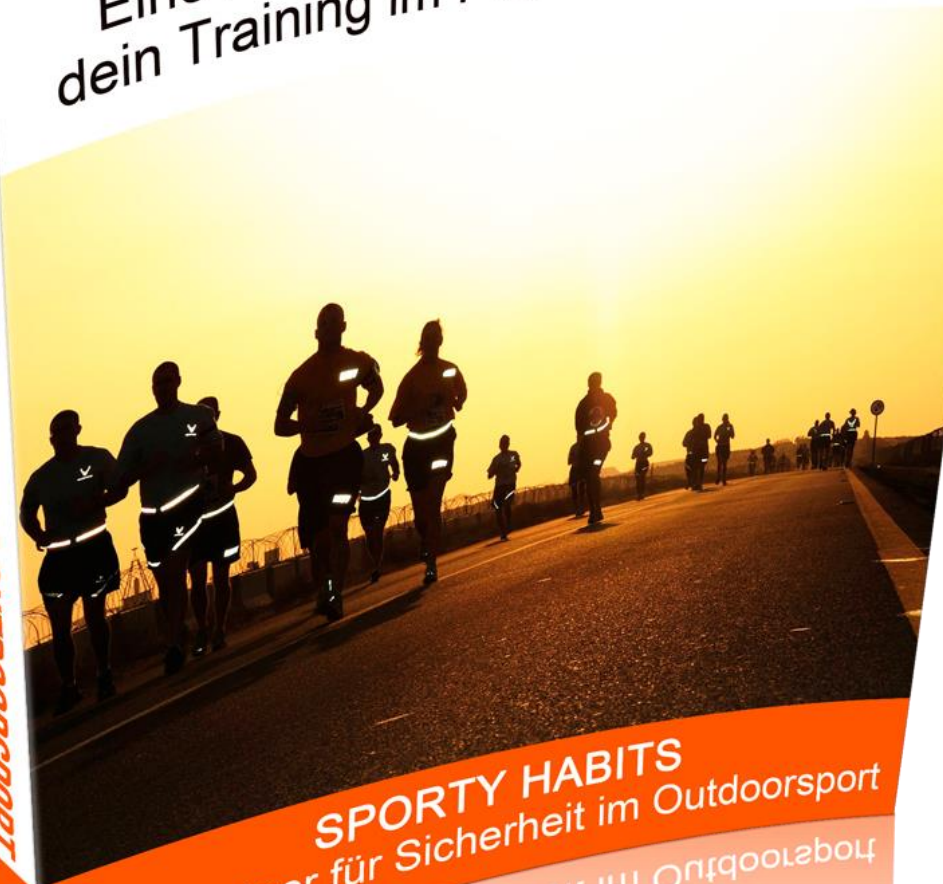


TIPPS FÜR MEHR SICHERHEIT IM OUTDOORSPOURT

Eine Anleitung + Checkliste wie Du
dein Training im Freien sicher gestaltest

TIPPS FÜR MEHR SICHERHEIT IM OUTDOORSPOURT



SPORTY HABITS
Dein Partner für Sicherheit im Outdoorsport

Dein Partner für Sicherheit im Outdoorsport
SPORTY HABITS

Inhalt dieses E-books

1. *Vorwort*
2. *sporty habits – Dein Partner für Sicherheit*
3. *Sicherheitsanleitung für Vorsicht, statt Nachsicht*
4. *Checkliste für sicheres Outdoortraining*
5. *Produktkatalog*
6. *Kontakt*
7. *Rechtliches*



Wir alle lieben Sport und sind begeisterte Sportler.

