



INFORMATION FÜR IHRE PERSÖNLICHE SICHERHEIT

Sicheres Wandern

Wandern hat wieder Hochsaison. Jedoch können nicht nur Hitze oder ein plötzlicher Wetterumschwung gefährlich werden, sondern vor allem auch Selbstüberschätzung der Wanderer.



Hier geben wir Ihnen einige Tipps, damit Sie fürs Wandern richtig und gut vorbereitet sind:

1) Planung und Einschätzung der Kondition:

- Wetter immer im Auge behalten
- Bei der Wahl der Route ist ausschlaggebend, wer mitgeht und wie fit die Teilnehmer sind. Nehmen Kinder oder Großeltern teil? Danach ist die Route zu planen.

2) Wasser und Proviant mitnehmen:

- Während des Wanderns genügend trinken – KEIN Alkohol
- Proviant in Form von leichter Kost

3) Richtig ausrüsten und anwenden:

- festes Schuhwerk, leichter Regenschutz, Haube, Handschuhe und eine Taschenlampe
- Ersatzakku für das Handy ist ratsam
- warme Ersatzkleidung
- spezielle Alpin-Erste-Hilfe-Boxen (diese sind ab 20 Euro bei alpinen Vereinen erhältlich)
- Wanderkarte mitnehmen und über die Route erkundigen

4)Respektvollen Abstand zu Tieren halten

- Bei Begegnungen mit Kreuzottern – ruhig verhalten und weitergehen
- Wenn Hunde mitgehen, unbedingt anleinen
- Kuhweiden weitgehend meiden

5)Verhalten im Notfall

- Bei einem Wetterumschwung unbedingt einen Unterstand suchen
- in jedem Fall auf den Wegen bleiben
- die Nummer der Bergrettung 140 immer parat haben

Quelle: Kleine Zeitung