

Richtig verhalten:

Dos & Don'ts am Berg

Beim Wandern in der Natur kannst du die Schönheit der Landschaft hautnah erleben. Ein Genuss, mit dem auch Verantwortung einhergeht, für uns Wandernde aber auch für unsere Natur. Wir haben die "Dos & Don'ts am Berg" für dich zusammengefasst, damit du sicher wieder nach Hause kommst:

Bleibe auf den markierten Wegen. So verläufst du dich nicht und schützt die Natur.

Nimm deinen Müll wieder mit und hinterlasse die Natur so, wie du sie vorgefunden hast. Auch Taschentücher, Obstreste und Zigarettenstummel gehören in den Müll!

Vergiss nicht auf diese Must-Haves: passendes Schuhwerk, Regen-, Kälte- und Sonnenschutz, Erste-Hilfe-Paket (Euro-Notruf: 112), Mobiltelefon, ausreichend Proviant und Wasser (1 bis 2 Liter), Personalausweis, Taschentücher, Bargeld, Taschenmesser, Stirnlampe, Karte oder GPS-Gerät.

Kühe und andere Weidetiere brauchen ihre Ruhe. Halte Abstand und störe sie nicht. Besondere Vorsicht gilt bei Herden mit Jungtieren. Bist du mit deinem Hund unterwegs, vermeide den Kontakt zu Weide- und Wildtieren. Generell gilt: Hunde sind immer an der Leine zu halten!

Trink- und Essenspausen sind immer wichtig, nicht nur an heißen Tagen. Packe ausreichend Wasser und Proviant für die gesamte Wanderung ein.

Überprüfe die Wettervorhersage. In den Bergen kann das Wetter sehr schnell umschlagen. Besonders bei Gewitter ist erhöhte Vorsicht geboten. Auch die Sonne solltest du nicht unterschätzen: Sonnencreme, -brille und eine Kopfbedeckung sind deine Must-Haves bei jeder Wanderung.

Plane und kenne deine Route, bevor du losgehst. Eine gute Vorbereitung ist wichtig, damit du dich nicht übernimmst und sicher am Berg unterwegs bist. Durch Aufwärmübungen kannst du Verletzungen vermeiden.

Sicherheit geht vor, sei nicht zu stolz, um umzudrehen. Brich deine Tour ab, wenn du keine Kraft mehr hast oder die Bedingungen schlecht sind.

Achte auf deine Schritte. Stürze durch Stolpern oder Ausrutschen zählen zu den häufigsten Unfallursachen am Berg. Müdigkeit beeinflusst deine Konzentration und Trittsicherheit, beim Abstieg ist besondere Vorsicht geboten.

Für mehr Achtsamkeit

- **Mach mit und hilf dabei, unsere Natur sauber zu halten.** Viele machen es bereits vor und sammeln auch den Müll auf, den andere in der Natur achtlos hinterlassen haben. Am besten du packst dafür einen kleinen Müllsack in deinen Rucksack.
- **Lass geschützte Pflanzen stehen.** In den Alpen gibt es viele geschützte Pflanzen. Es ist verboten, diese zu pflücken oder auszugraben.
- **Respektiere die Schutzzonen von Wildtieren.** Diese sind in Alpenvereinskarten eingezeichnet, so dass du sie bei der Routenplanung berücksichtigen kannst. Wir alle freuen uns über Begegnungen mit Murmeltier, Steinbock und Co, aber bitte halte genügend Abstand und versuche sie nicht zu streicheln oder zu füttern.

DON'TS am Berg

Werde nicht übermütig. Achte auf deine Schritte, damit du keine Steine lostrittst. Sollte es doch passieren, dann warne die anderen Wanderer.

Drohnen haben in Schutzzonen nichts verloren. Sie stören und gefährden Wildtiere. Besonders Vögel, die hier ihre Nester haben, werden so dauerhaft vertrieben.

Wenn möglich, wandere nicht alleine. Gemeinsam ist es sicherer und doppelt so schön.

Trittsicher bis ins Tal

Stürze durch Stolpern oder Ausrutschen gehören zu den häufigsten Unfallursachen am Berg.

Nimm dir Zeit, plane ausreichend Pausen ein und passe dein Tempo der Gruppe an.

Wer müde ist, verliert schneller die Konzentration und das kann besonders beim Abstieg gefährlich werden.

WICHTIG: Wähle eine Tour, die zu deiner Fitness passt – am besten, du beginnst mit einer leichten Strecke und steigerst dich Schritt für Schritt.





Wenn dich das Gewitter am Berg überrascht:

Schutz suchen: in einem geschlossenen Gebäude (z.B. Schutzhütte).

Raus aus der Gefahrenzone: exponierte Stellen wie Grate, drahtseilversicherte Passagen schnell verlassen. Gilt auch für Gipfelkreuze, Masten, einzelne Bäume.

Kein Unterschlupf in Sicht? In einer Mulde in Kauerstellung gehen – am besten auf einer isolierenden Unterlage (z.B. Wanderrucksack) mit geschlossenen Beinen und möglichst kleiner Körperfläche zum Boden.