Jeder auf seine Art und Weise. Es ist letztlich egal was für eine Art von Sport wir regelmäßig ausführen, das wir überhaupt uns täglich oder mehrmals pro Woche sportlich betätigen verbindet uns alle. Die Kunst dabei ist regelmäßig Sport zu treiben, denn nur wer regelmäßig, kontinuierlich auf seine Ziele hinarbeitet ist auch in der Lage diese zu erreichen. Disziplin steht hier an erster Stelle und ich möchte mich an dieser Stelle schon einmal vor Dir liebe/r Leser/in verneigen, denn der Grund, dass du dieses Ebook hier liest bedeutet, dass du einen sporty habits Sportartikel erworben hast und das wiederum, dass du sportbegeistert bist.



Nun ist es so, dass wir alle unsere Sportbegeisterung in unseren Alltag integrieren müssen und da passiert es sehr oft, dass wir vor der Arbeit oder nach der Arbeit an der frischen Luft unsere Trainingseinheit absolvieren. Da wir alle daran interessiert sind unsere Leidenschaft ein Leben lang durchzuführen und gesund altern wollen, sollten wir stets um unsere Sicherheit bemüht sein. Egal ob, Läufer, Radfahrer, Walker, Inlineskater, Spaziergänger, Skifahrer oder Snowboard etc., wir alle sollten uns und unsere Gesundheit schützen. Deshalb haben wir genau aus diesem Grund die folgenden wichtigsten Tipps und Hinweise einmal zusammengestellt, die jedem Outdoorsportler zusätzliche Sicherheit geben.

Denn in der Natur Sport zu betreiben, ist das Beste!!

Viel Spaß dabei und danke für dein Vertrauen in unsere sporty habits Produkte.



Bevor es losgeht mit den Tipps und der Checkliste noch ein paar Sätze zu uns – sporty habits.

Wir sind ein junges kleines Familien-Start up, dass Anfang 2016 gegründet worden ist.

Unsere Passion ist der Sport in allen Varianten, ob Fitness, Laufen, Schwimmen, Radfahren oder einfach nur durch die Natur spazieren gehen – wir lieben es!

Da wir viel zeit drinnen verbringen, versuchen wir unsere sportlichen Aktivitäten, wie viele andere auch in Ihren Arbeitsalltag herumzulegen. Das führt oft dazu, dass wir morgens früh vor der Arbeit oder abends spät nach der Arbeit z.B. Laufen gehen.

Da wir am Stadtrand wohnen und beim Sport täglich mit dem Verkehr in Berührung kommen, haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, den sportlichen Alltag von uns und unseren Kunden sicherer zu gestalten und so ist die Idee von sporty habits entstanden, denn sportliche Gewohnheiten sind nicht nur gesund, sondern verbinden uns auch miteinander. 😊

Wir bei sporty habits setzen komplett auf Reflektortechnik, die auf den sicherheitsbringenden Sportaccessoires angebracht ist und stark reflektierend wirkt, sobald diese von heranfahrenden Autos, Fahrrädern, Zügen oder Straßenlaternen angestrahlt wird.

Neben knalligen Neonfarben, die ein Muss sind für Outdoorsportler sind besonders Reflektoren effektiv. Der Grund für die Verwendung von zusätzlichen Reflektoren ist, dass die auf der Kleidung verwendeten Reflektoren meist nicht stark genug sind. Wichtig ist, dass die Reflektorstreifen aus allen Richtungen angestrahlt werden können, also 360° sichtbar sind – genau darauf sind unsere sporty habits Produkte konzipiert. Ein kleines reflektierendes Logo auf der Brust ist nicht ausreichend und sollte beispielsweise durch Reflektorbänder an Armen und Beinen ergänzt werden.

LIKE uns auf Facebook:

<https://www.facebook.com/Sporty-Habits-1519362481723961/>



In der Dunkelheit lauern die Gefahren....!

Um grundsätzlich schon mal besser sichtbar zu sein ist es wichtig helle Laufbekleidung am Besten in Neonfarben zu tragen und diese mit extra Reflektoren zu ergänzen. So können Outdoorsportler früh genug wahrgenommen werden von anderen Verkehrsteilnehmern.

