



SICHERES WANDERN

Wandern hat wieder Hochsaison. Jedoch können nicht nur Hitze oder ein plötzlicher Wetterumschwung gefährlich werden, sondern vor allem auch Selbstüberschätzung der Wanderer.



Zivilschutztipps – damit Sie fürs Wandern richtig vorbereitet sind

❖ **Planung und Einschätzung der Kondition:**

- Wetter immer im Auge behalten
- Bei der Wahl der Route ist ausschlaggebend, wer mitgeht und wie fit die Teilnehmer sind. Nehmen Kinder oder Großeltern teil? Danach ist die Route zu planen.

❖ **Wasser und Proviant mitnehmen:**

- Während des Wanderns genügend trinken – KEIN Alkohol
- Proviant in Form von leichter Kost

❖ **Richtig ausrüsten und anwenden:**

- festes Schuhwerk, leichter Regenschutz, Haube, Handschuhe und eine Taschenlampe
- Ersatz-Akku für das Handy ist ratsam
- warme Ersatzkleidung
- spezielle Alpin-Erste-Hilfe-Boxen (diese sind ab 20 Euro bei alpinen Vereinen erhältlich)
- Wanderkarte mitnehmen und über die Route erkundigen

❖ **Respektvollen Abstand zu Tieren halten**

- Bei Begegnungen mit Kreuzottern – ruhig verhalten und weitergehen
- Wenn Hunde mitgehen, unbedingt anleinen
- Kuhweiden weitgehend meiden

❖ **Verhalten im Notfall**

- Bei einem Wetterumschwung unbedingt einen Unterstand suchen
- in jedem Fall auf den Wegen bleiben
- die Nummer der Bergrettung 140 immer parat haben