

## **DIE 10 GRUNDREGELN FÜR WANDERER:**

- 1.) Prüfen Sie vor jeder Bergtour Ihre persönliche Verfassung und schätzen Sie Ihre Kräfte und jene Ihrer Begleiter – insbesondere jene Ihrer Kinder – richtig ein. Danach richtet sich die Länge der Tour.
- 2.) Planen Sie jede Tour genau. Informationen aus Wanderkarten, von Vermietern und Hüttenwirten können dabei sehr hilfreich sein.
- 3.) Achten Sie auf die erforderliche Ausrüstung (siehe unten), ausreichen Proviant und auf die Wettervorhersage.
- 4.) Geben Sie beim Vermieter, bei den Sennleuten auf der Alm oder bei sonstigen Bekannten stets Ihr Wanderziel sowie gegebenenfalls die geplante Rückkehrzeit bekannt. Tragen Sie Ziel und Wegrouen in den Hütten- und Gipfelbüchern ein. Im Notfall hilft das, Sie leicht und schnell zu finden.
- 5.) Passen Sie das Tempo Ihrer Kondition und jener Ihrer Partner an. Das Tempo orientiert sich stets am schwächsten Mitglied einer Gruppe. Zu schnelles Gehen führt zu frühzeitiger Erschöpfung. Bedenken Sie: Sie haben zumeist auch noch den Rückweg zu bestreiten.
- 6.) Bleiben Sie auf den markierten Wegen. Das begehen steiler Grashänge (besonders bei Nässe) Schneefelder oder Gletscher birgt immer Gefahren in sich.
- 7.) Achten Sie auf Steinschlag, der oft von Tieren wie Gämsen, Schafen, etc. ausgelöst werden kann und treten Sie selbst keine Steine ab. Sie gefährden damit andere Bergwanderer.
- 8.) Kehren Sie bei mangelnder Kondition oder drohendem Schlechtwetter rechtzeitig um. Dies ist keine SCHANDE, sondern ein Zeichen der Vorsicht.
- 9.) Bewahren Sie Ruhe wenn ein Unfall eintreten sollte! Beachten Sie dazu die Untenstehenden gesondert Angeführten Regeln.
- 10.) HALTEN SIE DIE BERGE SAUBER!

## **AUSRÜSTUNG / PLANUNG**

**Grundausrüstung:** Festes Schuhwerk mit Profilsohle, Rucksack, Sonnenschutz, warme Kleidung, winddichtes Übergewand, ausreichend Getränke und Proviant, kleines Verbandszeug, Orientierungshilfen wie Wanderkarte, Kompass, etc. Hilfreich (besonders in Notfällen) ein Mobiltelefon, wenngleich dies nicht überall funktioniert.

**Im Winter zusätzlich:**

Verschüttetensuchgerät (Lawinenpiepser), Rucksacksonden, Lawinenschaufel.

### **Zeitplanung**

Machen Sie bereits im voraus Ihre ungefähre Zeitplanung. Rechnen Sie dabei ca. 350 Höhenmeter pro Stunde und rund 4km Distanz pro Stunde (=normales Tempo im Aufstieg). Vergessen Sie nicht, entsprechende Pausen einzuplanen: Spätestens alle 1 ½ bis 2 Stunden eine kurze Rast (Essen und viel Trinken). Wählen Sie die Tour so, dass Sie bei eventuell drohendem Schlechtwetter bereits wieder in einer sicheren Schutzhütte bzw. von Ihrer Wanderung zurück sind. Planen Sie besonders mit Kindern einen zeitlichen Sicherheitszuschlag ein.

## Verhalten im Notfall

Bewahren Sie Ruhe wenn ein Unfall eintritt!!!! Versuchen Sie durch das Mobiltelefon oder Signale wie Rufen, Pfeifen, Winken mit großen Kleidungsstücken, etc. Hilfe herbeizuholen. Melden Sie dabei wer Sie sind, was passiert ist und wo Sie sich befinden. Schwer Verletzte sollten möglichst an gut sichtbarer Stelle am Unfallort bleiben, jedoch außerhalb eventueller Gefahrenbereiche. Lassen Sie Verletzte nie alleine!

**Notrufnummern:** Siehe Datei: **Hilfe über das Handy**

## Verhalten bei Gewittern

Sollten Sie trotz sorgfältiger Planung am Berg in ein Gewitter geraten, meiden Sie den Aufenthalt am Gipfel, auf Graten, unter Einzelstehenden Bäumen, bei Wasserrinnen, am Fuße von Felswänden, im Eingangsbereich von Höhlen und bei Hochspannungsleitungen. Suche Sie stattdessen Täler, Senken, etc. Wirklichen Schutz bietet nur eine sicher Unterkunft.

### **Warnsignale für Gewitter:**

Schwüle Luft, Quellwolken

### **Alarmsignale:**

Quellwolken mit dunkler Unterseite, ausgefranste Ränder, fernes Donnerrollen

### **Lebensgefahr:**

Elektrische Ladung in der Luft (Haare stellen sich auf, Knistern, ...).

Verlassen Sie in diesem Fall sofort die Gefahrstellen! – Lebensgefahr

## Verhalten mit Tieren

Auf den Almen treffen Sie auf allerlei Tiere wie Kühe, Kälber, Pferde, Schafe, etc. Reizen Sie die Tiere nicht, verhalten Sie sich „ganz normal“ und zeigen Sie keine Angst. Ein Stock kann oft helfen, sich bereits optisch den nötigen Respekt zu verschaffen. Oft sind die Tiere auch nur neugierig und wollen spielen. Vermeiden Sie es auf jeden Fall, Jungtiere zu nötigen. Muttertiere versuchen sonst möglicherweise aufgrund ihres Schutzinstitktes Ihr Junges zu verteidigen.

**Dies gilt insbesondere für Wanderer, die mit ihrem Hund unterwegs sind. Führen Sie Ihren Hund immer an der Leine und lassen Sie diesen keinesfalls auf die Tiere losjagen. Sollte dennoch ein Tier Ihren Hund attackieren – obwohl Sie ihn an der Leine führen – halten Sie ihn in diesem Fall nicht fest, sondern lassen Sie ihn zu Ihrem eigenen Schutz einfach laufen.**

Quelle: Die Almbauern des Großarltales

Gestaltung und Text: Tourismusverband Großarlal, A-5611 Großarl 1/A

10. Auflage 9/2007