Aber nicht nur die anderen Verkehrsteilnehmer müssen einen früh genug wahrnehmen, auch man selber sollte immer einen klaren und weiten Blick haben um die andere Verkehrsteilnehmer frühstmöglich zu erkennen und ggf. reagieren zu können. Gerade wenn man auf Straßen und Fußwegen läuft, blenden oft entgegenkommende Autos.

Tipp: Eine Schirmmütze tief ins Gesicht ziehen um so das blendende Licht abzufangen. Heutzutage gibt es auch schon Mützen für den Winter mit Schirm, diese sind eine gute Alternative für eine Sommerschirmmütze, die natürlich kaum geeignet für die Wintermonate ist.

Immer auf den Straßen vorsichtig sein....!

Kleiner Tipp: Immer vorausschauend laufen und versuchen, gewisse Gefahren frühzeitig zu erkennen. So laufen wir schon mit Absicht immer ganz an den Rand der Straße / Fußweg, damit man Fahrradfahrer und Autos frühzeitig sieht, um einen Zusammenstoß zu vermeiden.

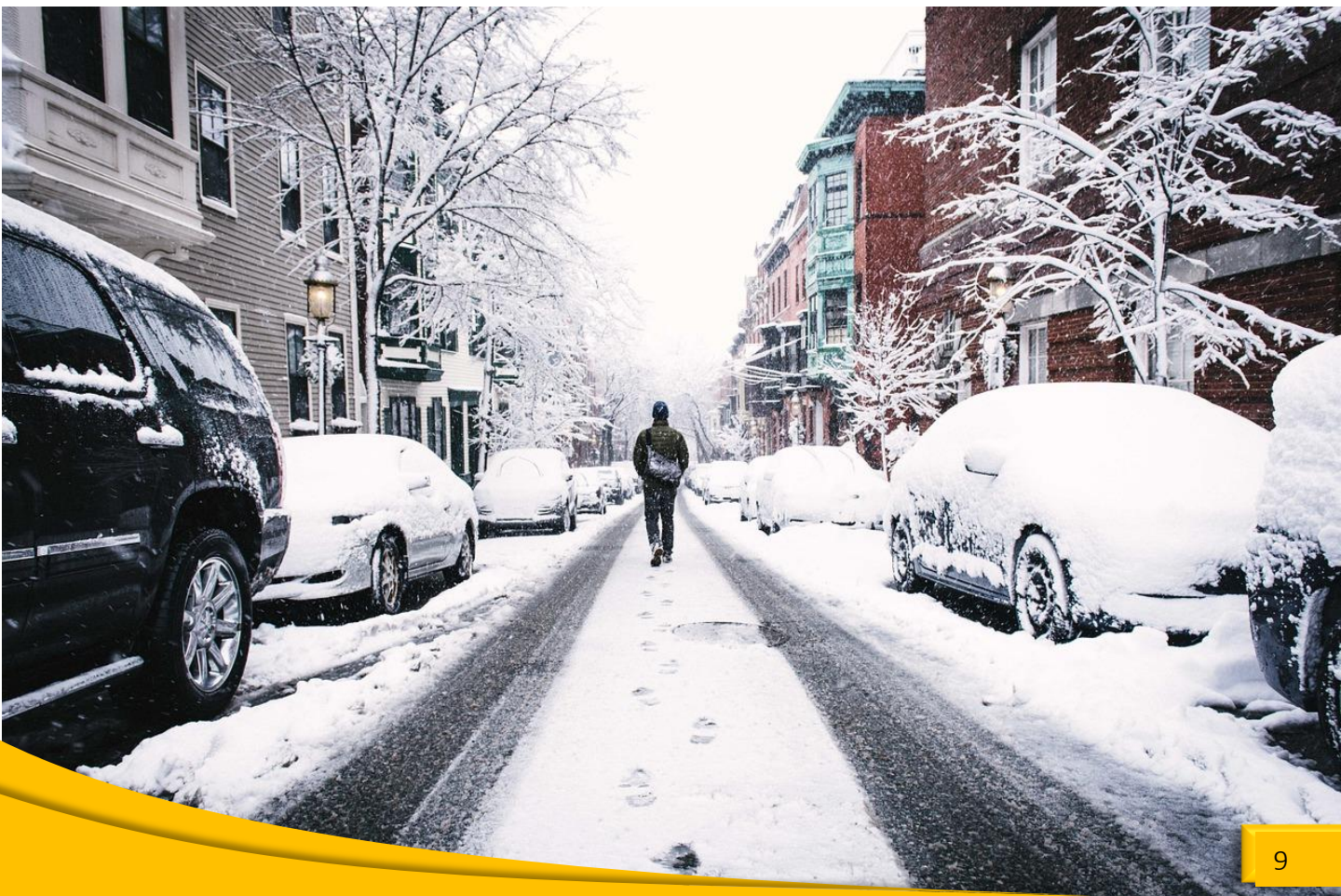
Meiden Sie unbekannte Streckenabschnitte in der Dunkelheit.

