

SICHERES WANDERN IN DEN BERGEN

Hier geht's zu den sieben Sicherheitstipps und den Checklisten der Österreichischen Bergrettung



Mit Planung und Vorsicht – sicher durch die Berge!

© Foto: Pixabay/nautilus64



BERGRETTUNG
Niederösterreich / Wien

ÖBRD Niederösterreich / Wien
Schulze Delitzsch-Straße 3
3100 St. Pölten
E-Mail: office@bergrettung-nw.at
Tel: +43 2742 73100

Niederösterreichischer Zivilschutzverband
Langenlebarner Straße 106
3430 Tulln/Donau
E-Mail: noezsv@noezsv.at
Tel.: +43 2272/61820



Sicheres Wandern in den Bergen erfordert sorgfältige Planung und Vorbereitung. Die sieben Sicherheitstipps der Österreichischen Bergrettung:

Tourenplanung

Eine sorgfältige Tourenplanung gibt Sicherheit und Planbarkeit. Plane eine Alternative ein, falls sich die Bedingungen vor Ort ändern.

Ausrüstung

Passe deine Ausrüstung an die Witterung sowie an die Dauer, Art und Schwierigkeit der Tour an. Orientierungsmittel und Notfallausrüstung wie Karten, Topos, Rucksackapotheke, Biwaksack, Handy mit vollem Akku sowie Regenschutz und eine Lampe solltest du immer dabei haben.

Reaktion in Notfällen

1. Ruhe bewahren - 2. Erste Hilfe leisten und Verletzten sichern - 3. Alpinnotruf 140 wählen - 4. Unfallgeschehen & Ort genau schildern
5. Anweisungen folgen und am Unfallort warten bis Hilfe eintrifft - 6. Handyakku schonen, damit er lange reicht

Verpflegung

Gehaltvolle Nahrung, ausreichend Flüssigkeit sind Lebensretter. Dehydratation führt zu einer gefährlichen Schwächung des Kreislaufs.

Wettereinschätzung

Hole schon bei der Tourenplanung Informationen von Wetter- und/oder Lawinenwarndiensten ein und beobachte die Wetterlage auch während der Tour ständig. Kehre bei einem Wettersturz rechtzeitig um bzw. suche Schutz.

Selbsteinschätzung

Schätze dein Können und deine Kräfte sowie jene der Begleiter, insbesondere von Kindern, ehrlich ein. Häufige Unfallursachen sind Übermüdung, Erschöpfung und Überforderung.

Tempo

Das Tempo orientiert sich stets am schwächsten Mitglied einer Gruppe. Teile oder verlasse die Gruppe nie.

