



Tipps des Österreichischen Bergrettungsdienstes für Skilangläufer und Skiwanderer

- **Kleine Planung vor Aufbruch:** Machen Sie auch beim Langlaufen eine kleine Tourenplanung samt Abschätzung der benötigten Zeit für Ihre geplanten Distanzen. Starten Sie immer so, dass Sie nicht in die Dunkelheit geraten.
- Beachten Sie **Wetterbericht und Lawinenwarn dienst für Ihre Region.** Seien Sie wachsam, wenn die Warnstufe 3 überschritten wird. Meiden Sie in diesem Fall Bereiche von Loipen, die direkt unter Steilhängen und Steilrinnen verlaufen; Details dazu siehe ganz unten
- **Unnötige Suchaktionen vermeiden!** Geben Sie Verwandten, Bekannten bzw. Quartiergebern bekannt, auf welcher Loipe, in welcher Richtung und auf welcher Distanz Sie unterwegs sein wollen. Wichtig: Zeitpunkt der geplanten Rückkehr auch mitteilen; immer in Abstand zum Einbruch der Dunkelheit (Deadline im Hochwinter: 16.30 Uhr).
- **Immer atmungsaktive Kleidung** aus entsprechenden Kunststoffen oder dünner Angora- bzw. Schafwolle tragen. Im Sportfachhandel gibt es vielerlei erstklassige Produkte verschiedenster Hersteller.
- **Lebenswichtig für Kälte, Wind und Nässe: KEINE BAUMWOLLWÄSCHE BEI FREIZEIT- UND BERGSPORT!** Diese schwitzt schnell durch und erstarrt dann zu Eisklumpen. Baumwolle erhöht bei Sturm die Lebensgefahr! Nie zu dicke Kleidung tragen, da Skilanglauf und Skiwandern genügend Wärme erzeugen, so lange man sich bewegt!
- **Windverhältnisse unbedingt beachten** und einplanen: Strömende Luft (Wind) erhöht das gefühlte Kältegefühl auf der Haut. Je nach Windgeschwindigkeit kann Kälte von minus zehn Grad Celsius auf der Haut einen Effekt von 30 Grad unter Null oder noch geringeren Temperaturen erzeugen. Windschutz im Winter für nackte Haut (Gesicht, Finger ...) ist äußerst wichtig. Dazu kommt, dass sich die Zeiten beim Skilanglauf stark verlängern können, wenn man Gegenwind zu bewältigen hat!
- **Be prepared!** Untrainierte, stark Erkältete bzw. Herz- und Grippe-Kranke sollten nicht auf die Loipe! Stimmen Sie Distanzen und planbare Zeiten auf den Zustand von Herz, Kreislauf, Wirbelsäule und Gelenken bzw. das Körpergewicht ab. Bereiten Sie sich schon im Sommer und Herbst durch ausgiebiges Gehen oder Lauftraining auf den Winter vor. Bei gesundheitlichen Problemen: Arzt konsultieren und von diesem eine persönliche Freigabe erwirken.
- **Wir helfen Ihnen, Sie helfen uns – günstigste Rettungskosten-Versicherung der Welt**
Wer den Bergrettungsdienst jährlich mit mindestens 22 Euro fördert, ist gegen die Verrechnung von Einsatzkosten bis 15.000 Euro versichert – samt allen Angehörigen im gemeinsamen Haushalt.

Mehr über die Bergrettung und die Förderer-Aktion finden Sie im Internet auf www.bergrettung.at

**Österreichischer Bergrettungsdienst,
Bundesverband, Roseneggerstrasse 20,
9020 Klagenfurt.**

Tel.: +43 (0) 463 50 28 88 oder
email: oebrd@bergrettung.at,
www.bergrettung.at

Die Bergrettung

