



Tiroler Zivilschutzverband



Kuratorium für Verkehrssicherheit

Sicher unterwegs in den Bergen



Fotoquelle: Copyright KfV

Mit Herbstbeginn startet auch wieder die Saison der Wanderer und Bergsteiger. Doch Achtung! Bergwandern ist nicht nur ein Hochgenuss, sondern kann mitunter auch ein hohes Risiko bedeuten. Denn ein falscher Schritt kann im Gebirge schwere Folgen haben. Ausreichende Fitness, gute Planung, die richtige Ausrüstung und richtiges Verhalten bei Problemen sind essenziell für einen ungetrübten Wanderspaß.

TIPPS zur Einschätzung der eigenen Fitness

- Gehen Sie regelmäßig zu (sport)medizinische Untersuchungen
- Verwenden Sie eine **Pulsuhr**
- **Vermeiden Sie zu lange Belastungen** und eine **zu hohe Pulsfrequenz**

TIPPS zur guten Vorbereitung

- **Planen** Sie Ihre Wanderroute
- Holen Sie sich rechtzeitig **Informationen** über Beschaffenheit und Schwierigkeitsgrad der **Wege** ein
- Planen Sie **Reservezeiten** für ein Problem (z. B. leichte Verletzung, Umweg, Unterbrechung wegen Gewitter usw.) mit ein
- Beachten Sie die **Wettervorhersage**
- Beschaffen Sie sich Informationen über **nahe liegende Schutzhütten**



Fotoquelle: Copyright KfV

TIPPS für eine angemessene Ausrüstung

- Achten Sie auf das **richtige Schuhwerk** (professionelle Wanderschuhe mit entsprechendem Profil)
- Ziehen Sie mehrer **dünne Kleidungsstücke übereinander an** (Anpassung an das jeweilige Wetter)
- Nehmen Sie immer einen **Regenschutz & Pullover** mit
- Sorgen Sie für eine **ausreichend Flüssigkeits- und Energiezufuhr** (Wasser, gespritzter Apfelsaft, Müsliriegel, Obst)
- Nehmen Sie immer ein **Erste Hilfe Paket** mit, ebenso ein **Mobiltelefon**, um im Ernstfall Hilfe anzufordern (**Euro-Notruf: 112/Alpinnotruf: 140**)

TIPPS zum Verhalten bei Problemen

- Bei schlechtem Wetter sollte die Tour **abgebrochen** und eine **Hütte aufgesucht** werden
- **Meiden Sie bei Gewitter allein stehende Bäume, Drahtseile, Liftstützen und Wasserläufe**
- Wer mitten in ein Gewitter gerät, sollte sich eine **Mulde suchen** und eine möglichst kleine Bodenfläche berühren, indem die **Füße eng geschlossen** sind

TIPPS zum Wandern allgemein

- **Niemals alleine** auf den Berg gehen
- **Eine Person**, die nicht mitwandert, über die geplante Route **informieren**
- **Markierte Wege nicht verlassen**
- **Regelmäßige Pausen** machen
- **Ausreichend Proviant** mitnehmen
- **Karte, Kompass und Handy** mitnehmen
- **Ausdauertraining** im Vorfeld der Bergwanderung
- **Wind-, Kälte- und Regenschutz** mitnehmen
- **Sonnenschutz** mitführen

**Wir wünschen
einen schönen und
sicheren Herbst!**

Nähere Informationen zu den Arbeitsbereichen des KfV finden Sie unter:

www.kfv.at

www.helmi.at

www.fuehrerscheinweg.at