Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2001)
Heft: 3

Artikel: Altivitäten im Freien - und in Sicherheit!
Autor: Ciccozzi, Gianlorenzo
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992447

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

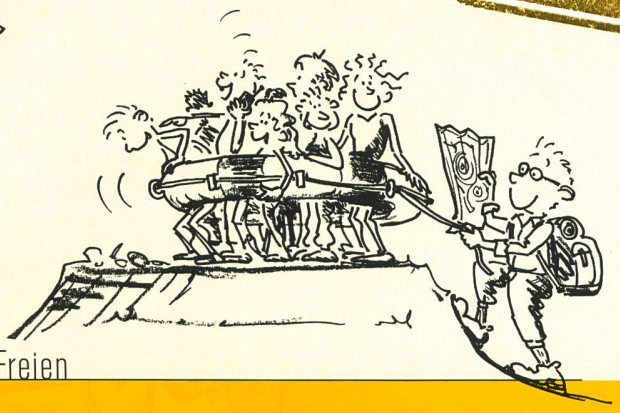
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

mobile
Die Fachzeitschrift für Sport
3|01

Leitfaden Outdoor



Sportaktivitäten im Freien

Aktivität im Freien – und in Sicherheit!

Als Ergänzung zu den spielerischen Vorschlägen in der eigentlichen Praxisbeilage einerseits und zu allen Artikeln in dieser Ausgabe rund um das Thema Outdoor andererseits ist dieser Leitfaden gedacht. Er beinhaltet eine Reihe von praktischen Ratschlägen, die zum Erfolg jeder Aktivität unter freiem Himmel beitragen sollen. Die Platzierung in der Mitte dieser Beilage soll seine Bedeutung unterstreichen.

Text: Gianlorenzo Ciccozzi
Zeichnungen: Leo Kühne

Aktivitäten im Freien erfordern vom methodisch-didaktischen Standpunkt aus für die Lehrperson sicher eine stärkere Beanspruchung, als dies der Unterricht in der Turnhalle tut. Es müssen einige neue Aspekte mehr berücksichtigt werden, verschiedene Punkte sind mit grösseren Schwierigkeiten verbunden, und die Verantwortung ist natürlich auch nicht zu unterschätzen – das Erlebnis eines gemeinsamen, bewegten und bewegenden Tages in freier Natur jedoch kann unglaublich intensiv und eindrücklich sein! Allerdings muss einiges berücksichtigt werden ...

Eigenheiten der Outdoor-Aktivitäten

- Die Umgebung ist weitläufiger und birgt verschiedene Probleme. Beispielsweise ist es sehr wichtig, die Gruppe immer unter Kontrolle zu behalten, die vielen Zerstreuungen, die die Jugendlichen ablenken könnten, vorauszusehen sowie versteckte Gefahren rechtzeitig zu erkennen.
- Es gibt einige Regeln, die es je nach Aufenthaltsort zu befolgen gilt, zum Beispiel in öffentlichen Räumen wie Schwimmbädern, Strandbädern, Wäldern, Strassen, Wanderwegen, Spielplätzen oder generell im Kontakt mit der Natur. Pflanzen und Tiere sollen respektiert werden und die Orte so verlassen, wie sie angetroffen wurden. Ein absolutes Tabu ist das Liegenlassen von Abfällen oder gar Vandalismus.
- Wenn die Umgebung neu und unbekannt ist, ist die Faszination des Entdeckens sicher gross, birgt aber auch gewisse Gefahrenquellen wie beispielsweise ein kalter Gebirgsbach, eine steile Böschung oder ein brüchiger Ast. Oft ist es nicht einmal etwas äusserst Schwerwiegendes, jedoch kann auch ein kleiner unvorhergesehener Zwischenfall den Ausflug verderben.
- Eine verstärkte Aufmerksamkeit ist Voraussetzung für jede Aktivität im Freien, vor allem wenn Strassen – auch wenn sie wenig befahren sind – überquert werden müssen oder man sich in ihrer Nähe aufhält. Diesen heiklen Punkten muss besondere Beachtung geschenkt werden, sei es auf dem Hin- und Rückweg zu den (Sport-) Anlagen oder anderen gewählten Orten, oder auf einer Tour, z. B. mit dem Fahrrad.
- Nicht zu unterschätzen sind schliesslich die Gefahren, die aufgrund von Nebel oder schlechter Sicht vor allem auf Strassen entstehen. Die Tatsache, dass man in einer Gruppe unterwegs ist, macht dies noch schwieriger. Grösste Achtsamkeit gebühren Strassenkreuzungen: Reflektierendes Material, eine eiserne Disziplin und eine Signal-Taschenlampe (rot/grün) pro Gruppe von 5 bis 6 Teilnehmenden können unliebsame Zwischenfälle verhindern.
- Wenn die Aktivität die Unterteilung in kleinere (Spiel-)Gruppen erfordert, müssen die Jugendlichen, die auf ihren Einsatz warten, am Rande des Spielfeldes warten – und zwar so, dass sie ihre Kollegen in keiner Weise stören.

