



No  reset am Berg
Eine Aktion für Ihre
persönliche Sicherheit

Sicher Wandern



Sturz/Stolpern

1. Sturz in Rückenlage: Bauchlage einnehmen



2. Sich drehen, damit der Kopf nach oben schaut



3. Liegestützposition einnehmen und Hände und Füße in den Firn bohren.



Alpinnotruf

140 oder 112. Wenn kein Netz, dann 112 (Euronotruf).



Tip: Übe das richtige Verhalten bei einem Stolperer an einem Hang mit flachem Auslauf.

Faktor Mensch

Die Gruppe.

Das Verhalten am Berg wird Entscheidend von der Zusammensetzung der Gruppe bestimmt ...

Die eigene Fitness.

Wer mehr körperliche Reserven hat, hat mehr vom Wandern und ist sicherer Unterwegs.

Risikofaktoren.

Herz-Kreislaufkrankungen sind die häufigsten Todesursachen am Berg.

Das eigene Können.

Faktoren wie Trittsicherheit und Schwindelfreiheit lassen sich nicht kurzfristig antrainieren.

Tipp: Ausreichende Flüssigkeitszufuhr beugt Erschöpfungszuständen vor.



Touren**Planung**

Eine gut geplante Tour schützt vor so mancher Überraschung. Auf folgende Faktoren sollte besonders geachtet werden.



Tipp: Das Tourenportal der Naturfreunde Österreich ist das ideale Planungstool für deine Wanderung. www.tourenportal.at

Überreicht durch: