



Risiken im Wald

Risiko

Risiko minimieren - Vorsichtsmaßnahmen

Splitter holen bei Kontakt mit Holz und Ästen

Handschuhe tragen
Holz und Äste vorsichtig umgreifen

Stiche und Bisse von Zecken, Insekten, Mücken, Wespen etc.

Lange Hosen, lange Socken, langärmelige Oberbekleidung tragen.
Mit Zecken- und/oder Insektenspray vorher einsprühen

Allergische Reaktionen / Verbrennungen durch Kontakt zu Brennnesseln oder anderen Pflanzen

Handschuhe, lange Hosen, lange Socken tragen
langärmelige Oberbekleidung tragen.

Sonne

Vor dem Training mit Sonnencreme einreiben
Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen

Hitze / Überhitzung

Leichte Kleidung tragen
Genügend Wasser zum Trinken mit nehmen

Kälte / Nässe

Trainingsleidung entsprechend anpassen. Regenjacke tragen

Uebener Grund / Trails

Gute Laufschuhe mit Dämpfung tragen

Barfuß laufen
(wer möchte)

Besonders vorsichtig auf den Untergrund achten
Alternativ Barfußschuhe tragen



Die Teilnahme an den Kursen FITNESS im WALD erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Kursleitung übernimmt keine Haftung für Risiken, die sich beim Training in der freien Natur ergeben können und nicht auf grobe Fahrlässigkeit der Kursleitung beruhen. Jeder Teilnehmer ist sich auch dessen bewusst, dass ihm keine gesundheitlichen Beschwerden vorliegen und er körperlich in der Lage ist, die Übungen ohne Einschränkung absolvieren zu können. Sicherheitshinweise der Kursleitung sind stets zu befolgen. Jeder Teilnehmer trägt eigenverantwortlich Sorge dafür, sich bestmöglich vor den Risiken beim Training im Wald zu schützen.

Für Beschädigungen und Verunreinigungen von Trainingskleidung und Ausrüstung der Teilnehmer im Rahmen des Trainings ist eine Entschädigung von Seiten der Kursleitung ebenfalls ausgeschlossen.

Allgemein gilt nach dem Training

Zu Hause gründlich Hände waschen und duschen

Nach Zecken, Stacheln, Splitter schauen / schauen lassen und ggfls., wie allgemein vorgeschrieben, vorsichtig entfernen und desinfizieren

Bei besonderen Beschwerden und Auffälligkeiten nach Stichen, Bissen, Kratzer oder allergischen Reaktionen umgehen einen Arzt aufsuchen und checken lassen

Viel Spaß beim Training