



Notiz: Tipps für das Wandern bei Hitze

Lässt es sich vermeiden, dann solltest du bei Hitze keine großen Wanderungen planen. Um trotzdem auch im Sommer auf das Wandern nicht verzichten zu müssen, checke die folgenden Tipps.

- #1 Wandern bei heißen Temperaturen generell vermeiden
- #2 Schattige Wanderrouten wählen
- #3 Früh am Morgen starten
- #4 Abends oder in der Nacht wandern
- #5 Geeignete Bekleidung tragen
- #6 Kopfschutz für einen kühlen Kopf
- #7 Viel trinken und Hitzschlag vermeiden
- #8 Wanderroute an Temperaturbedingungen anpassen
- #9 Auf Wetterbericht und Ozonwerte achten
- #10 Wandergeschwindigkeit anpassen

Wandern mit Hund bei Hitze:

Hunde benötigen noch mehr Trinkwasser als Menschen. Nimm immer reichlich Trinkwasser für deinen Hund mit.

ousuca® Survival / Outdoor / Abenteuer

Weitere praktische Tipps für deine Outdoorabenteuer findest du bei [ousuca.com](https://www.ousuca.com)

#progressivesurvival