

1. Allgemeine Sicherheit

- Gesundheitscheck: Stelle sicher, dass du gesundheitlich fit bist, bevor du an einem Lauftreff teilnimmst. Bei gesundheitlichen Bedenken konsultiere vorher einen Arzt.
- Eigene Verantwortung: Du nimmst auf eigene Gefahr am Lauftreff teil. Sei dir deiner Fähigkeiten und Grenzen bewusst.

2. Ausrüstung

- Reflektierende Kleidung: Trage reflektierende Kleidung oder Accessoires, besonders bei schlechten Lichtverhältnissen, um besser sichtbar zu sein.
- Laufschuhe: Verwende gut sitzende Laufschuhe, die für deine Laufweise geeignet sind.
- Wettergerechte Kleidung: Kleide dich entsprechend der Wetterbedingungen, um Überhitzung oder Unterkühlung zu vermeiden.



3. Verhalten während des Laufs

- Gruppendisziplin: Bleibe möglichst in der Gruppe und halte dich an die vorgegebene Streckenführung der Laufleiter/ Frontrunner.
- Rücksichtnahme: Sei aufmerksam gegenüber anderen Läufern, Fußgängern und Verkehrsteilnehmern.
- Signale: Achte auf Handzeichen und verbale Hinweise der Laufleiter/Frontrunner und anderen Teilnehmer.

4. Sicherheit auf der Strecke

- Bekannte Routen: Laufe bevorzugt auf bekannten und gut beleuchteten Strecken.
- Verkehrsregeln: Beachte stets die Verkehrsregeln und überquere Straßen nur an sicheren Stellen.
- Begleitung: Laufen in Zweierreihen kann helfen, die Sicherheit zu erhöhen und den Verkehr nicht zu behindern.



5. Kommunikation

- Notfallkontakte: Trage im besten Fall einen Zettel oder ein Armband mit Notfallkontakten und wichtigen medizinischen Informationen bei dir.
- Handy mitnehmen: Nimm ein Handy mit, um im Notfall Hilfe rufen zu können.
- Gruppenzusammenhalt: Informiere die Laufleiter, wenn du die Gruppe verlässt oder eine Pause benötigst.

6. Vorbereitung und Nachbereitung

- Aufwärmen: Führe vor dem Lauf ein angemessenes Aufwärmprogramm durch, um Verletzungen zu vermeiden.
- Abkühlen: Nach dem Lauf ist es wichtig, sich zu dehnen und langsam abzukühlen.

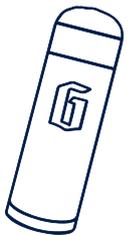
7. Wetterbedingungen

- Extremwetter: Bei extremen Wetterbedingungen (starker Regen, Schnee, Hitze) kann der Lauftreff verschoben oder abgesagt werden.
- Hydration: Trinke ausreichend Wasser vor, während und nach dem Lauf, besonders bei hohen Temperaturen.



8. Erste Hilfe

- Erste-Hilfe-Set: Ein Erste-Hilfe-Set ist immer am Start-/Treffpunkt verfügbar.
- Erste-Hilfe-Kenntnisse: Grundkenntnisse in Erster Hilfe sind für alle Teilnehmer hilfreich.



9. Vermeidung von Risiken

- Sicherheitsabstand: Halte einen Sicherheitsabstand zu anderen Läufern, um Kollisionen zu vermeiden.
- Hindernisse: Achte auf Hindernisse auf der Strecke (z.B. Schlaglöcher, Äste) und melde diese lautstark der Gruppe.

10. Verantwortlichkeiten der Organisatoren

- Einweisung: Neue Teilnehmer sollten eine Einweisung in die Sicherheitsregeln erhalten.
- Feedback: Ermutige die Teilnehmer, Feedback zu geben und melde gefährliche Situationen den Organisatoren.

Mit der Beachtung dieser Sicherheitshinweise trägst du zu einem sicheren und angenehmen Lauftreff für alle Teilnehmer bei.

