

Herbstzeit ist Wanderzeit

Damit Ihre Wandertour zu einem unbeschwerten Vergnügen wird, sollten Sie sich entsprechend darauf vorbereiten. Dazu gehören die richtige Planung der Wanderroute, eine alpingerechte Ausrüstung und selbstverständlich eine gute körperliche Verfassung.

Sicheres Wandern - 10 Regeln für richtiges Verhalten	
1.	Vor jeder Tour müssen Bergerfahrung und körperliche Eignung aller Teilnehmer - Erwachsener und Kinder - geprüft werden. Bergwandern verlangt oft Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.
2.	Jede Tour soll an Hand von Landkarten und Tourenbeschreibungen geplant werden. Auskünfte bei alpinen Vereinen (Ortskundigen, Bergführer, Hüttenwirten) einholen.
3.	Richtige Bekleidung wählen (vor allem festes Schuhwerk mit griffiger Sohle, da das Wetter oft rasch umschlägt, Regen- und Kälteschutz nicht vergessen).
4.	Vor dem Aufbruch Weg und Ziel der Tour sowie die voraussichtliche Rückkehrzeit deponieren (im Hotel, bei Freunden).
5.	Das Tempo muss der Kondition des schwächsten Teilnehmers der Gruppe angepasst werden.
6.	Markierte Wege nicht verlassen. Vorsicht beim Begehen von steilen Grashängen, vor allem bei Nässe (Besonders gefährlich sind Querungen von Schneefeldern und Gletschern).
7.	Steinschlaggefährdete Stellen möglichst rasch und ohne anzuhalten passieren.
8.	Wenn das Wetter umschlägt oder der Weg zu schwierig ist, umkehren. Das ist keine Schande, sondern ein Zeichen der Vernunft.
9.	Bei einem Unfall Ruhe bewahren. Bergsteiger in Not geben innerhalb einer Minute sechsmal in regelmäßigen Zwischenräumen ein Zeichen, hierauf eine Pause von einer Minute, worauf wieder das Zeichen sechsmal in der Minute gegeben wird und so fort - bis Antwort erfolgt. Die Antwort der Rettungsmannschaft: Sie geben innerhalb einer Minute dreimal in regelmäßigen Abständen ein Zeichen.
10.	Die Berge sind für alle da. Auf Sauberkeit zu achten, ist Pflicht. Abfälle mit ins Tal nehmen, Tier- und Pflanzenwelt schonen.

Was kann man tun, wenn man ausrutscht, das Gleichgewicht verliert, oder der Tritt ausbricht? Es gibt eine Haltung, die wirkt:

Die Liegestützhaltung:

Beine leicht gegrätscht, die Fußspitzen fest in den Hang gedrückt (die sind es, die bremsen!), mit den Händen drücken Sie sich vom Hang weg (Liegestütz). In dieser Haltung kommen Sie zum Stillstand.



Wenn Sie gestolpert oder ausgerutscht sind:

Reagieren Sie.

Richtiges Handeln verhindert, dass Sie ins Rollen/Abgleiten kommen, sollten Sie den Halt verloren haben....

.... Nehmen Sie sofort die "Liegestützhaltung" ein

Übungen gegen den Absturz:

1. Übung:

Gehen Sie zu einer kleinen Böschung: Ideal ist nasses Gras oder Schnee. Lassen Sie sich abrutschen und versuchen Sie, mit der Liegestützhaltung zu bremsen.

2. Übung:

Spazieren Sie auf dieser Böschung hin und her und rutschen Sie aus. Kaum sind Sie ausgerutscht, sollten Sie so rasch wie möglich in die Liegestützhaltung kommen.

Als Partnerübung:

Sie gehen spazieren, auf ein Klatschen des Partners sollten Sie blitzartig die Liegestützhaltung einnehmen.



Ziel der Übungen:

Dieses Verhalten soll so automatisiert werden, dass zwischen Ausrutschen und Bremsen möglichst wenig Zeit vergeht.

Was beim Autofahren selbstverständlich ist (Reflexartiges Bremsen), sollte auch beim Bergwandern funktionieren!

Denken Sie öfters daran, während Sie wandern: Man nennt das Notfallstraining.



