



Die sieben Sicherheitstipps der Bergrettung

1. Richtige Selbsteinschätzung

Prüfe vor jeder Bergtour die **persönliche Verfassung** und dein **spezifisches Können**. Schätze die eigenen Kräfte und die der Begleiter – insbesondere jene der Kinder – richtig ein. **Danach richtet sich die Länge/Schwierigkeit der Tour**. Trainieren sollte man besser vor, und nicht während der Bergtour. Übermüdung, Erschöpfung und Überforderung sind häufige Unfallursachen.

2. Richtige Tourenplanung

Alle möglichen **Informationen** aus Karten, Tourenführer, Tourenberichten im Internet, Wetterinformationen usw. **über die geplante Tour einholen**. Bleibe grundsätzlich auf dem geplanten Weg. **Beobachte laufend das Umfeld** und passe dein Verhalten an. Ein Angehöriger, der Quartiergeber, der Hüttenwirt, etc. sollte wissen, welche Tour man plant und wann **man spätestens wieder zurück** sein möchte. Verirren führt oft zu aufwändigen und langwierigen Sucheinsätzen

3. Richtige Ausrüstung

Die erforderliche Ausrüstung sorgfältig **nach Jahreszeit, Dauer, Art und Schwierigkeit der Tour** zusammenstellen. Orientierungsmittel und Notfallausrüstung wie Rucksackapotheke, Handy mit vollem Akku, akustische/optische Signalmittel sowie Regenschutz und Taschenlampe immer dabei haben. Unterkühlung führt auch im Sommer zu Leistungsverlust mit völliger Erschöpfung.





4. Richtiges Tempo

Passe das Tempo deiner Kondition und der deiner Partner an. **Das Tempo orientiert sich stets am schwächsten Mitglied** einer Gruppe. Die Gruppe nicht teilen oder verlassen. Zu schnelles Gehen führt zu frühzeitiger Ermüdung und Überforderung und in weiterer Folge zu Erschöpfung.

5. Richtige Verpflegung

Ausreichend mineralsalzhaltige **Getränke** und **energiereiche Nahrung** mitnehmen. Vor der Tour in Ruhe Frühstücken - aber Gipfel stürmt man nicht mit vollem Magen. **Regelmäßig Verpflegungspausen** einlegen und **ausreichend trinken**. **Kein Alkohol!** Alkohol macht müde und leichtsinnig. Dehydrierung ist neben der Unterkühlung häufigste Ursache für völligen Zusammenbruch.

6. Richtige Wettereinschätzung

Frühzeitig, schon bei der Tourenplanung, **Wetterinformationen einholen**. **Beobachte die Wetterlage** bereits vor dem Beginn der Tour. Anpassen an die Wetterentwicklung und **rechtzeitiges Umkehren bzw. Schutz suchen bei einem Wettersturz** ist ein Zeichen von Stärke und Umsicht. Das Wetter passt sich nicht an uns an. Nässe und Kälte führen rasch zu Unterkühlung

7. Richtige Reaktion bei Notfällen

Im Notfall den **Bergrettungsnotruf 140** (Vorarlberg: 144) wählen. Unfallgeschehen und Ort möglichst genau schildern (wer, was, wo, wie viele, wann?). **Ruhe bewahren**, den Anweisungen folgen und **am Unfallort warten**, bis Hilfe eintrifft. Sparsam telefonieren damit der Akku lange reicht. **Einen Verletzten** grundsätzlich **nicht allein lassen**. Das alpine Notsignal anwenden (z.B. bei unklaren Ortsangaben).

