

Informationen für Outdoor-Veranstaltungen

Im Folgenden informiere ich Dich über mögliche Gefahren, die allgemein bei einem Aufenthalt in der Natur entstehen können. In Verbindung mit den Hinweisen zur Gesundheit/ Fitness möchte ich Dir eine gute Vorbereitung sowie ein sicheres, ungestörtes und besonders intensives Erlebnis gewährleisten.

Beachte bitte alle Hinweise bei Deiner persönlichen Vorbereitung und während der Veranstaltung/ Coachings. Die Veranstaltung/ das Coaching findet auch bei Regen statt. Bei vorhergesagtem Sturm oder Unwetter erfolgt eine Absage bis spätestens 3 Tage vor dem Beginn.

Körperliche Fitness

Für Outdoor-Veranstaltungen und NaturCoachings solltest Du in der Lage sein, kurze Wanderungen und einfache sportliche Übungen durchführen zu können. Für Veranstaltungen/Coachings, bei denen gewandert wird, solltest Du in der Lage sein, die vereinbarte Strecke problemlos zurücklegen und am Erlebnis-Programm teilnehmen zu können.

Falls Du an Beschwerden leidest (z.B. aufgrund von Asthma, Diabetes, Allergien, Verletzungen o.ä.) oder Dich aus anderen Gründen nicht sicher bist, halte Rücksprache mit mir, bzw. mit Deinem Arzt und denke ggf. an die Mitnahme von Medikamenten.

Mögliche Gefahren durch Tiere

Im Hochschwarzwald ist die Wahrscheinlichkeit sehr gering, eine der seltenen und bedrohten Tiere wie **Kreuzotter** zu beobachten. Falls Du dennoch eine Begegnung mit einem der scheuen Tiere haben solltest, kann man getrost Ruhe bewahren, da selbst ein Biss in keinem Fall eine lebensgefährliche Bedrohung darstellt. Füchse, Dachse und Luchse sind nicht für Menschen gefährlich. Sie sind eher scheu. Wildtieren sollte man immer die Möglichkeit zur Flucht lassen.

Wildschweine können während der Zeit mit ihren Jungtieren gefährlich werden.

Ein häufiger vorkommender Waldbewohner ist die **Zecke**. Meist bleibt auch ihr Biss für uns Menschen folgenlos. Es geht von ihr allerdings eine Gefahr der Infektion mit Borrelien oder FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis-Viren) aus. Eine Schutzimpfung gegen FSME ist möglich, nicht jedoch gegen Borreliose. Zecken leben in Bodennähe (nicht höher als ca. 80 cm über dem Boden) und lassen sich gerne im Vorbeigehen von Halmen und Blättern abstreifen.

Aufgrund von langjährigen Impfkationen spielt die **Tollwut** bei uns so gut wie keine Rolle mehr. Ein tollwütiges Tier macht einen seltsamen, kranken oder scheinbar zahmen Eindruck.

Eine Infizierung mit dem **kleinen Fuchsbandwurm** ist ebenso unwahrscheinlich. In der Mehrzahl der Fälle sind Hunde- oder Katzenbesitzer betroffen. Nach Aussage von Experten wurde noch bei keiner Studie ein Zusammenhang zwischen der Infektion und dem Verzehr wilder Beeren oder Pilze hergestellt.

Die Stiche von **Insekten** haben – keine Allergien vorausgesetzt – außer einem unangenehmen Juckreiz meist keine Folgen für die Gesundheit.



Vorbeugung

- ✓ Eine möglichst frühzeitige Schutzimpfung gegen FSME wird empfohlen.
- ✓ Trage im Wald stets feste Schuhe, lange Hosen und langärmelige Oberbekleidung.
- ✓ Besprühe ggf. die Kleidung mit insektenabweisenden Mitteln.
- ✓ Suche Dich einmal am Tag nach Zecken ab.

- ✓ Fasse keine Tiere oder unbekannte Pflanzen an.
- ✓ Iss keine Tiere oder unbekanntes Pflanzen.
- ✓ Denke bei bekannten Krankheiten oder Allergien an die Mitnahme entsprechender Medikamente.
- ✓ Wasche/reinige mindestens einmal täglich Hände und Gesicht.

Regeln und Verbote

- ✓ Bei **Gewitter und Sturm** bestehen Gefahren u.a. durch umstürzende Bäume. In diesen Fällen werde ich gemeinsam mit Dir den Wald verlassen.
- ✓ Umgehe niemals forstliche **Absperrungen**, es droht Lebensgefahr durch Fäll Arbeiten.
- ✓ **Entzünde keine Feuer und rauche nicht!** – Ausnahmen von diesem Verbot können nur ausdrücklich genehmigt werden – z.B. auf Grillplätzen im Wald.

Verhalten im Naturschutzgebiet

Manche Veranstaltungen finden ganz oder teilweise im Naturschutzgebiet statt. Naturschutzgebiete sind Gebiete mit besonderer landschaftlicher Schönheit. Es ist Lebensraum für zahlreiche gefährdeter Pflanzen und Tiere. Um diese zu erhalten, verbietet das Naturschutzgebiet u.a.

- ✓ Pflanzen zu pflücken, auszugraben oder zu beschädigen
- ✓ Tiere zu fangen, zu töten oder zu beunruhigen
- ✓ Straßen und markierte Wege zu verlassen
- ✓ zu klettern
- ✓ Hunde frei laufen zu lassen
- ✓ Abfälle wegzuwerfen
- ✓ zu lärmern
- ✓ Feuer anzumachen
- ✓ zu zelten, zu lagern oder Wohnwagen aufzustellen

Das Naturschutzgebiet bedarf auch unseres Schutzes!

Maßnahmen im Notfall

- ✓ Bei einem **Zeckenbiss** die Zecke direkt an der Hautoberfläche, ohne zu quetschen, mit einer Zeckenkarte oder -zange - oder mit den Fingernägeln - heraushebeln. Anschl. die Stelle desinfizieren. Insbesondere wenn keine Schutzimpfung vorhanden ist, oder wenn sich (auch bei vorhandenem Impfschutz) die Bissstelle rot verfärbt oder anschwillt, muss innerhalb von drei Tagen ein Arzt aufgesucht werden. Ebenso, wenn später auf irgendeiner Hautstelle ein roter Fleck (sog. Wanderröte) auftaucht, bzw. auch wenn 2 - 3 Wochen nach einem Biss grippeähnliche Symptome auftreten.
- ✓ Bei einem **Biss durch ein anderes Tier** sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden.
- ✓ Bei jeglichen Notfällen, Unfällen, körperlichen Beschwerden oder Unwohlsein nimm bitte **immer Kontakt** zu mir auf - ich helfe gerne.
- ✓ Für den Fall, dass Du in einem Notfall zunächst **keinen Kontakt** zu mir herstellen kannst (je nach Standort per Handy oder unmittelbar persönlich), mache immer mehrere Kontaktversuche und überprüfe, die eingesetzte Technik, bevor Du eigenständige Notfall-Maßnahmen (z.B. Notrufe) triffst.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme und erlebnisreiche Veranstaltung.

Mit herzlichen Grüßen
Christine Grabrucker



www.naturwege-seelenpfade.de
Tel. 0174-327 93 52 oder 07675 / 92 92 049