Mit Sicherheit mehr Wanderspass!

Wandern – eine ideale Verbindung von körperlicher Betätigung und wunderbarem Naturerlebnis.
Wer diese sanfte Bergsportart ausübt sollte - zur eigenen Sicherheit – einige Hinweise beachten.

AUSRÜSTUNG

Qualitätsprodukte aus dem Fachhandel lohnen sich. Durch die Investition in Funktionalität, Gewicht und Passform macht das Wandern noch mehr Spaß.

Kleiden Sie sich nach dem „Schichtprinzip". Sie können sich flexibel allen Temperatur- und Witterungsbedingungen anpassen, indem Sie mehrere dünne Kleidungsstücke übereinander tragen. Wegen der hohen Sonneneinstrahlung darf auch ein Sonnenhut nicht fehlen.

Beim Kauf eines **Rucksacks** sollten Sie vor allem auf den Tragekomfort, die Bewegungsfreiheit, das Gewicht und die Belüftung achten. Für eine Tagestour reicht ein einfaches leichtes Modell mit einem Volumen von 20-30 Litern.

Die richtigen **Schuhe** tragen wesentlich zur Sicherheit bei. Bei guter Passform kommt es zu keiner schmerzhaften Blasenbildung und die Stabilität, auch im schwierigen Gelände, ist gegeben. Bergschuhe und Strümpfe bilden „eine Einheit". Achten Sie auch beim Strumpf auf die richtige Wahl. Nehmen Sie sich Zeit für den Schuhkauf und lassen Sie sich beraten.

Damit Sie nicht an Sesselliften oder Sträuchern **hängen bleiben**, sollen Jacken und Rucksäcke keine langen Kordeln oder Schnüre bzw. runterhängende Trageriemen haben.

Eine kleine **Notfallausrüstung** soll auf jeden Fall mitgeführt werden. Dazu gehören ein Erste Hilfe-Paket für die Versorgung von kleineren und größeren Wunden, ein Taschenmesser, eine Taschenlampe (manchmal wird es schneller dunkel als man denkt), eine Notfall-Signalpfeife, eine beschichtete Rettungsdecke, ev. Handschuhe und Mütze und ganz wichtig: ein Handy.

Nützliche Kleinigkeiten wie Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenschutz, persönliche Medikamente, etwas Geld, Regenschutz und der Ausweis (für Ermäßigungen bei den Sommerbergbahnen) sollen mitgeführt werden.

BERGSTÖCKE

Die **Vorteile** bei richtig eingesetzten Stöcken: sie entlasten die Beinmuskulatur und die Gelenke, Unterstützen das Gleichgewicht (Schutz vor Ausgleiten und Abrutschen) und trainieren Arme und Oberkörper. Empfehlenswert sind Stöcke bei Knie- oder Hüft-problemen, bei schweren Rucksäcken oder bei starkem Übergewicht.

Es gibt aber auch **Nachteile**. Bei einem unsauberen Einsatz leidet die Gehtechnik, das Gefühl für das Gleichgewicht nimmt ab oder man stolpert über die eigenen Stöcke. Nicht richtig fixierte Teleskopstöcke können bei Belastung nachgeben – schwere Stürze sind die Folge.

in Zusammenarbeit mit:

GEHTECHNIK

Bergauf soll immer die ganze Sohle aufgesetzt werden. Eine große Auflagefläche bedeutet mehr Halt und bessere Haftung am Untergrund. Je steiler das Gelände, desto kleiner die Schritte. Große Schritte kosten sehr viel Kraft und man kommt leicht aus dem Gleichgewicht.

Beim **Bergabgehen** ist die Belastung für die Gelenke sehr hoch. Nicht zu große Schritte halten die Beanspruchung gering. Halten Sie den Blick stets auf den Boden gerichtet – das verringert die Gefahr des Stolperns. Bei langen Bergabstrecken ist es günstig, jede Viertelstunde eine kurze Pause einzulegen.

TOURENPLANUNG

Ihre Traumtour soll nicht zur Tortour werden. Stellen Sie sich deshalb vorweg die Frage: Ist dieses Ziel für mich bzw. das schwächste Gruppenmitglied erreichbar? Zu hohe **Anforderungen** an den eigenen Körper sind der häufigste Grund für Bergunfälle (Ausrutschen, Stolpern, Herzkreislaufbeschwerden).