Alles beginnt mit einer guten Vorbereitung

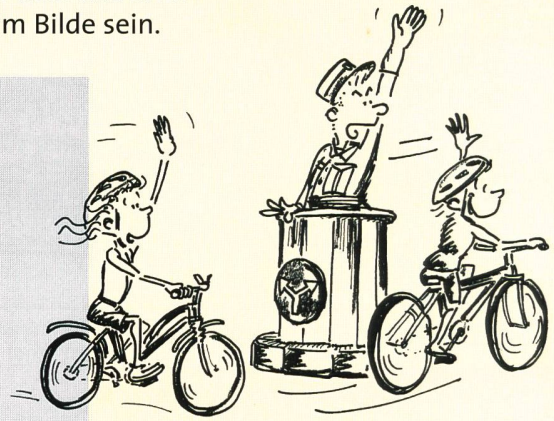
Es darf nichts dem Zufall überlassen werden. Die geplanten Aufenthaltsorte oder Touren müssen sorgfältig geplant und rekognosziert werden. Eventuelle Gefahrenherde müssen bekannt sein, wenn man mit einer Gruppe unterwegs ist. Man weiss nie, wie sich die einzelnen Jugendlichen verhalten. Deshalb sollte man ...

- eine geeignete Örtlichkeit für die vorgesehene Aktivität wählen.
- sorgfältig planen, um das vorgesehene Ziel zu erreichen (vor allem wenn man sich in städtischem Gebiet oder auf viel befahrenen Strassen bewegt).
- eine Art «mentalen Plan» der Strecke und der Aktivität erstellen.
- valable Alternativen vorsehen, um auf eventuelle Zwischenfälle reagieren zu können.
- die Eltern rechtzeitig über die geplante Aktivität im Freien informieren (z. B. Ort, Fahrplan, Treffpunkte usw.) und sie möglicherweise in Planung und Durchführung mit einbeziehen.
- eine Kommunikationsverbindung garantieren: z. B. ein Natel (sich vorher unbedingt informieren, ob Empfang vorhanden ist), eine Telefonkabine oder ein Privatanschluss in der Nähe.
- die Aktivität der Jahreszeit anpassen (Einbruch der Dunkelheit, Verhältnisse im Gelände usw.).
- im Falle von Ausflügen zu Fuss für unvorhergesehene Zwischenfälle genügend Zeit einplanen.
- klare Anweisungen erteilen, was unternommen werden soll, wenn man die Gruppe verliert.
- die Mitglieder der Gruppe vor und nach jedem Ortswechsel zählen.
- Notfallsignal abmachen (z. B. Horn bedeutet Spielabbruch).

HELVETIA PATRIA

Jede Aktivität erfordert eine spezielle Ausrüstung

Die verantwortliche Person muss je nach geplanter Aktivität über das erforderliche Material und die notwendige Ausrüstung absolut im Bilde sein.

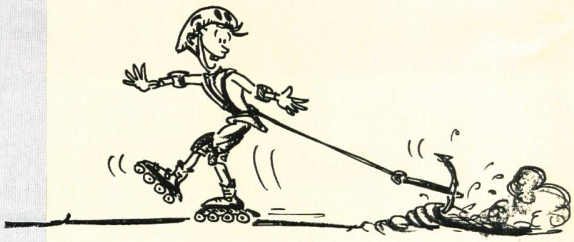


Fahrrad-Ausflüge

- Funktionstüchtiges Fahrrad
- Flickmaterial und Werkzeug für grössere und kleinere Reparaturen
- Kenntnis der Strassenverkehrsregeln (speziell Gruppenverhalten)
- Entsprechende Bekleidung (atmungsaktiv oder Ersatzkleider)
- Windschutz im Falle von langen Abfahrten

