

# Polysportives Outdoortraining: Auf Nummer sicher gehen

Ist das Material in Ordnung, die Ausrüstung komplett? Einige Sicherheitsaspekte sind beim Outdoortraining zu beachten. Und zudem sollten die Leiterpersonen ihre Kursteilnehmenden dazu anhalten, das persönliche Verhalten zu reflektieren.



Beim Skaten sollten Helm, Handgelenk-, Knie- und Ellbogenschoner Standard sein.

Sobald man sich bewegt, geht man Risiken ein. Etwas auf die Spitze getrieben, könnte man auch sagen: Wer sich viel und schnell fortbewegt, führt bald einmal ein gefährliches Leben. Zugegeben, diese Behauptung ist etwas gar überspitzt. Zumal sich die Risiken bei entsprechender Vorbereitung in allen Sportarten auf ein akzeptables Mass begrenzen lassen. Eine vorausschauende Planung ist jedoch angezeigt, wenn man beabsichtigt, die sportlichen Aktivitäten von der bekannten Trainingsumgebung in eher unbekannte Gefilde zu verlegen.

## Material gecheckt?

Jedes Sportgerät – sei es das Mountainbike, die Inlineskates oder die Aquafit-Weste – erfüllt seinen Zweck dann am besten (und sichersten), wenn es einwandfrei funktioniert. Dies bedingt eine regelmässige Wartung und Kontrolle sowie den Einsatz entsprechend seiner Bestimmung. Bei der Bike-Ausrüstung sind zusätzlich gesetzliche Vorschriften einzuhalten: zwei Bremsen, bei Dämmerung und in der Nacht zwei Lampen und zwei Rückstrahler (weiss vorne, rot hinten), eine Klingel und eine Diebstahlsicherung.

## Ausrüstung komplett?

Ein Helmobligatorium wird zwar immer wieder für verschiedene Sportarten diskutiert, existiert aber zurzeit in der Schweiz nicht. Auch das Tragen von Ellbogenschonern beim Inlineskaten ist gesetzlich kein Muss. Die Faktenlage aus den Unfallstatistiken, die unmittelbare Schutzfunktion und nicht zuletzt der gesunde Menschenverstand sollten jedoch genügend Gründe dafür liefern, nicht auf die persönliche Schutzausrüstung zu verzichten: Zum Biken gehören Helm, Sonnenbrille, UV- und Insektenschutz und langfingerige Handschuhe dazu, während beim Skaten Helm, Handgelenk-, Knie- und Ellbogenschoner Standard sein sollten.

## Persönliches Verhalten angepasst?

Das beste Material nützt dann etwas, wenn das eigene Verhalten den äusseren Gegebenheiten angepasst wird respektive das Gelände das technische Können nicht überfordert. Das Beherrschen des Bikes im Terrain gehört ebenso dazu wie das Erlernen der Grundtechniken beim Inlineskaten (Fahren, Bremsen, Stürzen). Übersetzte Geschwindigkeit ist eine der Hauptursache bei Unfällen. Darum ist es unerlässlich, das Tempo stets dem Gelände anzupassen, vorausschauend zu fahren sowie Rücksicht zu nehmen auf andere Verkehrsteilnehmer, Fussgänger und nicht zu vergessen die Tier- und Pflanzenwelt. Dies gilt sinngemäss fürs Biken wie auch fürs Skaten. Es

empfiehlt sich, nur auf schwach befahrenen Strassen zu fahren, eine ständige Bremsbereitschaft zu erstellen und bei Nässe auf Ausfahrten zu verzichten, damit das schnelle Rollen nicht zum kurzen Spass verkommt.

Weiterführende [Informationen zum Thema Sicherheit im Sport](#) bietet die Website der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu. [Verhaltensregeln rund ums Wasser](#) können auf der Website der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG nachgelesen werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**