Lieber bekannte Strecken laufen, wo gewisse Gefahren auf der Strecke bekannt sind, Schlaglöcher, Erhebungen usw.

Gerade in den Herbst- und Wintermonaten sollte man auch vorsichtig sein bei nassem Laub und gefrorenen Pfützen, denn diese können schnell zur Rutschpartie werden – hier wirklich besonders vorsichtig sein! Anmerkung: Ein Schal vor den Mund, hilft die kalte Luft bevor man sie während des Outdoorsports einatmet zu erwärmen, so dass der Sauerstoff besser von der Lunge aufgenommen werden kann.

Wichtig: Verkehrsregeln gelten auch für uns Sportler!

Achte beim Überqueren von Straßen und Kreuzungen immer darauf, dass du gesehen wirst. Wenn möglich und für dich erkennbar warte auf ein Zeichen und auf den Augenkontakt des anderen Verkehrsteilnehmers. Das bringt für beide Seiten Sicherheit!



Laufe wenn immer möglich auf verkehrsarmen Straßen oder auf Gehsteigen. Wenn keine Gehsteige vorhanden sind, läufst du auf der linken Seite gegen den Verkehr. So bewegst du dich auf die potentielle Gefahr zu und kannst besser reagieren.

Auch wenn es dich in deiner sportlichen Aktivität stört - halte dich auch als Läufer an die Verkehrsregeln und warte an roten Ampeln. Nutze die kurze Zeit zum Dehnen oder wenn du nicht ruhig bleiben kannst, zum Trippeln an Ort und Stelle.

Gefahr im Ohr: Musik in den Ohren lenkt erwiesenermaßen stark ab.

Denn so nimmst du dein Umfeld viel schlechter und vor allem später wahr – dadurch hast du weniger Zeit zum reagieren. Gerade Radfahrer ohne Beleuchtung können gefährlicher sein als Autos – man erkennt sie nur am Geräusch.

Die Musik wenn überhaupt, immer leise hören!!!



Frauen sollten gerade spät abends Waldwege meiden und wenn dann lieber mit männlicher Begleitung oder in einer Gruppe joggen etc..

Abends nicht ohne Begleitung laufen einsame Waldwege belaufen!

Allgemeine Tipps für die kalte Jahreszeit:

Gründliches Aufwärmen vor dem Outdoorsport. Wichtig ist es auch, sich nicht zu überanstrengen und das Training langsam anzugehen, d.h. es kann ruhig ein geringeres Sportpensum als sonst absolviert werden.



Wichtig: Während des Sports ist nach Möglichkeit durch die Nase zu atmen

Grund: So wird die kalte Luft durch den Nasenhöhlen geführt und erwärmt.

Nach dem Training muss umgehend die Kleidung gewechselt werden und trockene Kleidung angezogen werden, um Auskühlung zu vermeiden.

Eine warme Dusche oder Badewanne entspannt den Körper und lockert die Muskulatur.