Inline-Ausflüge

- Inline-Schuhe in einwandfreiem Zustand
- Kugellager der Räder und Bremsen überprüfen
- Helmobligatorium (Helm korrekt tragen und fixieren)
- Schoner für Ellbogen, Handgelenke und Knie
- Sturztechniken üben, bis alle eine bestimmte Form beherrschen
- Die diversen Bremstechniken üben und automatisieren
- Vor allem mit den Schwächsten üben, bis sie eine sichere Skatingtechnik beherrschen



Ausflüge zu Fuss

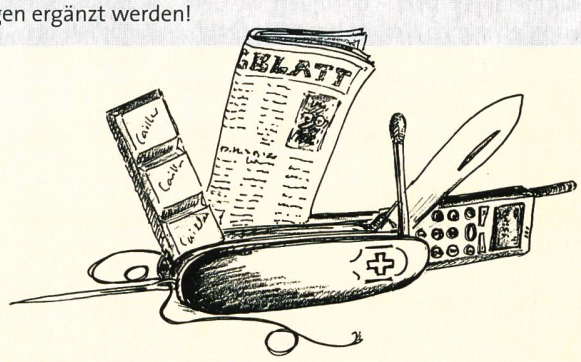
- Bequemes und geeignetes Schuhwerk (sollte den Fuss stützen)
- Kleiner Rucksack (Gewicht sollte nicht mehr als 20% des Körpergewichtes sein)
- Zwischenverpflegung, Mittagessen
- Wasserdichter Regenschutz
- Geeignete Kleidung (ev. Ersatzkleider)
- Wärmere Kleider falls notwendig (Faserpelz oder Ähnliches)
- Stöcke können v .a. bei Abstiegen hilfreich sein

Standardausrüstung – immer dabei!

Es ist darüber hinaus von Vorteil, eine minimale Ausrüstung zum Beheben von kleineren Zwischenfällen oder für ein Mittagessen unter freiem Himmel dabei zu haben:

- Sackmesser
- Zündhölzer/Zeitungen
- Nadel und Faden
- Dörrfrüchte, Schokolade, Rohzucker, Apfelschnitze (um auf einen Leistungsabfall infolge Unterzuckerung schnell reagieren zu können und kleines Gewicht/Volumen)
- Plastiksäcke

Achtung: Die vorgeschlagenen Checklisten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sollen aufgrund eigener Erfahrungen ergänzt werden!



Wer sind die Teilnehmenden?

Natürlich muss eine (sportliche) Aktivität im Freien dem Niveau und den Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst werden. In diesem Fall müssen beispielsweise folgende Bereiche berücksichtigt werden.

Welche Vorkenntnisse sind vorhanden:

- Technische Fähigkeiten: Können alle Fahrrad fahren, in den Bergen wandern, schwimmen?
- Konditionelle Fähigkeiten: Wie lange können die Teilnehmenden eine Aktivität nachvollziehen?
- Spezielle Ernährung: Sind Gesundheitsprobleme wie Diabetes vorhanden? Müssen Diäten gehalten werden? Gibt es religiöse Motive?
- Medikamente: Gibt es jemanden in der Gruppe, der spezielle Medikamente einnehmen muss?
- Allergien: Sind für die speziellen Fälle die dafür nötigen Hilfsmittel dabei?
- Ängste: Gibt es jemanden, der unter Platzangst, Höhenangst usw. leidet?

HELVETIA PATRIA

Leitfaden Outdoor

Erste Hilfe griffbereit

Eine Erste-Hilfe-Apotheke darf keinesfalls fehlen und enthält Verbandsmaterial sowie verschiedene Medikamente für den Normalverbrauch.

Die folgenden Gegenstände gehören unbedingt in eine kleine Reiseapotheke:

- Pflaster für Wunden
- Gazekompressen
- Verbandsrollen
- Desinfektionsmittel für offene Wunden
- Salbe gegen Insektenstiche oder kleinere Verbrennungen
- Salbe gegen Prellungen
- Chemisches Coldpack (wenn kaltes Wasser fehlt)
- Dreieckstuch
- Schere
- Pincette
- Schlinge zur Blutstillung
- Wärmefolie
- Sicherheitsnadeln
- Nadel und Faden (im Falle von kleinen Blasen von zu harten Schuhen; die Nadel ist zudem ideal, um Dornen zu entfernen)
- Bei speziellen Orten: Serum gegen Schlangenbisse usw.

