



Unter Anleitung: Klettersport

Kurse für Einsteiger bieten Kletterschulen in fast allen Bergsportorten. Hier können Sie auch die notwendige Ausrüstung leihen.

Begeben Sie sich niemals allein auf riskante Gletscher- oder Gipfeltouren. Machen Sie zunächst eine Ausbildung bei speziellen Schulen oder den Alpenvereinen und gehen Sie danach nur in Gruppen mit erfahrenen Leitern oder Bergführern. Erst wenn das nötige Können und Wissen vorhanden sind, können Sie mit routinierten Begleitern auf eigene Faust losziehen.

Mountainbiking

Für Mountainbiker sind Berge ein Dorado. Touristeninformationen, Alpenvereine und der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club informieren über spezielle Strecken. Räder können in vielen Urlaubsorten gemietet werden. Der Umwelt zuliebe sollten Mountainbiker nur ausgewiesene Routen befahren und Rücksicht nehmen auf Wanderer, Spaziergänger, Tiere und Pflanzen.

Für den Notfall gerüstet:

- ▶ Ein Mobiltelefon kann Leben retten. Sorgen Sie dafür, dass es immer aufgeladen ist, und überprüfen Sie die Netztauglichkeit. Die europäische Notrufnummer lautet 112. Wichtig: Zugang in alle Netze besteht nur, wenn kein PIN-Code bzw. PIN-Code 112 eingegeben wird. Beachten Sie die Bedienungsanleitung Ihres Mobiltelefons.
- ▶ Hinterlassen Sie im Tal bei den Wirtsleuten, Bekannten oder Verwandten die geplante Route und die Dauer Ihrer Tour sowie Ihre Mobilfunknummer.
- ▶ Vertrauen Sie auf die Erfahrung von Ortskundigen, Bergführern und Hüttenwirten – sowohl wenn es um Streckenverläufe als auch um Wetterbeobachtungen geht.

Beachten Sie aktuelle Wettervorhersagen. Wichtig sind nicht nur die Temperatur, Regen oder Sonne, sondern auch Winde und Sichtverhältnisse. Dichter Nebel und aufziehende Wolken können innerhalb kürzester Zeit die Sicht massiv beeinträchtigen und die Orientierung erschweren.

Wenn Sie im Ausland unterwegs sind, hilft bei Krankheiten und Verletzungen die Auslandsreisekrankenversicherung.

Weitere Tipps und Hinweise bietet die kostenlose Broschüre „Reisen ohne Risiko“, herausgegeben vom Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft. Sie kann in Einzelexemplaren kostenlos beim Informationszentrum der deutschen Versicherer (www.klipp-und-klar.de) unter 0800/742 43 75 bestellt werden.

Download unter: www.versicherungen-klippundklar.de

Herausgeber:

Aktion DAS SICHERE HAUS

– Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH)
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
Internet: www.das-sichere-haus.de

Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)

Friedrichstr. 191, 10117 Berlin
Internet: www.gdv.de

Naturerlebnis statt Wanderunfall

Familienurlaub in den Bergen



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)





Anfang mit Maß

Ein Urlaub in den Bergen hat viele Vorteile: Die Alpen oder die Mittelgebirge sind gut erreichbar, bieten Erholung pur und eine Vielzahl von Freizeitmöglichkeiten. Ganz oben auf der Aktivitätenliste steht zumeist Wandern – Herz- und Kreislauftraining, Balsam für die Seele und Naturerlebnis in einem.

Bevor Sie sich auf den Weg machen, sollten Sie jedoch einige Dinge beachten:

- ▶ Viele Fremdenverkehrsorte bieten geführte Wanderungen mit erfahrenen Bergführern an.
- ▶ Besonders Wanderneulinge neigen dazu, ihre Kondition zu überschätzen. Lassen Sie es langsam angehen. Gestalten Sie Ihr Wanderprogramm lieber mit mehreren kleinen Touren. Maßstab ist das Leistungsvermögen des kleinsten oder schwächsten Familienmitgliedes.
- ▶ Brechen Sie nur auf, wenn Sie gesund sind. Wer unter Bluthochdruck oder Kreislaufschwäche leidet, kann in der „dünnen“ Bergluft leicht Probleme bekommen. Sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt.
- ▶ Wenn Sie auf über 2000 Meter Höhe gehen, sollten Sie sich ausreichend Zeit für das Akklimatisieren lassen.
- ▶ Legen Sie auch mal einen Ruhetag ein. Die Bergwelt ist auch abseits von Wanderwegen sehenswert. Kinder freuen sich über einen Tag am Badensee.

