

[Zur Hauptseite](#)

## Spezielle Gefahren beim Laufen

Bei uns in Mitteleuropa gibt es keine Raubtiere, und Giftschlangen. Wir haben den Verkehr. In Deutschland stirbt ca. jeder zweihundertste im Straßenverkehr, von den Verletzten gar nicht zu sprechen.

### Die größte Gefahr des Läufers ist der Verkehr!

#### **Was kann ich tun um die Sicherheit zu erhöhen?**

- λ Tragen Sie auffällige Kleidung (Leucht- bzw. Reflexstreifen an Jacke, Hose und Schuhen), grelle Farben.
- λ Benützen Sie außerhalb geschlossener Ortschaften die linke Straßenseite. So können Sie bei entgegenkommenden Fahrzeugen reagieren. Die von hinten kommenden haben dann genug seitlichen Abstand.
- λ Beim Lauf in Gruppen achtet der Vorläufer und der letzte Läufer speziell auf den Verkehr und gibt deutliche Zeichen (z. B. alle nach links).

#### **Und wo lauern sonst noch Gefahren?**

- λ Besonders beim Gruppenlauf warnen die vorderen Läufer, die ja eine Gute Sicht haben sollten, vor.
- λ Stolperstellen, Wurzeln, Steinen, Löchern, großen Wasserpfützen und
- λ Äste, manche Verkehrszeichen und andere Gegenstände die in den Luftraum ragen.

### **Gefahren durch Tiere!**

#### **Der Hund, des Briefträgers und Läufers "bester" Freund:**

- λ 90 Prozent aller Hunde sind Angstbeißer. Also achten Sie auch auf die Kleinen.
- λ Vermeiden Sie zwischen Herr und Hund zu kommen. Lassen Sie beide auf der gleichen Seite stehen.
- λ Nehmen Sie ruhig ein Pfefferspray mit. Die Wirkung die moralische ist eine ungeheure. Die andere habe ich noch nicht getestet.
- λ Stellen Sie sich, z. B. bei Dehnübungen nicht in der Ausfallschrittstellung einem Hund entgegen, für Ihn bedeutet es Angriffstellung.
- λ Wenn Sie ein Hund stellt, bewahren Sie Ruhe, reden Sie beruhigend auf das Tier ein (es wird zumindest Sie beruhigen). Sehen Sie dem Hund nicht in die Augen. Bewegen Sie sich langsam rückwärts.
- λ Wenn die Situation eskaliert und der Hund sie angreift, bedenken Sie die größte Gefahr sind die Zähne, die empfindlichste Stelle ist die Schnauze und Hunde sind sehr schnell. Körperlich sind sie fast allen Hunden überlegen. Bieten sie etwas an (z. B. die Trinkflasche, die Jacke usw.)
- λ Wenn der Hund sie böse anspringt: drehen Sie sich zur Seite. Rechtshänder heben den linken Arm. Das Tier wir versuchen ihn zu schnappen. Dann greifen Sie das linke vordere Bein des Hundes mit der rechten Hand und ziehen das Tier von sich weg. So müsste der Hund nun seine Rückseite zeigen. Schlagen Sie nun sehr behertzt auf die Schnauze, treten Sie kräftig gegen ihn, wehren Sie sich!

#### **Manchmal begegnet man einem Pferd mit unsicherem Reiter:**

- λ Verringern Sie das Tempo und halten Sie seitlichen Abstand.

- λ Wenn das Pferd Sie ansieht wird es wenig gestört.
- λ Nähern Sie sich dem Pferd von hinten, ist die Gefahr, dass es Angst zeigt und scheut größer. Der erfahrene Reiter dreht sein Pferd immer in Blickrichtung.

**Passieren kann immer etwas:**

Verstauchter Knöchel, Sturz, Schwächeanfall, Herzinfarkt (wir Läufer doch nicht, oder) und andere Unglücksfälle sind möglich. Wenn Sie in der Gruppe laufen, kann wenigstens jemand helfen oder Hilfe holen.

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite