

SICHER

Winterwandern

Tipps und Hinweise für Ihre Sicherheit am Berg

Das Winterwandern bietet viele Vorteile für Gesundheit und Gemeinschaft. Neben dem Wintererlebnis steht jedoch Ihre Sicherheit an oberster Stelle. Deshalb ist es wichtig, dass Sie wesentliche Verhaltensregeln sowie Hinweise beachten und einhalten. Zudem sind eine akkurate Tourenplanung und adäquate Ausrüstung für eine Winterwanderung essentiell. Alle Empfehlungen und Informationen zum sicheren Winterwandern finden Sie untenstehend aufgelistet.

Die folgenden zehn Empfehlungen vom Österreichischen Alpenverein dienen dazu, Ihre Winterwanderung möglichst sicher und genussvoll zu gestalten.

1. Gesund in die Berge

Winterwandern ist ein Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz und Kreislauf setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeiden Sie Zeitdruck und wählen Sie das Tempo so, dass niemand in der Gruppe außer Atem kommt.

2. Sorgfältige Planung

Wanderkarten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren Sie über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und über die aktuellen Verhältnisse. **Stimmen Sie Ihre Touren immer auf die Gruppe ab** und achten Sie besonders auf den **Wetter- und Lawinenlagebericht**, da Niederschlag, Wind und Kälte das Unfallrisiko erhöhen.

Checkliste Tourenplanung

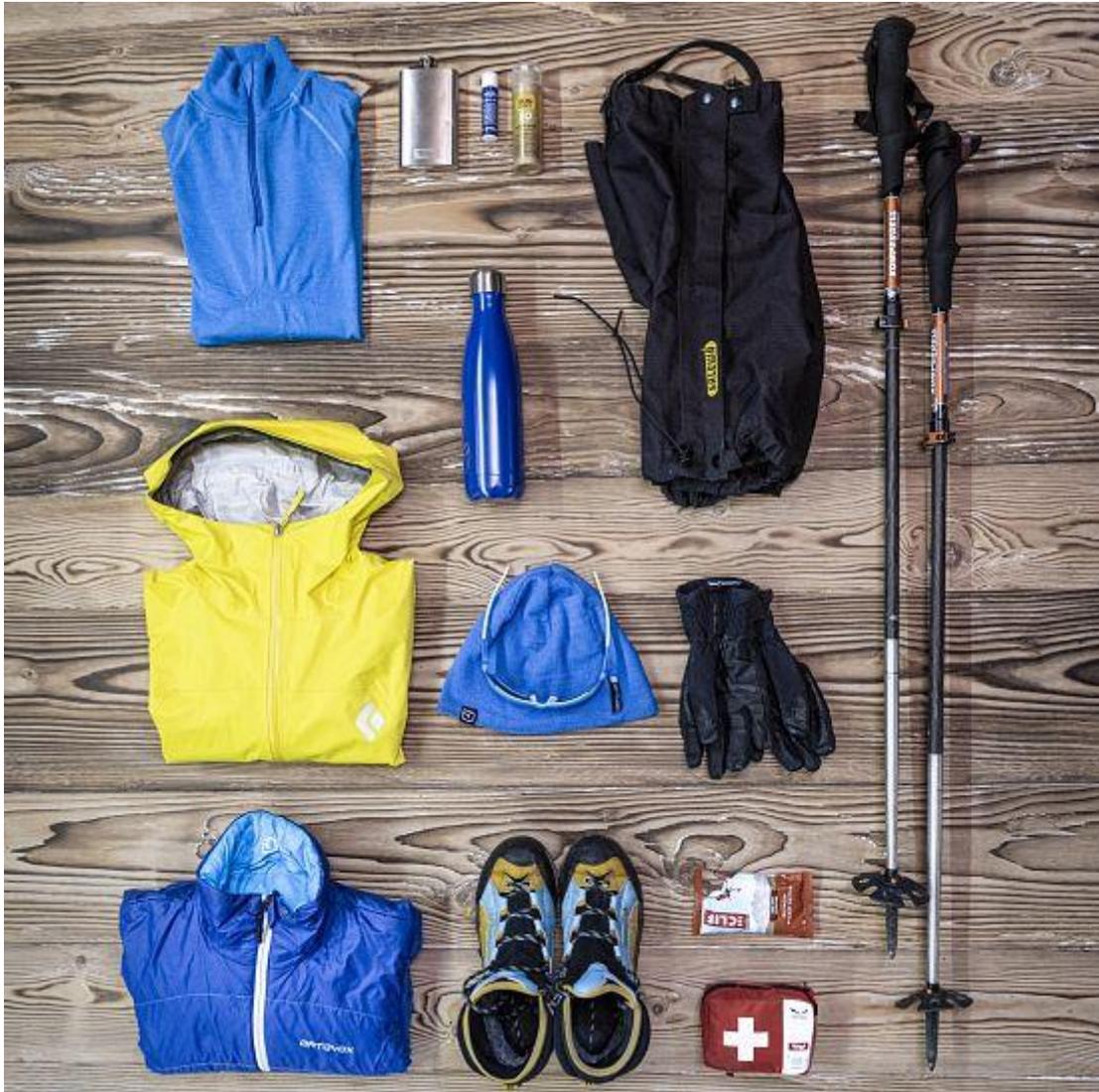
- Haben Sie das Tourenziel nach eigenem Können und Kondition gewählt und an die aktuellen Schneebedingungen angepasst? (ehrliche Selbsteinschätzung – Physische und psychische Voraussetzungen; Achtung im Winter sind viele Bergtouren auf Grund von Schnee nicht durchführbar!)
- Wurde auf eine richtige Zeitplanung geachtet? Frühzeitig aufbrechen – die Dämmerung setzt im Winter schon gegen 16 Uhr ein. Tageszeitliche Erwärmung beachten (Lawinengefahr steigt!)
- Wurden die Verhältnisse vor Ort gecheckt?
- Haben Sie die passende Ausrüstung gewählt?
- Haben Sie sich mit dem Thema Orientierung und Lawinengefahr auseinandergesetzt?
- Wissen Sie über die Wetterprognosen und die aktuellen Wetterverhältnisse Bescheid?
- Ist die Notruf App "SOS-EU-Alp" auf Ihrem Smartphone installiert und haben Sie die App getestet?
- Wurde eine Unfall- und Bergkostenversicherung abgeschlossen?