Hinweis: Natürlich nützt das beste Material nicht viel, wenn die verantwortliche Person nicht die geringsten Kenntnisse von erster Hilfe hat ...

Vor einer Aktivität ist es wichtig...

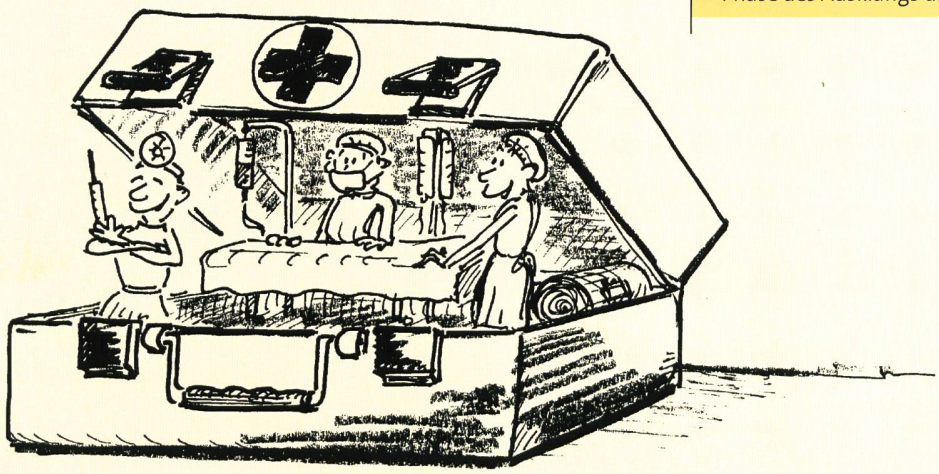
- die Grenzen des «Spielfeldes» festzulegen (wenn man an Ort bleibt), ev. Ablaufen mit der ganzen Gruppe
- Treffpunkte zu vereinbaren (wenn man unterwegs ist)
- weitere Verantwortliche zu beauftragen, die jeweils eine kleinere Gruppe von Jugendlichen betreuen
- den genauen Zeitplan der Aktivität und Auffangzeiten («spätestens ...») zu bestimmen
- Spielmaterial zu organisieren
- wenn nötig Verbote auszusprechen: z. B. gepflügte Felder nicht betreten, kein Obst stehlen, geschützte Arten in der Natur respektieren, die Tiere im Wald nicht aufscheuchen, nicht in Privatbesitz eindringen, andere Leute, die sich in der Nähe aufhalten, nicht verärgern, sich gegenüber der Natur fair und verantwortlich zeigen
- eine Vorbereitungs- oder Einwärmphase für sehr intensive Bewegungsaktivitäten einzuplanen

Während der Aktivität ist es wichtig...

- nie den Sicht- oder wenigstens Hörkontakt zu den anderen zu verlieren
- sich nie allein von der Gruppe zu entfernen
- oft und leicht zu essen (auf extrem fettreiche Nahrung verzichten)
- genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen (Tee, Wasser, verdünnter Fruchtsaft)

Nach der Aktivität ist es wichtig...

- nach einer Anstrengung die verschwitzten Kleider zu wechseln und Abfälle einzupacken
- am Ende der Aktivität die Gruppe zu einer Phase des Ausklangs und der Ruhe zu versammeln

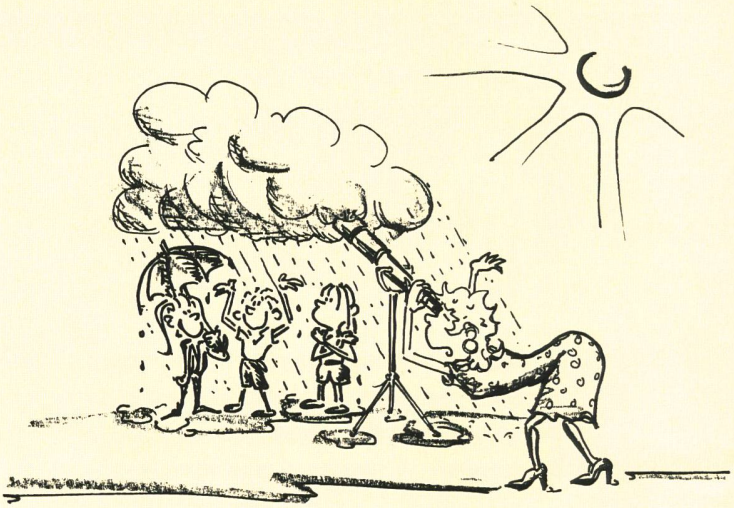


Der Blick zum Himmel

Entscheidend für die Aktivität im Freien ist auch das Wetter. Es ist deshalb unverzichtbar, sich über die herrschenden Wetterbedingungen sorgfältig und gewissenhaft ins Bild zu setzen.

