

Aktueller Sicherheitstipp: Bergwandern

- Passen Sie die Wanderroute Ihrer persönlichen Konstitution an und seien Sie dabei ehrlich mit sich selbst: Selbstüberschätzung ist mit Abstand die Hauptunfallursache. Es gilt der Leitsatz „Fit in die Berge – nicht Fit durch die Berge“.
- Passen Sie die Abmarschzeit den Witterungsverhältnissen an, vermeiden Sie große Anstrengungen während der Mittagshitze.
- Informieren Sie vor dem Abmarsch einen Angehörigen, Hüttenwirt oder Vermieter über Ihre Route und die geplante Dauer Ihrer Wanderung.
- Nach dem Abmarsch sollten Sie es langsam angehen. Machen Sie alle zwei Stunden eine Pause von zehn Minuten.
- Nehmen Sie ausreichend und regelmäßig Flüssigkeit zu sich. Alkohol ist kein Freund der Berge!
- Bei ersten Erschöpfungszeichen sollten Sie unbedingt eine ausgiebige Rast einlegen. Bei Erschöpfung keine Medikamente nehmen!
- Mehrere kleine, fettarme Mahlzeiten über den Tag verteilt eignen sich besonders fürs Wandern.
- Melden Sie sich zurück, wenn Sie gesund zu Hause angekommen sind.

Im Falle eines Unglückes:

- **Alpines Notsignal:** 6 x in der Minute ein Zeichen (Rufen, Pfeifen, Heben eines sichtbaren Gegenstandes, etc), danach 1 Minute Pause und gegebenenfalls Zeichen wiederholen. Als Antwort erfolgt ein Zeichen der Retter 3 x innerhalb einer Minute.
- **Notrufnummer des Bergrettungsdienstes: 140**
- **Euro-Notruf: 112**

Der Zivilschutzverband Burgenland