Mögliche alpine Gefahren sind:

Wettersturz, Schneefall, Wind, Lawinen, Nebel, Eis, Sonneneinstrahlung (tageszeitliche Erwärmung kann die Lawinengefahr erhöhen)

Unterschiedliche Witterungsverhältnisse verändern das Gelände täglich. Aus diesem Grund liegt die Einschätzung einer gefahrlosen Begehung einzig in der Eigenverantwortung und im Ermessen jedes Einzelnen!

3. Vollständige Ausrüstung



Passen Sie Ihre Ausrüstung Ihrer Unternehmung an und achten Sie auf ein geringes Rucksackgewicht. Regen-, Kälte- und Sonnenschutz gehören immer in den Rucksack, ebenso wie ein Erste-Hilfe-Paket und Ihr Mobiltelefon (Euro-Notruf 112). Karten, Apps oder GPS unterstützen Ihre Orientierung.

Checkliste

- Rucksack: Volumen ca. 25 lt.

- **Schuhe:** feste, hohe, wasserdichte Bergschuhe mit griffiger Profilsohle
- **Kleidung:** wind- und wasserdichte, atmungsaktive Jacke, Isolationsjacke, Fleece/Softshell-Jacke, Mütze und Handschuhe, Funktions-Unterwäsche, Wechselwäsche
- **Sonnenschutz:** hochwertige Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Sonnencreme (Schutzfaktor =30), Lippenchutz
- **Getränke und Verpflegung:** mind. 1 bis max. 2 Liter Wasser/Tee, Frucht-/Müsliriegel, Studentenfutter oder einfach, was gut schmeckt
- **Kartenmaterial:** Winterwanderkarte, Tourenbeschreibung und Informationsmaterial
- **Mobiltelefon:** Auf ausreichende Akkuladung achten (Notfall), ggf. Powerbank mitführen
- Erste-Hilfe Paket inkl. Blasenpflaster und Alu-Rettungsdecke
- Biwaksack & Stirnlampe
- **Wanderstöcke:** Richtig eingesetzt, helfen Stöcke die Gelenke zu entlasten und unterstützen das Gleichgewicht. Unser natürliches Gleichgewichts- und Koordinationsvermögen wird allerdings negativ beeinflusst. Achten Sie bei Teleskopstöcken auf eine verlässliche Verriegelung.
- **Schneeschuhe:** Der Größe und dem Gewicht angepasst
- **Lawinenausrüstung:** Je nach Tour im freien Gelände auch LVS-Gerät, Sonde und Schaufel
- **Dokumente:** Ausweis, Versicherungskarte, Bargeld

4. Passendes Schuhwerk

Stabile Bergschuhe schützen und entlasten den Fuß und verbessern die Trittsicherheit! Achten Sie bei Ihrer Wahl auf perfekte Passform, rutschfeste Profilsohle, Wasserdichtheit und geringes Gewicht.

5. Trittsicherheit ist der Schlüssel

Stürze, als Folge von Ausrutschen oder Stolpern, sind die häufigste Unfallursache! Beachten Sie, dass zu hohes Tempo oder Müdigkeit Ihre Trittsicherheit und Konzentration stark beeinträchtigen. Besondere Vorsicht beim Abstieg!

6. Auf markierten Wegen bleiben

Im weglassen Gelände steigt das Risiko für Orientierungsverlust und Absturz. Vermeiden Sie Abkürzungen und kehren Sie zum letzten bekannten Punkt zurück, wenn Sie einmal vom Weg abgekommen sind.

7. Regelmäßige Pausen

Rechtzeitige Rast dient der Erholung, dem Genuss der Landschaft und der Geselligkeit. Essen und Trinken sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Isotonische Getränke sind ideale Durstlöscher.

8. Verantwortung für Kinder

Beachten Sie, dass Abwechslung und spielerisches Entdecken für Kinder im Vordergrund stehen! In Passagen mit Absturzrisiko kann ein Erwachsener nur ein Kind betreuen. Sehr ausgesetzte Touren, die lang anhaltende Konzentration erfordern, sind für Kinder nicht geeignet.

9. Kleine Gruppen

Kleine Gruppen gewährleisten Flexibilität und ermöglichen gegenseitige Hilfe. Vertraute Personen über Ziel, Route und Rückkehr informieren. In der Gruppe zusammen bleiben. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen.

10. Respekt für Natur und Umwelt

Zum Schutz der Bergnatur: Keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, auf den Wegen bleiben, Wildtiere nicht beunruhigen, Pflanzen unberührt lassen und Schutzgebiete respektieren. Zur Anreise öffentliche Verkehrsmittel verwenden oder Fahrgemeinschaften bilden.

- **Schutz- und Schongebiete** für Pflanzen und Tiere **respektieren!**
- **Dämmerung meiden** (Wildfütterung und Äsungszeiten) – Tour am besten zw. 10–16 Uhr planen
- **Wildfütterungen** und Einstandsgebiete großräumig (300 m) **umgehen** (Sperrgebiete beachten!)

- **Tiere** nur aus großer Distanz **beobachten**, auf keinen Fall verfolgen.
- **Aufforstungen** und **Jungwald nicht betreten**.
- **Ruhig verhalten** und nicht schreien.

Hunde

Bitte benutzen Sie die Gassi-Sackerl und werfen Sie diese in den nächsten Abfalleimer um eine Verschmutzung der Weideflächen und der Natur zu vermeiden. Helfen Sie mit die Natur sauber zu halten. Um Probleme mit anderen Wintersportlern wie Langläufern oder Schneeschuhwanderern zu vermeiden – bitte Hunde an die Leine nehmen!

Müll

Die Natur ist ein kostbares Gut – darum bitte haltet die Berge sauber und lasst keine Abfälle zurück! Abfälle sind noch hier – auch wenn du schon lange weg bist