

Sicherheits-Tipps für Bergwanderer:

Touren sorgfältig planen und flexibel bleiben

Die Tour mit allen besprechen, Rücksicht auf das körperliche Leistungsvermögen nehmen – vor allem, wenn Kinder mitgehen. Mögliche Ersatztour planen.

Die richtige Ausrüstung mitnehmen

Die Rucksack-Checkliste (siehe Kasten) beachten und zusätzliche die Gegebenheiten vor Ort bedenken (Wegbeschaffenheit, eventuelle Schwierigkeiten).

Aktuelle Wetterinformationen einholen

Die regionale Wettersituation abfragen (Telefon, Internet) und auch auf die Einheimischen hören – ihre Erfahrung ist besonders wertvoll.

Vernünftiges Gehtempo – Pausen einlegen

Das Tempo orientiert sich am Lagsamsten. Regelmäßig trinken und essen für die optimale Leistungsfähigkeit. Kein falscher Ehrgeiz am Berg!

Auf den markierten Wegen bleiben

Nach Möglichkeit immer auf den vorgesehenen Pfaden gehen. Den natürlichen Lebensraum der Tiere und Pflanzen achten und respektieren.

Bei Schlechtwetter die Tour abbrechen

In den Bergen schlägt das Wetter schnell um – im Ernstfall die Tour frühzeitig abbrechen und trocken in Sicherheit gelangen.

Notfallausrüstung auch bei kleinsten Touren

Eine Erste-Hilfe-Box ist genauso wichtig wie Signalpfeife oder Handy. Im Notfall: Ruhe bewahren und Hilfe anfordern.

Notruf Bergrettung: 140 Euro-Notruf: 112

Geplante Route und Rückkehrzeit bekannt geben

Besonders wichtig, wenn man alleine unterwegs ist!

Einen sicheren Aufenthalt in unserm wunderschön-wanderbaren Wechselgebiet wünschen Ihnen

die Betreiber der

Sessellift-Rollerbahn Mönichkirchen am Wechsel



www.schischaukel.net

Checkliste für eine Tagestour:

- Wanderapotheke (Pflaster, Verband...)
- Wanderkarte
- Jause
- Trinkflasche (mind. 1 Liter)
- Taschenmesser / Leatherman
- Wind- und Wetterschutz
- Schutzfolie
- Reservewäsche
- Zusätzliche Kleidung (Jacke, Mütze,...)
- Signalpfeife, Handy
- Feuerzeug / Zünder
- Sonnenschutz, Sonnenbrille
- Lippenchutz
- Taschentücher, Feuchttücher
- Höhenmesser, Uhr
- Ausweis, Geld

Die richtige Packordnung:

In die Außen-/Deckeltasche oder ganz oben kommt alles, was griffbereit sein muss (Karte, Kamera, Sonnenschutz...).

Im Innenraum ganz unten mit Wechselkleidung beginnen, darüber Wind- / Regenschutz, dann die Jause. Der Rucksack sollte nicht mehr als 4-5 kg wiegen, jedes Gramm kostet auch Kraft!

Wetter-Infos für Mönichkirchen:

<http://www.schischaukel.net/webcam.htm>