namen und einer Nummer, die im Notfall angerufen werden kann.
- Achten Sie immer auf Ihre Umgebung und auf mögliche Gefahren.

## Training in der Halle:

- Achten Sie auf andere Personen, vor allem bei der Ankunft oder beim Verlassen der Sporthalle.
- Prüfen Sie Geräte auf Beschädigungen, bevor Sie sie benutzen.
- Beachten Sie die Regeln der Sportanlage sowie die Gebrauchsanweisung der Geräte.

Aber vor allen Dingen sollten Sie Ihrem Bauchgefühl vertrauen. Wenn sich etwas "falsch" anfühlt, dann ist es wahrscheinlich auch falsch und Sie sollten es ganz schnell sein lassen.

# Sicherheit beim Radfahren (1)

---

Radfahren ist eine beliebte Sportart. Hierbei sollten Sie folgende Vorkehrungen beachten, ganz gleich, ob Sie nur in Ihrer Freizeit radeln, mit dem Rad zur Arbeit fahren oder für ein Rennen trainieren.

- Benutzen Sie, falls vorhanden, die *ausgewiesenen Radwege*. Diese sind im Allgemeinen sicherer als die Straßen.
- *Kontrollieren Sie Ihre Radausrüstung*
  - Ist Ihr Fahrrad für den Radweg geeignet?
  - Ist es gut gewartet und funktionsfähig?
  - Passt Ihr Helm richtig?
- *Informieren Sie sich über die Route*
  - Sind Sie für diese Distanz / dieses Gelände vorbereitet?
  - Ist die Gegend sicher? Gibt es freilaufende Hunde entlang der Route?
- Sie sollten zumindest immer Wasser dabei haben und *genug Flüssigkeit zu sich nehmen*.
- *Sorgen Sie für gute Sichtbarkeit* durch reflektierende Kleidung und fahren Sie möglichst nicht im Dunkeln.
- Fahrräder müssen mit mindestens einer helltönenden Glocke ausgerüstet sein, damit Sie Fußgängern oder anderen Radfahrern ein *akustisches Warnzeichen* geben können.



## Sicherheit beim Radfahren (2)

---

Die folgenden Tipps gelten speziell für das Radfahren auf Straßen.

- Radfahrer im öffentlichen Straßenverkehr gelten als Fahrzeuge und dies ist natürlich an Regeln gebunden. Die *Verhaltensregeln* finden sich hauptsächlich in der [Straßenverkehrsordnung](#) (StVO).
- *Verhalten Sie sich berechenbar*, indem Sie eindeutig signalisieren, was Sie vorhaben. Schauen Sie, ehe Sie die Spur wechseln, und fahren Sie in einer geraden Spur.
- *Fahren Sie in Fahrtrichtung* und nicht entgegen der Fahrtrichtung.
- *Halten* Sie vor roten Ampeln und Stopp-Schildern.
- *Lassen Sie Ohr-/Kopfhörer zuhause*, damit Sie herankommende Fahrzeuge hören können.
- *Achten Sie auf die Straßenverhältnisse*, damit Sie nicht das Gleichgewicht verlieren oder fallen.
- *Stellen Sie sich vor, dass Autofahrer Sie nicht sehen können und fahren Sie entsprechend!*
- *Machen Sie einen großen Bogen um geparkte Autos*, damit Sie nicht gegen eine unachtsam geöffnete Tür fahren.
- *Lassen Sie Ihr Rad stehen*, wenn Sie Alkohol oder andere Substanzen eingenommen haben.



[Klicken Sie hier](#), wenn Sie sich weiter über Sicherheit und Ausstattung informieren wollen.

# Sicherheit beim Laufen

---

Laufen ist eine sehr erfrischende Möglichkeit, um in Form zu bleiben. Sie kann jedoch körperlich sehr anstrengend sein. Mit diesen Tipps können Sie Usain Bolt nacheifern und dennoch gesund und sicher laufen.

- *Kaufen Sie die richtigen Schuhe.* Gehen Sie mit einem Paar Schuhe zu einem Sportfachgeschäft. Dort wird man Sie beraten, welcher Schuh angesichts Ihres Laufstil und Ihrer Ziele der richtige für Sie ist.
- *Hören Sie auf Ihren Körper* und versuchen Sie nicht zu schnell zu viel zu erreichen.
- Wenn möglich, *bleiben Sie immer auf Laufwegen.*
- *Laufen Sie gut sichtbar*, aber gehen Sie immer davon aus, dass Sie unsichtbar sind.
  - Tragen Sie gut sichtbare, reflektierende Kleidung. Tragen Sie evtl. auch ein Blinklicht.
  - Laufen Sie entgegen dem Straßenverkehr und gehen Sie immer davon aus, dass Autofahrer Sie nicht sehen können.
  - Seien Sie vorsichtig, wenn Sie Anhöhen hinauflaufen. Dies ist für Autofahrer häufig ein toter Winkel.
- *Keine Ohrstöpsel tragen.* Sie müssen Verkehrsgeräusche und andere mögliche Gefahren wahrnehmen können.
- *Vermeiden Sie stark befahrene Bereiche* oder Ein- und Ausfahrten.
- Beim Überqueren einer Straße *Augenkontakt mit Autofahrern suchen*, um sicherzustellen, dass man Sie sieht und die Straße überqueren lässt.



# Sicherheit beim Spazieren & Wandern

---

Der klassische Spaziergang ist für viele die bevorzugte Bewegungsform. Doch sowohl bei einem Spaziergang mit dem Vierbeiner als auch bei einer Wochenendtour in den Bergen gilt es gewisse Vorsichtsmaßnahmen zu beachten.



