

WINTERWANDERN



Notruf App
Bergrettung Tirol

ERSTE HILFE

- Erste Hilfe Ausrüstung
- Handy mit vollem Akku

NOTRUF

140

Bergrettung – Alpinnotruf

112

Europäischer Notruf
(funktioniert mit jedem Handy
& in jedem verfügbaren Netz)

KEIN NETZ?

Ohne Netz und im Funkschatten ist kein Notruf möglich. → Wechsle zu einem besseren Standort und wähle regelmäßig 112.

Euro Notruf: Zugang in jedes verfügbare Netz, wenn nach dem Einschalten statt des PIN-Codes 112 eingegeben wird oder mittels SOS-Notruf Funktion.

UNFALLMELDUNG

- Wer meldet / Rückrufnummer?
- Wo genau ist der Unfallort?
- Was ist passiert?
- Wie viele Verletzte?

NOTRUF APP BERGRETTUNG TIROL

Smartphone Nutzer können sich die Notruf App der Bergrettung Tirol installieren. Sie hilft beim Versenden eines Notrufs und übermittelt gleichzeitig den eigenen Standort.

TOURENPLANUNG

- Tourplanung im Vorhinein – entspricht die Route meinem Können?
- Die Temperaturen sowie Wettervorhersage bei der Planung berücksichtigen
- Gute Zeitplanung, um nicht in die Dunkelheit zu geraten, da im Winter die Tage kürzer und die Nächte länger sind.
- Im Vorhinein mit dem Thema Orientierung und Lawinengefahr auseinandersetzen
- Winterwanderwege sind an sich einfach zu begehen, erfordern aber eine gewisse Trittsicherheit auf Schnee, der je nach Witterung und Tageszeit typischerweise unterschiedliche Eigenschaften aufweisen kann (Pulverschnee, Firn, Harsch, Matsch, etc.). V.a. im Spätwinter/Frühjahr sind die tageszeitlich wechselnden Schneeverhältnisse zu beachten (Am Morgen eisig, am Nachmittag matschig).

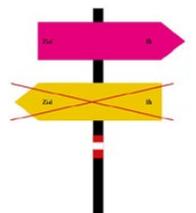
AUSRÜSTUNG

- Festes Schuhwerk mit gutem Profil
Hinweis zum Schuhwerk: Je nach Schneelage und -Beschaffenheit kann unterschiedliches Schuhwerk erforderlich sein. Die Wahl des Schuhwerks hat jeder Winterwanderer in Eigenverantwortung zu entscheiden.
- Empfehlenswert ist die Mitnahme von Spikes.
- Es steht den Winterwanderern frei, auf Winterwanderwegen bei Lust und Laune auch „Schneeschuhe“ zu verwenden,

- auch wenn diese üblicherweise als Hilfsmittel zur Fortbewegung im ungespurten Gelände verwendet werden.
- Den winterlichen Temperaturen angepasste Bekleidung (warm, atmungsaktiv,...)
- Verpflegung
- Erste-Hilfe-Ausrüstung
- Handy mit vollem Akku
- Wanderkarte und Führerliteratur
- Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme und Kappe)
- Teleskopstöcke

TIPPS UND HINWEISE

- Gesicherte Winterwanderwege nicht verlassen (winterliche alpine Gefahren)
- Wildtierfütterungen und Einstandsgebiete meiden
- Thermoskanne mit warmen Tee und Jause
- Jeglicher Hundekot ist zu entfernen (auch von schneebedeckten Wiesen und Wegen)
- Winterwanderwege werden temporär mit verkehrspurpurfarbenen Schildern markiert.



BERGWEGEKLASSIFIZIERUNG

Ein Winterwanderweg ist „ein im Schnee angelegter Weg, der markiert, unterhalten, kontrolliert und vor alpinen Gefahren gesichert wird“.

ALLGEMEINE WANDEREMPFEHLUNGEN

LAUT CAA (CLUB ARC ALPIN):

Als Natursport bietet Bergwandern große Chancen für Gesundheit, Gemeinschaft und Erlebnis.

Die folgenden Empfehlungen der alpinen Vereine dienen dazu, Bergwanderungen möglichst sicher und genussvoll zu gestalten.

1. GESUND IN DIE BERGE

Bergwandern ist Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz und Kreislauf setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand in der Gruppe außer Atem kommt.

2. SORGFÄLTIGE PLANUNG

Wanderkarten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. Touren immer auf die Gruppe abstimmen! Achte besonders auf den Wetterbericht, da Regen, Wind und Kälte das Unfallrisiko erhöhen.

3. VOLLSTÄNDIGE AUSTRÜSTUNG

Passe deine Ausrüstung deiner Unternehmung an und achte auf ein geringes Rucksackgewicht. Regen-, Kälte- und Sonnenschutz gehören immer in den Rucksack, ebenso Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon (Euro-Notruf 112). Karte, Apps oder GPS unterstützen die Orientierung.

4. PASSENDES SCHUHWERK

Stabile Wanderschuhe schützen und entlasten den Fuß und verbessern die Trittsicherheit! Achte bei deiner Wahl auf perfekte Passform, rutschfeste Profilssole, Wasserdichtigkeit und geringes Gewicht.

5. TRITTSICHERHEIT IST DER SCHLÜSSEL

Stürze, als Folge von Ausrutschen oder Stolpern, sind die häufigste Unfallursache! Beachte, dass zu hohes Tempo oder Müdigkeit deine Trittsicherheit und Konzentration stark beeinträchtigen. Besondere Vorsicht beim Abstieg! Achtsames Gehen verhindert Steinschlag!

6. AUF MARKIERTEN WEGEN BLEIBEN

Im weglosen Gelände steigt das Risiko für Orientierungsverlust, Absturz und Steinschlag. Vermeide Abkürzungen und kehre zum letzten bekannten Punkt zurück, wenn du einmal vom Weg abgekommen bist. Häufig unterschätzt und sehr gefährlich: Steile Altschneefelder!

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 Durstlöcher.

8. VERANTWORTUNG FÜR KINDER

Beachte, 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 ernstesten Notlagen führen.

10. RESPEKT FÜR NATUR UND UMWELT

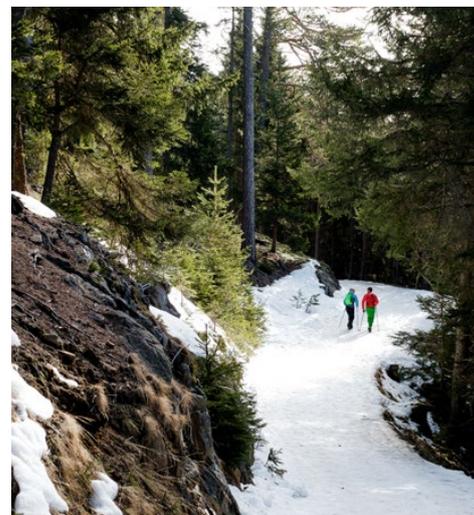
Zum Schutz der Bergnatur: Keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, auf den Wegen bleiben, Wild und Weidetiere nicht beunruhigen, Pflanzen unberührt lassen und Schutzgebiete respektieren. Zur Anreise öffentliche Verkehrsmittel verwenden oder Fahrgemeinschaften bilden.



1



2



3

1. Kartitsch
2. Pillerseetal, Fieberbrunn
3. Tiroler Oberland, Puschlin

© Oesterreichischer Alpenverein, 2018



alpenverein
österreich



Österreichisches
Kuratorium
für Alpine Sicherheit