Im Winter ist beim Anziehen der Zwiebellook zu empfehlen, hierbei werden mehrere Kleidungsschichten übereinander gezogen. Dadurch entstehen zwischen den Kleidungsschichten kleine Luftpolster, die den Körper wärmen und die Hitze nur langsam nach draußen abgeben.



Warum überhaupt Outdoorsport betreiben?

Outdoor Training bietet nicht nur viel Abwechslung zum Alltag, sondern bringt auch viele gesundheitliche positive Effekte mit sich.

Frische Luft regt dein Immunsystem an!

Während du dich bei Wind und Wetter sportlich betätigst, setzt du deinen Körper immer wieder neuen Reizen aus und neue Reize fordern deinen Körper in einer gesunden Art und Weise. Dadurch wird er gestärkt und ist für Extremsituationen vorbereitet.

Neben der frischen Luft, sorgen die Sonnenstrahlen dafür deine Speicher mit Vitamin D zu füllen. Vitamin D ist unter anderem sehr wichtig für deine Knochen und für die Produktion bestimmter Hormone. Doch erst durch das UV-Licht der Sonne ist dein Körper überhaupt in der Lage Vitamin D zu bilden.

Die Hauptaufgabe dieses Vitamins besteht darin, den Kalziumhaushalt deines Körpers zu regulieren. Kalzium wiederum erfüllt nicht nur wichtige Funktionen bei der Bildung von Knochensubstanz – auch für die Muskelfunktion, bei der Synthese von Enzymen und für die Blutgerinnung spielt es eine bedeutende Rolle.

Außerdem liefern verschiedene Studien Hinweise darauf, dass ein Mangel an Vitamin D Krankheiten, wie Demenz, Krebs oder Bluthochdruck begünstigen kann.

Zusätzlich macht die **Sonne** nicht nur gute Laune, sondern ist auch ein wahrer Gesundheitsbooster und Stress kannst du am Einfachsten an der frischen Luft abschütteln. Allein die Natur in all ihren Facetten hebt die Stimmung und lässt dich Alltagsorgen rasch vergessen.

Letzte Tipps bevor es raus an die frische Luft zum Sport geht:

Dehnen ist wichtig, vor und nach dem Sport.

Achte auf gute Sportschuhe und Ausrüstung, damit du später gefreit bist vor z.B. Knieproblemen.

Nicht jeden Tag vor dem Laufen die Socken wechseln, sonst bekommt man Blasen.

Sport auf nüchtern Magen fördert die Fettverbrennung.

Sport in der Natur ist ein Freiheitsgefühl – lass es uns leben!



Checkliste für sicheres Outdoortraining

- Neonfarbige Bekleidung tragen
- Zusätzliche Reflektoren am Körper tragen (beispielsweise: sporty habits – Arm-, Bein-, Ganzkörperreflektorset)
- Augen schützen vor blendenden Scheinwerfern, die einem die Sicht erschweren – Schirmmütze
- Am Rand der Fahrbahn laufen dem Verkehr entgegen
- Bei schlechter Sicht bekannte Laufstrecken nutzen
- Verkehrsregeln beachten
- Musik im Ohr vermeiden oder nur sehr leise hören
- Abends nur mit Begleitung Sport treiben
- Zwiebellook schützt vor Auskühlung
- Nicht an der Sportausrüstung sparen
- Gerade während der kalten Jahreszeit vor und nach dem Sport dehnen und warm machen

5 Produktkatalog



Zu finden unter:
<https://goo.gl/Q06qeT>



Sporty Klabit

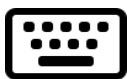




Homepage:
<http://sportyhabits.de/>



Facebook:
<https://www.facebook.com/groups/1027819440608197/>



Kontakt / Email:
info@sportyhabits.de

VERÖFFENTLICHT VON: sporty habits

Inh.: Julian Böhnisch

Kontakt / Email:

info@sportyhabits.de

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk darf ohne Zustimmung des Autors nicht geteilt und weitergegeben werden.