Über allenfalls bekannte Bauernregeln hinaus ist es empfehlenswert ...
- sich über die aktuellen Wetterberichte zu informieren
- in einem zweiten Schritt die regionalen und lokalen Dienste zu konsultieren
- drittens die Wettersituation vor Ort zu beobachten und sich auf den gesunden Menschenverstand zu verlassen

Es gibt dabei einige Anzeichen, die meistens auf eine bestimmte Wetterentwicklung schliessen lassen (dies allerdings ohne absolute Gewähr):
- Ein rötlicher Himmel am Morgen zeigt oft, dass im Laufe des Tages mit einer Wetterverschlechterung aus Osten zu rechnen ist.
- Wenn Kondensstreifen am Himmel sich schnell auflösen, ist das ein Zeichen, dass das Wetter stabil bleibt. Wenn sie lange intakt bleiben, ist es möglich, dass sich das Wetter langsam verschlechtert.
- In jedem Falle müssen die Jugendlichen mit einer guten, wetterfesten Bekleidung ausgerüstet sein, um sich vor Wetterumschlägen ausreichend zu schützen.
- Wenn das Wetter unbeständig ist und man sich trotzdem nach draussen wagt, ist es von Vorteil, auch Unterwäsche zum Wechseln dabei zu haben.



Im Falle eines Gewitters

Was man vermeiden sollte:
- Ausgesetzte Orte
- Einzelne oder in kleinen Gruppen zusammenstehende Bäume, Waldgrenzen
- Objekte oder Konstruktionen aus Metall
- Hochspannungsmasten

Wo man sich aufhalten sollte:
- In Wäldern, ohne sich an die Stämme oder Äste zu lehnen
- In Häusern oder Autos

Bei schönem Wetter

Bei sonnigem Wetter oder grosser Hitze:
- Die Aktivität auf jeden Fall an die Wettervorhersage anpassen
- Sich über die Ozonwerte informieren und eventuell das Unternehmen sogar absagen
- Weitere Schutzmassnahmen:

– Sonnencreme anwenden und die Sonneneinstrahlung nie unterschätzen

– Sonnenhut tragen, um einen Sonnenstich oder andere ähnlich unangenehme Folgen zu vermeiden, vor allem bei der ersten grossen Hitze oder Extrembedingungen (z. B. im Strandbad, Hochgebirge)

– Kurze Hosen oder eine andere passende, leichte Bekleidung tragen, das kann einen sonnenbedingten Hitzestau vermeiden

Mehr Informationen

Wer mehr Informationen über das Thema Sicherheit bei Outdoor-Aktivitäten wünscht, kann sich bei einer der unten angegebenen Stellen melden.

BASPO

Die Aspekte der Sicherheit werden in den J+S-Leiterhandbüchern der folgenden Sportarten speziell berücksichtigt: Lagersport/Trekking, Pferdesport, Radsport, Windsurfen, Bergsteigen/Skitouren, Kanu, Orientierungslauf, Ski/Snowboard, Langlauf.
Bestellung der Unterlagen: BASPO, Dokumentation J+S, 2532 Magglingen, Telefon 032/327 64 34, Fax 032/327 64 04,
E-Mail: elisabeth.ischi@baspo.admin.ch, Internet: www.baspo.ch

bfu

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu spricht mit ihrer Serie der Safety-Tools-Unterlagen insbesondere Schulen an. Darin werden eine Reihe von Sicherheitsaspekten aufgezeigt.
Bestellung der Unterlagen: bfu, Laupenstrasse 11, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031/390 22 22, Fax 031/390 22 30, Internet: www.bfu.ch

Suva

Die Schweizerische Unfallversicherungsanstalt Suva stellt zu Sicherheitsfragen eine Reihe von nützlichen Unterlagen zur Verfügung.
Bestellung der Unterlagen: Suva, Postfach, 6002 Luzern, Telefon: 041/419 51 11, Fax 041/419 59 17, Internet: www.suva.ch

HELVETIA PATRIA