



## Die sieben Sicherheitstipps der Bergrettung

### 1) Richtige Selbsteinschätzung

Prüfe vor jeder Bergtour die **persönliche Verfassung** und dein **spezifisches Können**. Schätze die eigenen Kräfte und die der Begleiter – insbesondere jene der Kinder – richtig ein. **Danach richtet sich die Länge/Schwierigkeit der Tour**. Trainieren sollte man besser vor, und nicht während der Bergtour. Übermüdung, Erschöpfung und Überforderung sind häufige Unfallursachen.

### 2) Richtige Tourenplanung

Alle möglichen **Informationen** aus Karten, Tourenführer, Tourenberichten im Internet, Wetterinformationen usw. **über die geplante Tour einholen**. Bleibe grundsätzlich auf dem geplanten Weg. **Beobachte laufend das Umfeld** und passe dein Verhalten an. Ein **Angehöriger**, der Quartiergeber im Urlaub, der Hüttenwirt, etc. sollte wissen, welche Tour man plant und wann man **spätestens wieder zurück** sein möchte. Verirren führt oft zu aufwändigen und langwierigen Sucheinsätzen.

### 3) Richtige Ausrüstung

Die erforderliche Ausrüstung sorgfältig **nach Jahreszeit, Dauer, Art und Schwierigkeit der Tour** zusammenstellen. **Orientierungsmittel** und **Notfallausrüstung** wie Rucksackapotheke, Handy mit vollem Akku, akustische/optische Signalmittel sowie Regenschutz und Taschenlampe immer dabei haben. Unterkühlung führt auch im Sommer zu Leistungsverlust mit völliger Erschöpfung.

### 4) Richtiges Tempo

Passe das Tempo deiner Kondition und der deiner Partner an. Das **Tempo orientiert sich stets am schwächsten Mitglied** einer Gruppe. Die Gruppe nicht teilen oder verlassen. Zu schnelles Gehen führt zu frühzeitiger Ermüdung und Überforderung und in weiterer Folge zu Erschöpfung.



# Österreichischer Bergrettungsdienst

## BUNDESVERBAND

A-9020 Klagenfurt · Rosenegger Straße 20 · Tel. 0463/502 888, Fax DW 4  
E-Mail: [oebrd@bergrettung.at](mailto:oebrd@bergrettung.at) · Internet: [www.bergrettung.at](http://www.bergrettung.at)



### 5) Richtige Verpflegung

Ausreichend mineralsalzhaltige **Getränke** und **energiereiche Nahrung** mitnehmen. Vor der Tour in Ruhe Frühstücken - aber den Gipfel stürmt man nicht mit vollem Magen. **Regelmäßig Verpflegungspausen** einlegen und **ausreichend trinken**. **Kein Alkohol!** Alkohol macht müde und leichtsinnig. Dehydrierung ist neben Unterkühlung häufigste Ursache für völligen Zusammenbruch.

### 6) Richtige Wettereinschätzung

Frühzeitig, schon bei der Tourenplanung, **Wetterinformationen einholen**. **Beobachte die Wetterlage** bereits vor dem Beginn der Tour. Anpassen an die Wetterentwicklung und **rechtzeitiges Umkehren bzw. Schutz suchen bei einem Wettersturz** ist ein Zeichen von Stärke und Umsicht. Das Wetter passt sich nicht an uns an. Nässe und Kälte führen rasch zu Unterkühlung.

### 7) Richtige Reaktion bei Notfällen

Im Notfall den **Bergrettungsnotruf 140** (Vorarlberg: 144) wählen. Unfallgeschehen und Ort möglichst genau schildern (wer, was, wo, wie viele, wann?). **Ruhe bewahren**, den Anweisungen folgen und **am Unfallort warten**, bis Hilfe eintrifft. Sparsam telefonieren, damit der Akku lange reicht. Einen **Verletzten** grundsätzlich **nicht allein lassen**. Das **alpine Notsignal** anwenden (z.B. bei unklaren Ortsangaben).