



Damit der Gang über's Watt
kein Ausrutscher wird:

Ein paar Tipps für die richtige Ausrüstung! ©



1. **Das Watt ist am schönsten und eindrucksvollsten barfuss zu erleben!** Doch wer das nun gar nicht mag, dem empfehle ich statt Sandalen oder Turnschuhen, ein paar alte (aber nicht Woll-) Socken anzuziehen.
In Schuhen entstehen durch Reibung an eingedrunghenen Sandkörnern leicht Blasen. Außerdem erschweren sie das Laufen auf dem feuchten Wattboden!
 - **Wenn schon Gummistiefel, dann FESTSITZENDE und möglichst hohe!**
 - **Bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten sind Turnschuhe / Gummistiefel Pflicht im Watt!**
2. Leichte Schuhe (z.B. Sandalen) erleichtern das Laufen auf der Hallig.
3. Außer an ganz heißen Tagen ist es sinnvoll, einen **warmen Pullover, Mütze, Halstuch, Regenzeug** (= winddicht) und einem **Tagesrucksack** mitzunehmen.
Wenn Sie anschließend noch etwas vorhaben, halten Sie vorsichtshalber Ersatzkleidung bereit (Dann brauchen Sie sie meistens auch nicht).
4. **Sonnenschutzmittel auch an bedeckten Tagen benutzen!**
ACHTUNG: Doppelte Strahlenbelastung durch die Reflektion der Sonnenstrahlen vom Wasserfilm auf dem Wattboden. Verwenden Sie lieber eine stärkere Sonnencreme.
Sonnenbrille, Sonnenhut und langärmelige Oberbekleidung nicht vergessen.
➔ Die Sonne brennt stärker als der Wind glauben macht!
5. Salzwasser ist höchst aggressiv gegenüber Metall und anderen Materialien!
 - Optische Geräte wie Fotoapparat und Fernglas sind im Watt stark gefährdet!
6. Für langhaarige Menschen ist es unter Umständen angenehmer, den Wind in den Haaren mit Hilfe eines Bandes zu bändigen!
7. Bei längeren Aufenthalten im Freien ist es sinnvoll, eine kleine Zwischenmahlzeit (incl. Getränk) dabei zu haben.
8. **OBACHT!!!**
An alle, die Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes sowie andere akute oder permanente Erkrankungen oder Handicaps haben:
BITTE setzen Sie mich davon in Kenntnis!!!
Gemeinsam können wir abschätzen, ob Sie den jeweiligen Belastungen gewachsen sind. DANKE!!!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an

Anne Segebade

Zertifizierte Natur- & Landschaftsführerin & Nationalpark-Watt- & Gästeführerin

„Wattenmeer & mehr“

Natur- und Aha-Erlebnisse im & am Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer

☎ 04841 / 72154 & ✉ service@wattenmeerundmehr.de

Kiek mol rin: www.wattenmeerundmehr.de