

## Checkliste Baden

- Habe ich den Badeort rekonosziert (Wassertiefe und –temperatur, Strömung, Ein- und Ausstieg, möglicher Pegelanstieg usw.)?
- Überblicke ich meine Gruppe (maximal zwölf Teilnehmende pro Leiter/Leiterin) auch im Wasser jederzeit?
- Kennen und respektieren wir die Bade- und wo nötig auch die Flussregeln der SLRG?
- Habe ich vorgängig kontrolliert (z.B. mit einem Test im Schwimmbad, ob die Teilnehmenden gut schwimmen können)?
- Bin ich mit meinen Kenntnissen und Fähigkeiten im Rettungsschwimmen (mindestens SLRG Brevet 1) à jour?

## Checkliste Wandern

- Ist die Wanderung den Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst und habe ich sie rekonosziert?
- Ist unsere Ausrüstung (gute Schuhe, Wetter- inkl. Sonnenschutz, Proviant und Getränke) den Erfordernissen angepasst und vollständig?
- Habe ich eine alternative Route und ein Reaktionsdispositiv für plötzlichen Wetterumsturz vorgesehen?
- Bleiben wir auf den markierten (Berg-) Wanderwegen und sind bereit, bei Schwierigkeiten (auch kleine, harte Schneefelder können sehr gefährlich sein) umzukehren?

Herausgeber: Bundesamt für Sport Magglingen  
Autoren: Barbara Boucherin, Hans-Ulrich Mutti (J+S);  
Monique Walter, Christoph Müller (bfu)  
Ausgabe: Januar 2003  
Auflage: 15 000  
Copyright: Bundesamt für Sport Magglingen  
Internet: [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)

Bezugsquelle: Bundesamt für Sport Magglingen  
J+S Dokumentation  
2532 Magglingen  
E-Mail: [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch)  
Best.-Nr. 30 80 110 d

## Checkliste Inline-Skating

- Tragen wir die komplette Schutzausrüstung (Handgelenk, Ellbogen- und Knieschoner sowie Helm)?
- Fahren und stehen wir immer in der stabilen „Ready-Position“ (Nase, Knie und Schuhspitze bilden eine vertikale Linie)?
- Benützen wir Skates mit Bremsklotz und beherrschen wir mindestens eine Bremstechnik?
- Haben wir das Vorwärts-Stürzen (Falltechnik) im Griff?
- Fahren wir nur auf Verkehrsflächen, die von fahzeugähnlichen Geräten benützt werden dürfen?

## Checkliste Biken/Velofahren

- Tragen wir einen gut angepassten Helm?
- Sind die Fahrräder verkehrstüchtig (Bremsen, Licht, Reflektoren, Vignette)?
- Fahren wir in Gruppen von 4-7 Personen und halten dazwischen Abstände von 150 m ein, damit überholende Fahrzeuge „zwischenlanden“ können?
- Sind wir für die übrigen Verkehrsteilnehmenden gut sichtbar (z.B. Bekleidung mit Reflektoren)?
- Biken wir mit angepasster Geschwindigkeit, vor allem bei Abfahrten?

## Checkliste Strassenverkehr

- Reisen wir nach Möglichkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln?
- Kontrolliere ich, ob alle Teilnehmenden angegurtet sind?
- Sind Vorrichtungen zur Gepäcksicherung (abgetrennter Gepäckraum, Fangnetze oder –gitter, Dachträger) vorhanden?
- Fahre ich mit der Geschwindigkeit, die der Situation und dem Fahrzeug (Fahrverhalten bei Kleinbussen berücksichtigen) angepasst ist?
- Sind wir als Fussgänger gut sichtbar (lichtreflektierendes Material und auffällige, helle Kleider tragen)?