Sicheres Wandern in den Bergen erfordert sorgfältige Planung und Vorbereitung.

Zivilschutztipp des Monats

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 dabeihaben.

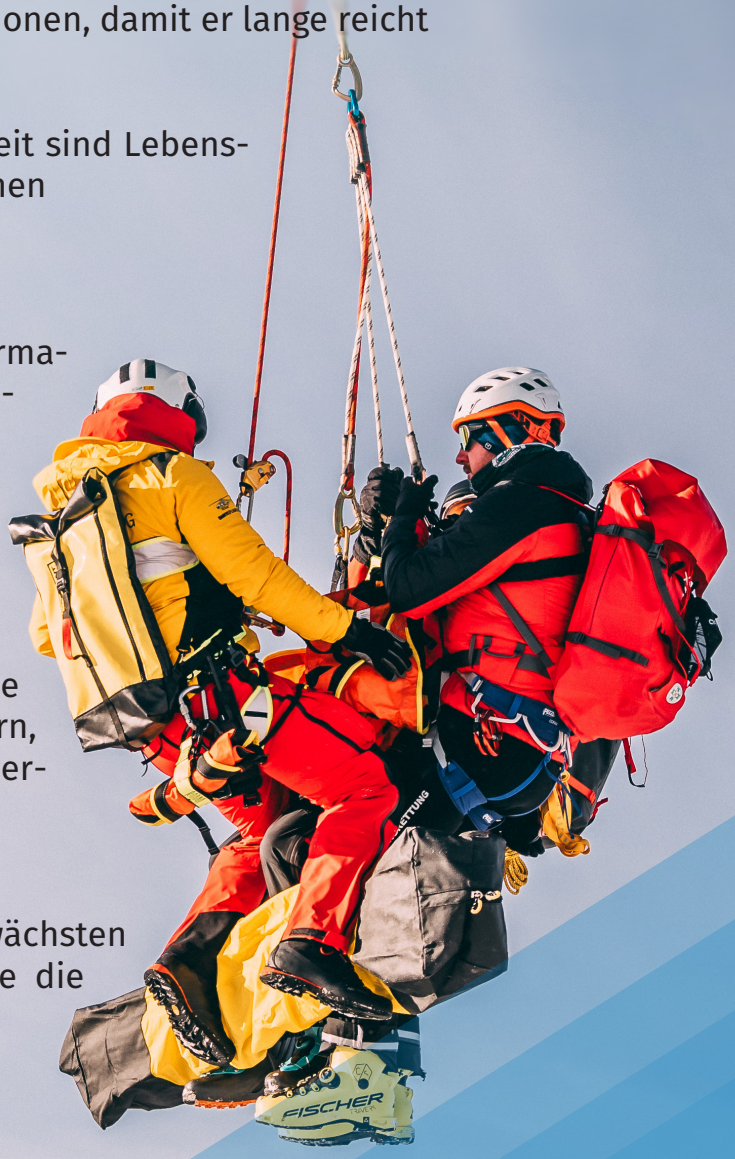
Reaktion in Notfällen
1. Ruhe bewahren - 2. Erste Hilfe leisten und Verletzten sichern - 3. Alpinnotruf 140 wählen - 4. Unfallgeschehen & Ort genau schildern 5. Anweisungen folgen und am Unfallort warten bis Hilfe eintrifft - 6. Handyakku schonen, damit er lange reicht

Verpflegung
Gehaltvolle Nahrung, ausreichend Flüssigkeit sind Lebensretter. Dehydration 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.



© Foto: ÖBRD LOrg NÖ/W T. Plöchl

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