

18.08.2022

VERSICHERUNGSTIPP

Aktivurlaub? Aber sicher! Die wichtigsten Tipps

- Neun von zehn Personen in Deutschland sind im Urlaub gerne sportlich aktiv¹.
- CosmosDirekt, der Direktversicherer der Generali in Deutschland, gibt Tipps, worauf Aktivurlauber achten sollten.

Pressekontakt

Sabine Gemballa
Media Relations
CosmosDirekt
T +49 681 966-7560

Jörg Linder
Leiter Media Relations
T +49 241 456-5664

presse.de@generali.com

c/o follow red GmbH
Markus Schaupp
Waldburgstraße 17/19
70563 Stuttgart
T +49 711 90140-549
markus.schaupp@followred.com

Generali Deutschland AG
Adenauerring 7
81737 München

www.cosmosdirekt.de
www.generali.de

Twitter:
@CosmosDirekt
@GeneraliDE



Fotoquelle: CosmosDirekt/Adobe Stock

Saarbrücken – Wandern, Schwimmen, Fahrradfahren – das sind die beliebtesten sportlichen Aktivitäten im Urlaub.¹ Wer unterwegs neue Herausforderungen sucht und ständig in Bewegung ist, reist jedoch auch mit einem gewissen Risiko. Denn Unfälle sind nicht immer vermeidbar. CosmosDirekt gibt Tipps, wie Aktivurlauber ihre Reisen sicher gestalten können.

¹ Bevölkerungsrepräsentative Umfrage „Sommerurlaub 2022“ des Meinungsforschungsinstituts forsa im Auftrag von CosmosDirekt, dem Direktversicherer der Generali in Deutschland. Im Juni 2022 wurden in Deutschland 1.504 nach einem systematischen Zufallsverfahren ausgewählte Bürgerinnen und Bürger ab 18 Jahren befragt. Die Fehlertoleranz der ermittelten Ergebnisse liegt bei +/- 3 Prozentpunkten.

FÜNF TIPPS FÜR AKTIVURLAUBER

1. Wer im Alltag wenig Sport macht, sollte sich im Urlaub nicht überschätzen. Mithilfe von Aufwärm- und Dehnübungen sowie vorbeugendem Ausdauer- und Muskeltraining kann der Körper auf die sportliche Belastung vorbereitet und so das Verletzungsrisiko deutlich minimiert werden. Zudem sollte man sich im Vorfeld mit seinem Hausarzt austauschen, wie viel Sport je nach individuellem Fitnesslevel und dem Klima in der Urlaubsregion angemessen ist.
2. Diejenigen, die im Urlaub eine E-Bike-Tour planen, sollten sich vorher unbedingt mit der Funktionsweise des Zweirades vertraut machen. Denn E-Bikes sind deutlich schneller und schwerer als normale Fahrräder. Besonders Anfänger sollten das bedenken und dementsprechend vorsichtig fahren. Auch beim Fahren mit E-Bike, bei dem keine Helmpflicht besteht, ist das Tragen eines geeigneten Fahrradhelms dringend zu empfehlen.
3. Für Wander- oder Kletterfreunde ist die richtige Ausrüstung das A und O. Festes Schuhwerk mit einem guten Profil und hohem Schaft bis mindestens über die Knöchel geben Trittsicherheit und schützen vor dem Umknicken. Auch an Insekten- sowie Sonnenschutz sollte man denken. Außerdem sollte beim Klettern immer ein Helm getragen werden.
4. Beim Schwimmen sollte man grundsätzlich versuchen, vorausschauend Gefahrenpunkte und Gefahrenorte zu erkennen. Nichtschwimmer sollten immer in Armreichweite beaufsichtigt werden, auch beim Tragen von Auftriebshilfen wie Westen und Schwimmflügeln. Aber auch Schwimmer können leicht ins tiefe Wasser geraten oder auf offenen Gewässern abtreiben, wenn sie aufgeblasene Wasserspielzeuge wie Luftmatratzen oder Gummiteiere nutzen. Bei ablandigem Wind und Strömungen wird das Zurückpaddeln aus eigener Kraft fast unmöglich. Werden Luftmatratzen verwendet, sollten regelmäßig Fixpunkte am Ufer gesucht werden, um ein Abtreiben zu verhindern.
5. Grundsätzlich gilt bei allen sportlichen Aktivitäten im Urlaub: Immer ausreichend Wasser einpacken und regelmäßig trinken, denn besonders bei Hitze oder sportlicher Belastung verliert der Körper deutlich mehr Flüssigkeit. Als Faustregel empfiehlt die Deutsche Sporthochschule Köln fünf bis zehn Milliliter Wasser pro Kilo Körpergewicht vor dem Sport und bis zu 0,8 Liter pro Stunde während der Aktivität.

RUNDUMSCHUTZ FÜR DEN ERNSTFALL

Für einen möglichst unbeschwerten Aktivurlaub gehört auch die private Unfallversicherung in jedes Reisegepäck. Sie wird dann wichtig, wenn trotz getroffener Sicherheitsvorkehrungen doch mal ein Missgeschick passiert. Denn im Gegensatz zur gesetzlichen Unfallversicherung kommt die private Unfallversicherung auch für jegliche Unfälle in der Freizeit auf und schützt weltweit. **Sebastian Dietze, Versicherungsexperte bei CosmosDirekt**, erklärt: *„Die private Unfallversicherung greift, wenn ein Unfall dauerhafte geistige oder körperliche Beeinträchtigungen zur Folge hat. Sie kann zudem auch bei kurzfristigen Unfallfolgen wie zum Beispiel einem Knochenbruch oder Bergungskosten nach einem Unfall eine Leistung erbringen.“*

COSMOSDIREKT

CosmosDirekt ist Deutschlands führender Online-Versicherer und der Direktversicherer der Generali in Deutschland. Mit einfachen und flexiblen Online-Angeboten und kompetenter persönlicher Beratung rund um die Uhr setzt das Unternehmen neue Maßstäbe in der Versicherungsbranche. Zum Angebot zählen private Absicherung, Vorsorge und Geldanlage. Mehr als 1,8 Millionen Kunden vertrauen auf CosmosDirekt.

GENERALI IN DEUTSCHLAND

Die Generali ist eine der führenden Erstversicherungsgruppen im deutschen Markt mit Beitragseinnahmen von 14,9 Mrd. € und rund 10 Mio. Kunden. Als Teil der internationalen Generali Group ist die Generali in Deutschland mit den Marken Generali, CosmosDirekt und Dialog in den Segmenten Leben, Kranken und Schaden/Unfall tätig. Ziel der Generali ist es, für ihre Kunden ein lebenslanger Partner zu sein, der dank eines hervorragenden Vertriebsnetzes im Exklusiv- und Direktvertrieb sowie im Maklerkanal innovative, individuelle Lösungen und Dienstleistungen anbietet.

Die Sicherheit Ihrer persönlichen Daten ist uns sehr wichtig. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie keine weiteren Informationen mehr von uns wünschen. Wir werden Ihre Daten dann aus unserem Verteiler löschen.