

Mehr Spaß am Berg mit Sicherheit!

VDS Empfehlung für's richtige Verhalten in den Bergen Zehn goldene Regeln



1

Vorbereitung: Sorgfältige Planung der Route unter Berücksichtigung von Erfahrung und Kondition der einzelnen Teilnehmer, Wetterbericht beachten, dann Karte und Ausrüstung zusammenstellen.

2

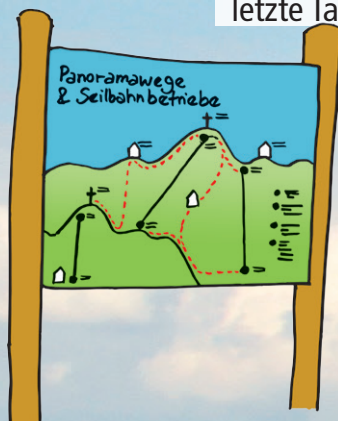
Ausrüstung: Festes Schuhwerk, Kopfbedeckung gegen Sonne und Regen, wetterfeste Kleidung nach dem Zwiebelprinzip, evtl. Wanderstöcke. Im Herbst Handschuhe und Mütze.

3

Rucksack packen: Erste-Hilfe-Set und Rettungsfolie, genug zu Trinken, Brotzeit, Sonnenschutz (Creme, Brille), Trillerpfeife und Handy für Notfälle (Euro-Notruf 112!).

4

Seilbahn-Infos: Vor dem Start über die letzte Talfahrtzeit der Seilbahnen informieren.



5

Tempo: Langsam warm gehen, das Gehtempo richtet sich nach dem Schwächsten in der Gruppe. Kinder auf keinen Fall überfordern!



6

Rasten: Immer wieder kleine Pausen machen, um sich nicht zu überanstrengen und die schöne Landschaft zu genießen.



7

Höhe: Ab 2.000 m dem Körper Zeit lassen, um sich zu akklimatisieren.

8

Wanderwege: Auf den markierten Wanderwegen bleiben, keine Steine zu Tal stoßen oder werfen.



9

Wetter: Die Wetterentwicklung immer im Auge behalten.

10

Umwelt: Die Natur sauber halten, Abfälle wieder mitnehmen.