

SICHER IN DEN BERGEN

10 TIPPS

1 Fitness-Check:
Prüfen Sie vor jeder Tour ob Sie fit und für die Wanderung körperlich geeignet sind! Trekking & Bergsteigen verlangen oft Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.



2 Gut geplant!
Planen Sie Ihre Wanderung anhand von Tourenbeschreibungen und Wanderkarten im Detail. Sie sollten darüber Bescheid wissen, wie die Route verläuft und wo die nächsten Einkehrmöglichkeiten zu finden sind.



3 Wetter-Check!
Informieren Sie sich vorab über das Wetter und werfen Sie immer wieder einen prüfenden Blick in den Himmel. Das Wetter kann in den Bergen schnell umschlagen!



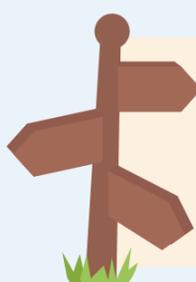
4 Die richtige Ausrüstung
Entsprechende Ausrüstung und Bekleidung sind in den Bergen wesentlich. Achten Sie vor allem auf feste, hohe Schuhe mit einer griffigen Sohle. Besonders wichtig sind auch Regen- und Kälteschutz.



5 Gehen Sie es langsam an!
Besonders zu Beginn der Tour sollten Sie auf langsames Gehen achten. Passen Sie das Tempo immer an das schwächste Gruppenmitglied an, so können Sie Erschöpfung rechtzeitig erkennen und Stürze vermeiden. Legen Sie außerdem öfters Pausen ein.



6 Markierungen beachten!
Verlassen Sie markierte Wege auf keinen Fall! Um Stürze zu vermeiden, ist auch im leichten Gelände größte Aufmerksamkeit notwendig. Vorsicht auch bei Nässe - Rutschgefahr!



7 Abtreten von Steinen vermeiden!
Vermeiden Sie das Abtreten von Steinen, um andere Wanderer nicht in Gefahr zu bringen. Steinschlaggefährdete Stellen sollen einzeln möglichst rasch und ohne anzuhalten passiert werden.



8 Richtiges Verhalten bei Begegnungen mit Tieren
Verhalten Sie sich gegenüber Kühen, Kälber, Schafe, Pferde etc. ganz normal und zeigen Sie keine Angst. Reizen Sie die Tiere nicht und halten Sie Abstand besonders von Kälber - Mutterkühe bangen nämlich um ihre Kälber.



9 Bei Schlechtwetter sofort umkehren!
Kehren Sie sofort um, wenn das Wetter umschlägt, Nebel einfällt oder der Weg für Sie zu schwierig wird!



10 Bei Unfällen - Ruhe bewahren
Holen Sie Hilfe durch Handy, Rufen, Lichtzeichen, Winken mit großen Kleidungsstücken. Lassen Sie Verletzte möglichst nicht alleine.
Alpiner Notruf: 140
Internationaler Notruf: 112