- Gehen Sie möglichst immer *auf Geh- und Wanderwegen*.
- Falls Sie die Straße benutzen müssen, *dann gehen Sie entgegen der Verkehrsrichtung und hintereinander*.
- *Achtung beim Überqueren von Straßen*
  - Vor dem Überqueren der Straße immer nach links und rechts schauen und an Kreuzungen mit Autofahrern Blickkontakt herstellen oder Handzeichen geben.
  - Nur bei Grün über die Straße gehen.
  - Auf Fahrradfahrer und Jogger achten.
- *Auf Sichtbarkeit achten* und gut sichtbare, reflektierende Kleidung tragen.
- *Beim Spazieren nie gleichzeitig mit dem Handy telefonieren, SMS schicken, etc.* Wie beim Autofahren an der Seite stehen bleiben, damit Sie sich auf das Handy konzentrieren können.
- Achten Sie darauf, dass die *Musik so leise ist, dass Sie den Straßenverkehr*, andere Fußgänger und Fahrradklingeln hören können.

# Sicherheit beim Schwimmen

---

Schwimmen ist eine sehr gelenkschonende Sportart. Gehen Sie daher möglichst oft schwimmen und beachten Sie dabei folgende Sicherheitsregeln.

- *Schwimmen Sie nur in ausgewiesenen Bereichen*, die überwacht werden.
- Immer zusammen *mit einem Partner schwimmen*; nie alleine schwimmen.
- *Lassen Sie kleine Kinder nicht unbeaufsichtigt in die Nähe von Wasser*; bringen Sie Ihren Kindern bei, dass sie immer erst um Erlaubnis fragen, wenn sie zum Wasser wollen. Melden Sie Ihre Kinder in altersgerechten Schwimmkursen an.
- *Halten Sie lebensrettende Ausrüstung*, wie z.B. Dinge zum Greifen oder Werfen, ein Handy, Schwimmwesten und einen Verbandskasten am Pool oder Schwimmbereich bereit.
- *Schützen Sie Ihre Haut*. Begrenzen Sie die Zeit der direkten Sonneneinstrahlung zwischen 10:00 und 16:00 Uhr und verwenden Sie Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 15.



- Wer im Wasser schwimmt muss trotzdem auf die Wasserzufuhr achten. *Immer ausreichend Flüssigkeit trinken.*
- Wenn Sie im Meer schwimmen:
  - Sie sollten wissen, wie Sie Brandungsrückströmungen erkennen, vermeiden und entkommen können.
  - Stellen Sie sicher, dass Sie an einem sicheren Ort schwimmen. Die meisten öffentlichen Gewässer sind entsprechend ausgeschildert.

# Sicherheit beim Krafttraining (1)

Mit dem richtigen Krafttraining können Sie Muskeln aufbauen. Mehr Muskelmasse fördert den Stoffwechsel sorgt für einen besseren Muskeltonus und bessere Haltung. So integrieren Sie Krafttraining in Ihr Fitnessprogramm:

- **Suchen Sie sich einen Trainer**

- Ein qualifizierter Trainer zeigt Ihnen, wie Sie die Übungen richtig ausführen.
- Eine gute Technik ist extrem wichtig, um Verletzungen zu vermeiden.

- **Setzen Sie sich Ziele**

- Legen Sie mit Hilfe Ihres Trainers die Ziele für Ihr Krafttrainingsprogramm fest.

- **Abwarten und nicht zu früh anfangen**

- Generell sollte man mindestens 15 Jahre sein, bevor man mit den großen Übungen beginnt.

- **Aufwärmen und abkühlen**

- Bei jedem Training aufwärmen sowie abkühlen. Das Aufwärmprogramm sollte Stretching-Übungen, Eigengewichtsübungen (Calisthenics) und Jogging beinhalten.
- Wenn Sie mit dem Gewichtheben beginnen, sollten Sie zunächst mit niedrigen Gewichten anfangen und das Gewicht dann nach und nach steigern.
- Auch beim Abkühlen sind Stretching-Übungen wichtig.



## Sicherheit beim Krafttraining (2)

---

Verhaltensregeln für ein sicheres Krafttraining:

- **DO s**

- Die großen Übungen nur mit Hilfestellung versuchen.
- Beim Heben den Rücken gerade halten.
- Die richtige Hebetechnik verwenden, wenn Sie Gewichte durch den Raum tragen.
- Schuhe mit guter Traktion tragen.
- Sicherstellen, dass die Geräte, mit denen Sie üben, in gutem Zustand sind.

- **DON'T s**

- Nicht hyperventilieren (schnell ein- und ausatmen) oder die Luft anhalten, wenn Sie hohe Gewichte heben. Sie könnten ohnmächtig werden und die Kontrolle über die Gewichte verlieren. Beim Heben immer ausatmen.
- Nicht weitermachen, wenn Sie Schmerz verspüren. Pausieren Sie einige Tage oder versuchen Sie die Übung nochmal mit einem geringeren Gewicht.
- Die einzelnen Muskelgruppen nicht mehr als 3-mal pro Woche trainieren.
- Nicht bei der Technik „schummeln“, damit Sie größere Gewichte heben können, als Sie normalerweise schaffen.
- Hohe Gewichte nicht ohne Hilfestellung heben.
- Nur Gewichte heben, die Sie sicher bewältigen können.

# Warum Sport treiben?

---

- **Sportliche Betätigung kann:**

- Ihre Lebensqualität und Lebensdauer verbessern
- Ihre psychische Gesundheit verbessern und Stress reduzieren
- Ihnen helfen, Gewicht zu verlieren
- Ihnen helfen, bestimmte Erkrankungen zu vermeiden

## Warum oder für wen wollen Sie sportlich aktiv werden?



# GESUNDES ALTERN

---

Sie haben es in der Hand!  
Fangen Sie gleich *HEUTE* an.



life  beats