Planen Sie Ihre **Route**. Wanderkarten, topographische Karten, auch Informationen von Berg- und Wanderführern, Hüttenwirten oder Einheimischen helfen Ihnen bei der richtigen Auswahl. Verlassen Sie nicht die markierten Wanderwege. Informieren Sie vor der Wanderung einen Bekannten über die geplante Route. Im Notfall sind dies nützliche Informationen für die Bergrettung.
http://www.vorarlberg.at/wanderwege
http://www.vorarlberg.travel/de/tourentipps

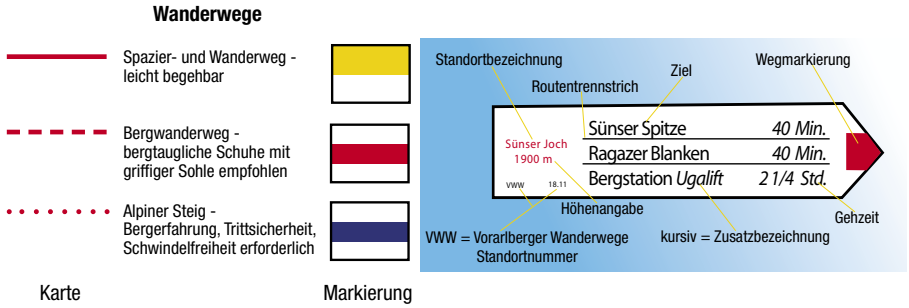
Früh weggehen, früh zurückkehren und auch umkehren können macht Sie sicherer. Die Dunkelheit sollte Sie unterwegs nicht überraschen.

Bei **Wanderungen mit Kindern** steht nicht das Ergebnis – also das Ziel der Wanderung – im Vorderrund, sondern das Erlebnis. Am besten man überlegt sich schon bei der Planung die Wege bzw. die Möglichkeiten von interessanten Stopps wie z.B. eine Burg, ein Teich, eine schöne Wiese, ein Fels zum Klettern oder eine Höhle.

Damit Ihre Wanderung nicht ins Wasser fällt, holen Sie vorher die aktuelle **Wetterprognose** ein. Schlechte Sicht, Niederschlag oder Wind erhöhen das Unfallrisiko. Lassen Sie sich nicht von Temperaturstürzen oder Wärmegewittern überraschen – beachten Sie auch während der Tour die Wetterentwicklung aufmerksam.

WANDERWEGE

Vorarlbergs Wanderwege sind sehr gut beschildert und markiert. Die Einteilung der Strecken erfolgt nach den Anforderungen an den Wanderer bzw. der Schwierigkeit der Gehstrecke.



in Zusammenarbeit mit:

Wege ins Freie. · Naturfreunde · POLIZEI · vorarlberg >>bewegt · Die Bergrettung Vorarlberg · Vorarlberg Wanderwege · WKO

ALPINE GEFAHREN

Alpine Gefahren wie Stein- und Blitzschlag sind beim Wandern zwar nicht ganz auszuschließen, durch das Wahrnehmen der Eigenverantwortung bzw. die Beachtung der folgenden Tipps lässt sich das Risiko eines Unfalls aber wesentlich verringern. Besonders zu Beginn der Wandersaison sind in höheren Regionen noch **Schneefelder** anzutreffen. Schneefelder sehen harmlos aus, sind jedoch meist sehr steil und hart. Rutscht man aus, gibt es praktisch keine Möglichkeit mehr anzuhalten und es folgt ein ungebremster Fall der zu schwerwiegenden Verletzungen führen kann.

Dass man sich vor einer Winterwanderung über die **Lawinengefahr** informiert versteht sich von selbst! Aber speziell im Frühjahr, wenn es in den Tälern schon grünt und die Lawinengefahr nicht mehr offensichtlich ist, besteht die Gefahr, dass aus höheren Regionen noch nasse Lawinen bis in die Täler vorstoßen.

Wildbäche dürfen in ihrer Gefährlichkeit nicht unterschätzt werden. Nach Gewittern können dünne Rinnsale in kurzer Zeit zu reißenden, unüberquerbaren Wildbächen werden. Bäche, die durch Schmelzwasser gespeist werden, können in der Früh noch leicht überquert werden, führen dann aber nachmittags viel mehr Wasser – eine Querung kann somit zum Problem werden. Achten Sie speziell in den Morgenstunden auf **vereiste Steine** oder **nasses**, **rutschiges Gras**.

Um Unfällen durch **Steinschlag** entgegen zu wirken gibt es, besonders bei der Wegwahl, im Hochgebirge einiges zu beachten. Meiden Sie Bereiche mit lockeren Steinen und Geröll. Im Frühjahr liegen sehr viele lockere Steine im Gelände und auf Schneefeldern, die schon bei kleinsten Ursachen gelöst werden können. Bei und nach Gewittern ist vermehrt mit Steinschlag zu rechnen. Wege nahe an Felswänden oder in Steinschlagrinnen sind unbedingt zu meiden.

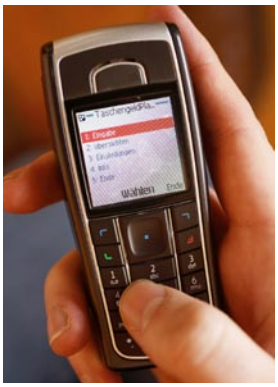
WENN DOCH ETWAS PASSIERT

Bewahren Sie Ruhe wenn ein Unfall passiert. Versuchen Sie durch **Rufen oder Winken** Hilfe herbei zu holen. Ein Verletzter sollte möglichst an sichtbarer Stelle am Unfallort bleiben.

