



# Sicher Wandern

ZIVILSCHUTZ

Die Natur bietet vielfältige Erlebnisse, Erholung und Abenteuer. Nicht beachtete Gefahrenquellen führen jedoch immer wieder zu schweren Unfällen. Jährlich sterben zahlreiche Österreicher in den heimischen Bergen, die Ursache ist oft eine schlechte Ausrüstung und Selbstüberschätzung.

## Hier unsere TIPPS, damit die Traumtour nicht zum Alptraum wird:

- Wanderungen unter Bedachtnahme von Kondition, Gelände, Zeitaufwand und Erfahrung der Teilnehmer planen
- Alpingerechte Ausrüstung – entsprechendes Schuhwerk, Wetterschutz, „Erste-Hilfe-Box“,....
- Unbedingt auf „markiertem“ Wanderweg bleiben und möglichst nicht alleine auf Tour gehen
- Ausreichend Flüssigkeit mitnehmen und rechtzeitig Pausen einplanen. Der Körper benötigt Nährstoffe und vor allem Flüssigkeit
- Kein blindes Vertrauen in Geländer, Verankerungen und Absicherungen

### Im Notfall - Handy am Berg:

#### **Das Handy ersetzt nicht die gründliche Vorbereitung für eine Bergtour!**

- Achten Sie darauf, dass der Akku Ihres Handys voll aufgeladenen ist und tragen Sie Ihr Handy bei Kälte am Körper
- Prüfen Sie Ihre Kenntnisse der Notrufnummern
- Schlechte Witterungsverhältnisse sowie Täler und Schluchten beeinflussen den Empfang

#### Wenn Sie keinen Empfang haben und der Notruf nicht verbunden wurde:

- Handy aus- und gleich wieder einschalten
- Statt dem PIN-Code die Nummer 112 (Euronotruf) eingeben. Das Handy sucht automatisch das Mobilfunknetz mit dem besten Empfang und stellt die Verbindung zur nächsten Sicherheitszentrale her.

Falls Sie noch immer keinen Empfang haben, wechseln Sie den Standort und wählen Sie in regelmäßigen Abständen 112.



Passende Schuhe und Bekleidung sind eine Voraussetzung für sicheres Wandern.

## UNSER TIPP!

Notruf 140 (für alpine Notfälle österreichweit)

Wird der alpine Notruf ausgelöst, schickt die Einsatzzentrale die geeigneten Rettungskräfte der Bergrettung los

Alpines Notsignal Sechsmal innerhalb einer Minute ein Zeichen durch Heben eines sichtbaren Gegenstandes, rufen, pfeifen, etc. geben. Danach das Zeichen wiederholen. Die Antwort der Retter erfolgt als Zeichen dreimal innerhalb einer Minute.

**SICHER ist SICHER !**



### **Wussten Sie....**

... dass für Bürger und Gemeinden auf [www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at) rund 50 Selbstschutztipps zur Verfügung stehen?



**OÖ Zivilschutz**

4020 Linz, Petzoldstraße 41

Telefon: 0732 65 24 36

E-Mail: [office@zivilschutz-ooe.at](mailto:office@zivilschutz-ooe.at)

Homepage: [www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)