

# Bergwandern

Der Berg – Freund und Feind

Die Urlaubszeit naht und viele Mitmenschen nutzen Zeit, um die Berge unserer Heimat zu erkunden. Die meisten Unfälle passieren bei sonnigem Wetter, auf gut markierten Wanderwegen und während eines Abstieges. Hauptursache in 90% aller tödlichen Unfälle sind Herz-Kreislaufprobleme.

- ▲ Passen Sie die Wanderroute Ihrer persönlichen Konstitution an und seien Sie dabei ehrlich mit sich selbst: Selbstüberschätzung ist mit Abstand die Hauptunfallursache. Es gilt der Leitsatz „Fit in die Berge – nicht Fit durch die Berge“.
- ▲ Passen Sie die Abmarschzeit den Witterungsverhältnissen an, vermeiden Sie große Anstrengungen während der Mittagshitze.
- ▲ Informieren Sie vor dem Abmarsch einen Angehörigen, Hüttenwirt oder Vermieter über Ihre Route und die geplante Dauer Ihrer Wanderung.
- ▲ Nach dem Abmarsch sollten Sie es langsam angehen. Machen Sie alle zwei Stunden eine Pause von zehn Minuten.
- ▲ Nehmen Sie ausreichend und regelmäßig Flüssigkeit zu sich. Alkohol ist kein Freund der Berge!
- ▲ Bei ersten Erschöpfungsanzeichen sollten Sie unbedingt eine ausgiebige Rast einlegen. Bei Erschöpfung keine Medikamente einnehmen!
- ▲ Mehrere kleine, fettarme Mahlzeiten über den Tag verteilt eignen sich besonders fürs Wandern.
- ▲ Melden Sie sich zurück wenn Sie gesund zu Hause angekommen sind.
- ▲ Im Falle eines Unglückes:
  - **Alpines Notsignal:** 6x in der Minute ein Zeichen (Rufen, Pfeifen, Heben eines sichtbaren Gegenstandes, etc.), danach 1 Minute Pause und gegebenenfalls Zeichen wiederholen. Als Antwort erfolgt ein Zeichen der Retter 3 x innerhalb einer Minute.
  - **Notrufnummer des Bergrettungsdienstes: 140**
  - **Euro-Notruf: 112**