



## Tipps zum Umgang mit Gefahren beim Sport oder in der Freizeit

Nicht nur risikoreichere Sportarten können zu schweren Unfällen führen, sondern auch Freizeitaktivitäten. Durch die Pandemie sind viele Menschen aktiver geworden, haben sich Fahrräder zugelegt oder haben das Wandern und Bergsteigen für sich entdeckt. Während die Unfallzahlen in den Pandemie Jahren aufgrund der geringeren Verkehrsteilnehmer gefallen sind, sind die Freizeitunfälle wieder gestiegen.

**Diese Checkliste soll Ihnen dabei helfen, sich optimal vor Unfällen beim Sport oder in der Freizeit zu schützen und im Ernstfall richtig zu reagieren, um Schäden zu minimieren.**



### Fairer Hinweis

Bitte beachten Sie, dass diese Checkliste eine unverbindliche Vorlage ist und lediglich als Vorschlag für mögliche Maßnahmen dient. Sie soll als Anregung und Unterstützung verstanden werden und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit. Gegebenenfalls muss sie im Einzelfall angepasst und erweitert werden.

Die Bayerische Versicherung übernimmt keine Haftung.





## Wie kann ich mich beim Sport oder in der Freizeit schützen?

### Vorbeugende Maßnahmen:



- ✓ Nutzen Sie Kurse oder Fortbildungen, um mehr Sicherheit zu erlangen
- ✓ Verwenden Sie Schutzausrüstungen wie Helme, Airbags, oder Protektoren, um sich vor schweren Verletzungen zu schützen
- ✓ Informieren Sie Freunde oder Familie, wenn Sie alleine in den Bergen sportlich aktiv sind oder längere Fahrradtouren unternehmen
- ✓ Wärmen Sie sich vor sportlichen Aktivitäten immer gut auf
- ✓ Prüfen Sie bei Ihrem Fahrrad regelmäßig den Reifendruck und nutzen Sie einmal jährlich einen Service für Verschleißteile