

Richtiges Bergwandern

SICHER IN DEN BERGEN UNTERWEGS

Vorbereitung und Planung



Prüfen Sie die Wettervorhersage.

Fragen Sie die Unterkunftgeber oder Einheimische nach der Eignung Ihrer geplanten Route.

Laden Sie Ihr Mobiltelefon auf.

Informieren Sie sich über Routen, die auch bei schlechtem Wetter gut begehbar sind.

Ziehen Sie geeignetes/festes Schuhwerk an!

Hohe Wanderschuhe oder Nordic Walking-Stecken bieten zusätzlich Stabilität!



Schutz vor Kälte

Ziehen Sie mehrere Schichten an, um die Körperwärme zu regulieren. Eine wind- und wasserdichte Außenschicht ist wichtig.

Wechseln Sie nasse Kleidung so schnell wie möglich, um Unterkühlung zu vermeiden.

Allgemeine Sicherheitstipps



Gemeinsam unterwegs: Gehen Sie nie alleine auf eine Wanderung.

Teilen Sie immer jemandem Ihre Pläne mit.

Folgen Sie den Anweisungen und Empfehlungen der lokalen Behörden und Rettungskräfte.

Schutz vor Hitze



Tragen Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, eine Sonnenbrille und einen Hut.

Trinken Sie regelmäßig Wasser, auch wenn Sie keinen Durst verspüren.

Tragen Sie leichte, helle Kleidung, die die Haut bedeckt und atmungsaktiv ist.

Pausen einlegen: Vermeiden Sie starke körperliche Anstrengung in den heißesten Stunden des Tages (zwischen 11 und 15 Uhr).



Schutz vor Stürmen und Gewitter

Packen Sie Regenschutz ein!

Bei einem herannahenden Sturm oder Gewitter sofort einen sicheren Unterschlupf aufsuchen, wie ein festes Gebäude oder Auto.

Vermeiden Sie es, während eines Gewitters im offenen Gelände, auf Hügeln oder in der Nähe von Wasser zu sein.

Blitzposition: Wenn kein Unterschlupf verfügbar ist, gehen Sie in die Hocke, machen Sie sich klein und minimieren Sie den Kontakt mit dem Boden.