



Notruf App Bergrettung Tirol

# Bergwandern auf markierten Steigen



Wege ins Freie.



österreichisches Kuratorium für alpine Sicherheit

## Erste Hilfe

- Erste Hilfe Ausrüstung
- Handy mit vollem Akku und Handyladegerät

## 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 neue Notruf App der Bergrettung Tirol installieren. Sie hilft beim Versenden eines Notrufs und übermittelt gleichzeitig den eigenen Standort.

## Tourenplanung

- Umfassende Tourenplanung im Vorhinein (Informationen über Tourenziel- und Gruppe einholen)
- Wetterprognose einholen und aktuelle Wetterverhältnisse beachten
- Wandertour- und Ziel dem eigenen Können anpassen – bei Gruppen sollte man sich immer am Schwächsten orientieren

## Ausrüstung

- Dem Wetter entsprechende Outdoor-Bekleidung (gutes Schuhwerk, Regenschutz, atmungsaktive Kleidung...)

- Jause (z.B. Obst, Müsliriegel, Vollkornbrote) und Getränke (ausreichend Flüssigkeit einplanen)
- Erste-Hilfe-Ausrüstung
- Handy mit vollem Akku
- Wanderkarte und Führerliteratur
- Sonnenschutz (Sonnencreme- und Brille, Kappe)
- Biwaksack

## Tipps und Hinweise

- Laufende Orientierung
- Alpine Gefahren beachten (Steinschlag, Lawinengefahr, Wettergefahren)
- Ausrüstung: Knirps, Wanderstöcke, Mütze und Handschuhe
- Bei der Bekleidung geht man am besten nach dem Schichtprinzip vor





## Bergwegklassifizierung

	Technische Schwierigkeit	Anforderung an den Wanderer
Wanderweg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• allgemein zugängliche Gehstrecke</li> <li>• breite Anlage mit geringen Steigungen/Gefällen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Bergerfahrung und Bergausrüstung notwendig</li> </ul>
Roter Bergweg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mittelschwierig, überwiegend schmal, oft steil</li> <li>• kurze versicherte Geh- und Kletterpassagen möglich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alpine Erfahrung notwendig</li> <li>• entsprechende körperliche Verfassung</li> <li>• trittsicher</li> <li>• Mindestbergausrüstung</li> </ul>
Schwarzer Bergweg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schwierig, schmal, fast zur Gänze sehr steil, oft ausgesetzt</li> <li>• längere versicherte Kletterpassagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gute alpine Erfahrung</li> <li>• konditionsstark</li> <li>• absolut trittsicher und schwindelfrei</li> <li>• entsprechende Bergausrüstung</li> </ul>
Alpine Route	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sehr schwierig</li> <li>• hochalpines Gelände, teilweise nicht markiert und ausgesetzte Steige</li> <li>• ungesicherte Geh- und Kletterpassagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• absolute Trittsicherheit, schwindelfrei, konditionsstark</li> <li>• entsprechende Bergausrüstung</li> <li>• ausgezeichnetes Orientierungsvermögen</li> </ul>



---

## Allgemeine Wanderempfehlungen laut CAA (Club Arc Alpin):

### 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 Ausrüstung

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 oder GPS unterstützen die Orientierung.

### 4. Passendes Schuhwerk

Gute Wanderschuhe schützen und entlasten den Fuß und verbessern die Trittsicherheit! Achte bei deiner Wahl auf perfekte Passform,

rutschfeste Profilsohle, 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. Achtung Steinschlag: Durch achtsames Gehen vermeidest du das Lostreten von Steinen.

### 6. Auf markierten Wegen bleiben

Im weglassen 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 Durstlöscher. Müsliriegel, Trockenobst und Kekse stillen den Hunger unterwegs.

### 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.

© Oesterreichischer Alpenverein, 2012 (V10)