

# 12 wichtige Verhaltensregeln in den Bergen.

## 1. Plane Deine Tour!

Sieh Dir dazu das Strecken- und Höhenprofil genau an und markiere Dir Fixpunkte wie Hütten und Wasserstellen.

## 2. Informiere Dich im Vorfeld über das

**Wetter am Berg!** In der Höhe ist das Wetter oft unberechenbar.

## 3. Spare nicht an Deiner Ausrüstung!

Gutes Schuhwerk, warme und winddichte Kleidung, ein wetterfester Rucksack sowie ausreichend zu Trinken dürfen auf keiner Tour fehlen. Ein kleines Erste-Hilfe-Set, Sonnenschutz und Dein Handy sollten außerdem in jedem Rucksack Platz finden.

## 4. Gib jemandem Bescheid, wo und wie lange Du unterwegs sein wirst!

## 5. Überschätze Deine Kondition nicht!

Für die Tourenplanung sollte immer die Kondition des schwächsten Gruppenmitglieds ausschlaggebend sein.

**6. Vermeide zu schnelles Gehen und lege regelmäßig Pausen ein!** Das Tempo sollte immer dem schwächsten Mitglied der Gruppe angepasst werden.

## 7. Bleibe immer auf den markierten Wegen!

## 8. Vorsicht Steinschlag!

Achte darauf, wo Du hintrittst, um andere Bergwanderer vor abfallenden Steinen zu schützen. In steinigem Gelände wird ein Steinschlag auch oft von Wildtieren ausgelöst.

## 9. Bei drohendem Gewitter: rechtzeitig

**umdrehen!** Solltest Du dennoch in ein Gewitter geraten, halte Dich von freistehenden Bäumen fern, bleibe nicht am Gipfel oder Grat stehen und begib Dich so schnell wie möglich in einen sicheren Unterschlupf.

## 10. Im Notfall: Ruhe bewahren und Hilfe

**holen!** Durch einen Anruf bei der Bergrettung (140) oder durch Winken mit größeren Kleidungsstücken machst Du auf Dich aufmerksam. Lasse verletzte Personen nie alleine und versuche, diese schnellstmöglich aus der Gefahrenzone zu bringen.

## 11. Hunde sind immer an der Leine zu führen!

**12. Halte die Berge sauber und nimm Deinen Abfall wieder mit!**