Routenplanung

- ▶ Planen Sie Ihre Touren genau und mit gutem Kartenmaterial. Berücksichtigen Sie Notabstiege zur nächstgelegenen Schutzhütte sowie Abkürzungsmöglichkeiten. Häufig lassen sich Etappen alternativ mit einem Transportmittel wie einer Bergbahn oder einem Bus bewältigen.
- ▶ Planen Sie regelmäßige Pausen ein – etwa in einer Berghütte oder an einem Aussichtspunkt.
- ▶ Bleiben Sie auf ausgeschilderten Wegen.
- ▶ Wenn Sie Höhenangst haben, sind steile Wege ungeeignet. Wird Ihnen im Verlauf einer Wanderung unwohl, gehen Sie an der Hangseite und vermeiden Sie den Blick ins Tal.
- ▶ Mit Kindern darf die Route weder zu lang noch zu steil sein. Dafür wird Abwechslung groß geschrieben: Ein Spielplatz, ein Wildgehege, eine Käserei, aber auch eine öffentliche Höhlen-Führung, ein paar Klettersteine oder ein sprudelnder Bach sind wunderbare Etappenziele. Unterwegs motivieren Suchspiele, Wanderlieder und kleine Wettbewerbe („Wer findet den schönsten Stein?“) zum Weiterlaufen.
- ▶ Einige Urlaubsorte bieten GPS-Minicomputer mit Wanderrouten und Tipps an. Gerade Jugendliche lassen sich so für Bergtouren motivieren.

Die richtige Ausrüstung

Es muss nicht gleich eine Profiausstattung sein. Unverzichtbar sind jedoch solide, feste Wanderschuhe. Sie sorgen auf unebenen oder auch rutschigen Wegen für guten Halt. Laufen Sie neue Schuhe vor dem Urlaub ein: Blasen und Druckstellen können schnell zur Qual werden. Wählen Sie je nach Saison bequeme, ausreichend warme, aber luftdurchlässige Kleidung, die Sie auch bei einem unerwarteten Wetterumschwung, bei plötzlichem Regen oder kaltem Wind schützt. Zudem herrschen in 2000 Meter Höhe oft ganz andere Witterungsverhältnisse als im Tal.

Zur Grundausrüstung gehört auch ausreichend Sonnenschutz. Mit der Höhe der Berge nimmt auch die Intensität der UV-Strahlen zu.

Selbst bei Nieselregen oder Nebelschwaden können Sie sich einen Sonnenbrand zuziehen. Denken Sie deshalb auch an einen Sonnenschutz für den Kopf, zum Beispiel einen Hut oder ein Baseball-Cap.

Wenn Sie mit Kleinkindern unterwegs sind, sollten Sie gewappnet sein, diese notfalls auch bequem tragen zu können – zum Beispiel in einer Kraxe. Ein Kinderwagen oder Buggy macht nur dann Sinn, wenn Sie auf befestigten Wegen mit geringen Steigungen unterwegs sind. Wanderstöcke sind für jedes Alter empfehlenswert, da sie die Gelenke entlasten und Halt geben.

Das gehört in den Wanderrucksack:

- ▶ ausreichend Flüssigkeit
- ▶ gesunde, leichte Snacks, zum Beispiel Vollkornbrot, Obst, Gemüse, Kekse (ohne Schokolade ...)
- ▶ Notfallpaket mit Taschenlampe, Streichhölzern oder Feuerzeug, Erste-Hilfe-Täschchen und Rettungsfolie, Übersicht über die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen, Liste der in der Region vorkommenden Giftpflanzen
- ▶ für die Kleinsten: je ein bergtaugliches Kuscheltier, süße Trostpflasterchen für kritische Situationen, Ersatzsocken für den Kontakt mit dem Bergbach
- ▶ Decke
- ▶ Mobiltelefon mit gespeicherter Telefonnummer, vor allem der Bergwacht und Ihrer Wirtsleute
- ▶ Wanderkarten

Umweltschutz:

Nehmen Sie leere Flaschen und Verpackungen wieder mit ins Tal.

