

Sicher Wandern

Sowohl im Frühling als auch im Herbst zieht es immer mehr Wanderer und Bergsteiger in die Natur. Die Natur bietet Erlebnis, Erholung, Abenteuer..., aber sie birgt auch Gefahren.

Jährlich sterben mehr als 100 Österreicher in den heimischen Bergen. Ursachen sind vor allem schlechte Ausrüstung und Selbstüberschätzung!

Tipps, damit die Traumtour nicht zum Alptraum wird!

- Wanderungen unter Bedachtnahme auf Kondition, Gelände, Zeitaufwand und Lust der Teilnehmer planen
- Alpingerechte Ausrüstung- feste Bergschuhe, Wetterschutz, „Alpine Erste-Hilfe-Box“- jedoch nur die Augen erkennen Gefahren
- Unbedingt auf „markiertem“ Wanderweg bewegen und niemals alleine auf Tour gehen
- Alle zwei Stunden eine kurze Proviantrast - der Körper braucht Nährstoffe
- Kein blindes Vertrauen in Geländer und Verankerungen – Hochsitze nicht besteigen



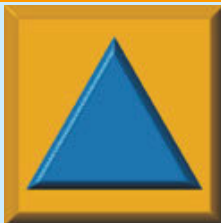
Alpines Notsignal!

**Sechsmal innerhalb einer Minute ein Zeichen (Heben eines sichtbaren Gegenstandes, Rufen, Pfeifen, etc.).
Eine Minute Pause.
Danach das Zeichen wiederholen.
Als Antwort erfolgt ein Zeichen der Retter dreimal innerhalb einer Minute.**

Bergrettung
NOTRUF
140

EURO-
NOTRUF
112

Der OÖ ZIVILSCHUTZVERBAND – Die Informationsstelle für Sicherheitsfragen



INFORMATION BERATUNG AUSBILDUNG

OÖ. ZIVILSCHUTZVERBAND

A - 4020 Linz, Wiener Straße 6, Telefon 0732/65 24 36, Fax: 0732/66 10 09
E-mail: office@zivilschutz-ooe.at, homepage: www.zivilschutz-ooe.at oder www.siz.cc