



### **Achtsamkeit bei Actionsport**

- Sport- und Actionsportaktivitäten können gefährlich sein. Überschätzen Sie Ihre Fähigkeiten nicht und gehen Sie keine unnötigen Risiken ein.

### **Regionales Sicherheitsbewusstsein**

Beachten Sie die regionalen Sicherheitsvorschriften und informieren Sie sich über mögliche Gefahrenstellen vor Ort, wie Strömungen, Lawinengefahr oder schwieriges Gelände.

### **Wetterlage überprüfen**

- Prüfen Sie die Wettervorhersage vorab und vermeiden Sie Aktivitäten bei schlechten oder unsicheren Wetterbedingungen.

### **Ausrüstung vor Gebrauch prüfen**

Kontrollieren Sie Ihre Ausrüstung regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungserscheinungen. Defekte oder stark abgenutzte Ausrüstung sollte von Fachpersonal überprüft oder ersetzt werden.

### **Schutzausrüstung verwenden**

- Tragen Sie stets geeignete Schutzausrüstung wie Helme, Protektoren, Rettungswesten oder Neoprenanzüge. Vergessen Sie nicht grundlegenden Schutz wie Sonnencreme, Sonnenbrille, Kälteschutz sowie ausreichend Verpflegung und Wasser.

### **Kinder und Jugendliche**

Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten.

- Lassen Sie Kinder und Jugendliche niemals unbeaufsichtigt und achten Sie darauf, dass ihre Ausrüstung altersgerecht und funktionsfähig ist.

### **Alleine unterwegs? Vorsicht!**

- Vermeiden Sie sportliche Aktivitäten an abgelegenen und menschenleeren Orten. Falls Sie allein unterwegs sind, informieren Sie Dritte über Ihren geplanten Streckenverlauf und die voraussichtliche Tourdauer. Ein Trainingspartner kann zusätzliche Sicherheit bieten.

### **Tourenplanung**

- Planen Sie Ihre Aktivitäten sorgfältig, einschließlich des Rückwegs. Berücksichtigen Sie Ihre körperliche Kondition und überschätzen Sie weder Ihre Fähigkeiten noch die Gegebenheiten vor Ort.

### **Notfallvorsorge**

- Tragen Sie ein Mobiltelefon, eine Karte oder ein GPS-Gerät, um bei Bedarf Hilfe zu rufen oder die Orientierung zu behalten.

### **Wichtig: Diese Hinweise dienen Ihrer Sicherheit und der Ihrer Mitmenschen.**

Bitte beachten Sie, dass Actionsport immer ein gewisses Risiko birgt. Durch die Einhaltung dieser Warnhinweise können Sie jedoch das Risiko erheblich reduzieren.