Ein **Handy** ist keine „Lebensversicherung", bietet aber im Notfall gute Dienste sofern eine Netzverbindung möglich ist. Grundsätzlich gilt es, das Handy in aufgeladenem Zustand eingeschaltet bei sich zu tragen.

NOTRUF

Notfallsituationen erfordern rasche, qualifizierte Hilfe. Beginnen Sie immer mit den wichtigsten **Informationen**:
Was ist geschehen? (Art der Verletzung) – Wo liegt der Notfallort? (genaue Ortsangabe, Ortsbezeichnung) – Wie sind die Wetter- und Sichtbedingungen? (Hubschraubereinsatz).



Beenden Sie nie selber das Gespräch, sondern folgen Sie den Fragen der Leitstelle und bleiben Sie erreichbar. Bei fehlender Netzabdeckung ändern Sie den Standort (Kuppe, Grat..) und versuchen Sie nochmals, eine Verbindung herzustellen.

144 Rettung – die Nummer für alpine Notfälle in Vorarlberg

140 Alpinnotruf – die Nummer für alpine Notfälle im übrigen Österreich.

112 Euro-Notrufnummer – dieser Notruf geht an die Polizei. Benutzen Sie diese Nummer nur, wenn das Handy keinen Empfang hat. Einfach Handy ausschalten, dann wieder einschalten und statt des Pin-Codes „112" eingeben.

TIPP: Speichern Sie die Notrufnummern bzw. die für die Tour wichtigen Kontakte auf Ihrem Handy.

in Zusammenarbeit mit:

ESSEN UND TRINKEN

Was wäre eine Bergtour ohne **Jause**! Ein Vollkornbrot mit magerem Käse oder Schinken, eine Salatgurke, eine Tomate schmecken köstlich und sind perfekt geeignet, den erschöpften Körper wieder „auf Vordermann" zu bringen. Ein Stück Schokolade oder ein Keks dürfen natürlich nicht fehlen. Verzichten Sie auf fettreiche Nahrung (Speck, Wurst). Sie schmeckt zwar gut, liegt aber zu lange im Magen – und das bringt Leistungsabfall, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen mit sich. Die selbe Wirkung hat übrigens auch das „Gipfelschnäpsle". Gönnen Sie sich dieses lieber nach gelungenem Abstieg.

Für **Zwischendurch** eignet sich Obst (Äpfel, Bananen) oder ein Müsliriegel.

Große Anstrengung, hohe Temperaturen – der **Flüssigkeitsverlust** kann über einen Liter pro Stunde betragen. Sie sollten deshalb diesen Verlust ersetzen (mind. 1/2 Liter pro Stunde). Isotonische Getränke oder mit Leitungswasser verdünnte Fruchtsäfte sind ideal. Achten Sie darauf, dass sich in die Getränkebehälter keine Fluginsekten verirren. Ein Wespenstich im Hals kann lebensbedrohlich sein!

FÜR EIN ANGENEHMES MITEINANDER

Hunde freuen sich über ausgedehnte, lange Wanderungen. Bitte beaufsichtigen Sie Ihren Vierbeiner so, dass es zu keinen Zwischenfällen mit Weide- oder Wildtieren kommt.

Weidetiere sind zufrieden, wenn sie nicht gestört, aufgescheucht oder gefüttert werden. Weidegatter sind verlässlich wieder zu schließen.

Freuen Sie sich, wenn Sie **Wildtiere** in der freien Natur sehen und halten Sie den nötigen respektvollen Abstand. Treiben Sie die scheuen Tiere nie in die Enge, lassen Sie einen Fluchtweg offen. Zutrauliche Wildtiere sind in der Regel krank oder können beim näher kommen extrem aggressiv werden.

Beachten Sie die Regeln über Pflanzen und Tiere in **Naturschutzgebieten**.

Halten Sie die Bergwelt sauber! Nehmen Sie Ihre **Abfälle** wieder mit ins Tal.

Das Qualitätsgütesiegel Sommerbergbahnen

Das Qualitätsgütesiegel „Ausgezeichnete Österreichische Sommerbahn" garantiert ein qualitativ hochwertiges Angebot am Berg.

Für die Zertifizierung muss jeder Betrieb einen umfassenden Kriterienkatalog erfüllen und sich einem speziellen Erlebnisrepertoire zuordnen. Erlebnisvielfalt lautet das Motto der Ausgezeichneten Österreichischen Sommerbahnen.

Mit Bus und Bahn ganz entspannt in alle Vorarlberger Wandergebiete: www.vmobil.at

Weiterführende Informationen finden sie hier:

- www.sommerbergbahnen.at
- Wandern und Bergsteigen mit Kindern: www.naturfreunde.at/Shop/detail/15
- Wandern und Bergsteigen ab 50: www.naturfreunde.at/Shop/detail/16
- Wanderkurse: www.sicheregemeinden.at/page.asp?page=25

in Zusammenarbeit mit: