

# Sicher Wandern

---

## Jährlich 300 Alpentote – davon 100 im Wanderbereich!

In den letzten Jahren gab es über 1.500 Wanderunfälle pro Jahr. Davon sind jährlich ca. 100 Todesopfer ausschließlich im Wanderbereich zu beklagen.

Obwohl Wandern objektiv betrachtet zu einer sehr risikoarmen und gleichzeitig äußerst gesundheitsförderlichen Betätigung zählt, ist doch ein Drittel aller Alpinopfer dem Bereich Wandern zuzuschreiben. (Dies liegt vor allem daran, dass die Zahl der Wanderer im Vergleich zu anderen Bergsportlern um ein Vielfaches größer ist und sich somit zwangsläufig höhere Unfallzahlen ergeben).

## Hauptunfallursachen und Unfallfolgen

Stürzen, Stolpern und Ausrutschen die mit Abstand häufigste Unfallursache ist, dicht gefolgt von Herz-Kreislaufstörungen.

	Herz-Kreislauf- störung	Sturz, Stolpern, Ausrutschen, Absturz
Tote	34	51
Schwerverletzte	1	305
Leichtverletzte	8	210
Verletzte unbestimmten Grades	19	187
Interner Notfall unbestimmten Grades	36	0

© Kuratorium für Alpine Sicherheit

## Prävention

Für die Naturfreunde Österreich als alpine Fachorganisation steht fest, dass nicht die Berge den Bergsport gefährlich machen, sondern die Menschen bringen sich selbst immer wieder in gefährliche Situationen. Viele BergsportlerInnen planen ihre Touren nicht oder unzureichend, machen keinen Wettercheck und sind ohne richtige Ausrüstung und Bekleidung unterwegs.

Die Naturfreunde Österreich bieten österreichweit rund 50 kostenlose Sicherheitstage „No Reset am Berg!“ an. Bestens ausgebildete Naturfreunde-InstruktorInnen und BergführerInnen stehen in den Bereichen Klettersteig, Skitouren, Sportklettern und Wandern mit Rat und Tat zur Seite. **NEU:** Heuer wird der Wanderbereich um einen **Gesundheitscheck** unter ärztlicher Betreuung erweitert. Damit kann jeder Wanderer seine persönliche Fitness testen und wird über Möglichkeiten zur Verbesserung beraten.

## Sturz/Stolpern

Bei Stolpern oder Ausrutschen auf Schneefeldern, nassen Wiesenwegen oder auf Laub übersäten Wanderwegen, kann richtiges und rasches Reagieren das Leben retten.

**Folgende 3 Punkte sollte man dabei beachten und verinnerlichen:**

1. Bei einem Sturz sofort versuchen Bauchlage einzunehmen um bestmöglich reagieren zu können.
2. Kopf sollte dabei nach oben Richtung Gipfel schauen, Füße talwärts.
3. Liegestützposition einnehmen um mit abgespreizten Armen und Beinen bremsen zu können.



### **Tipp:**

Das Abfangen eines Sturzes sollte gelernt sein! Am besten gleich im Frühjahr in einem flachen, sicheren auslaufenden Firnhang üben. Das Ziel sollte sein, die drei Punkte so rasch wie möglich umzusetzen, noch bevor die Geschwindigkeit unkontrollierbar wird.

## Faktor Mensch

### **Die Gruppe:**

Das Wandern in einer Gruppe ist die sicherste Variante. Vorteilhaft wäre, alle oder die meisten Gruppenteilnehmer bzw. deren Leistungsfähigkeit zu kennen. Für das Verhalten am Berg ist die Zusammensetzung der Gruppe ausschlaggebend. Kleine Gruppen ermöglichen eine dementsprechende Flexibilität.

### **Die eigene Fitness:**

Im Mittelpunkt einer Wanderung steht die Freude an der Bewegung in der Natur und ihr Nutzen für die Gesundheit. Höhenmeter und Gipfelsiege sollten in den Hintergrund treten. Wanderungen sind nur dann sicher und machen Spaß, wenn die Tour dem konditionellen Zustand des jeweiligen Wanderers angepasst ist. Eine alte Bergsteigerregel besagt, dass die Tour nicht am Gipfel endet, sondern erst mit der Rückkehr zum Ausgangspunkt. Um unterwegs keine körperlichen Probleme zu bekommen, sind eine für die jeweilige Tour abgemessene Kondition sowie eine trainierte Beinmuskulatur sehr wichtig.

### **Risikofaktoren:**

Neben Stürzen und Stolpern zählen Herzkreislaufprobleme zu den Hauptunfallursachen beim Wandern. Oft sind die Ursachen auch persönliche Selbstüberschätzung und unzureichender Trainingszustand. Das Kennen der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit und eine gewissenhafte Tourenplanung reduzieren das Risiko einer körperlichen Überforderung beträchtlich. Eine gute konditionelle Vorbereitung könnte das Risiko „Tod durch Herz-Kreislauf-Versagen“ wesentlich verringern!

## Tourenplanung

Der erste und wesentlichste Schritt vor einer jeden Tour ist die gewissenhafte Planung. Mit den bereits im Vorfeld gesammelten Informationen kann man im Gelände bessere Entscheidungen treffen.

Prüfen Sie, ob Ihre Kondition, Ihr Können und das Ihrer Wanderkameradinnen und -kameraden mit der zu erwartenden Belastung (Gehzeit und Schwierigkeit des Weges) übereinstimmen. In den meisten Fällen wird hier schon der Grundstein für Unfälle gelegt, die aus Überforderung und Ermüdung passieren.

- Berücksichtigen Sie die spezielle jahreszeitliche Situation und nehmen Sie die entsprechende **Ausrüstung** mit. Gerade im Frühling können Steigeisen, Pickel oder Wanderstöcke sehr hilfreich sein. Ein Absturz auf einem harten, steilen Firnfeld entspricht fast einem freien Fall und kann tödlich enden! In diesem Fall, sollte die Tageszeit und die Hangrichtung eine wichtige Rolle in die Planung spielen.
- Erkundigen Sie sich vor der Tour bei den Tourismusverbänden und/oder bei den Hüttenwirten **über den Zustand der Wege** und **informieren** Sie sich über die Öffnungszeiten der Hütten und über die Nächtigungsmöglichkeiten.
- Prüfen Sie den **Wetterbericht** und planen sie auf Grund dessen das Ausmaß der Tour.

Finden Sie Ihre Tour auf Österreichs größtem Tourenportal [www.tourenportal.at](http://www.tourenportal.at): Ausführlich beschriebene und über 4.000 erprobte Touren, hoch aufgelöste Luftaufnahmen, detaillierte Karten der Fa. Kompass und GPS-Daten zum Downloaden. Zusätzlich zu den genauen Tourenverläufen, ausführlichen Wegbeschreibungen mit Schwierigkeitsgraden, Höhenmeterangaben, der Anzeige aller Hütten und Schutzhäuser in ganz Österreich findet man auf dem Tourenportal auch eine verlässliche 3-Tages-Vorschau (mit Temperatur, Windangabe, Niederschlagswahrscheinlichkeit, etc.) auf das jeweilige Bergwetter. Das Tourenportal der Naturfreunde Österreich wird auch als **App für iPhones und Smartphones** mit Android-Betriebssystem angeboten.

### Ausrüstung

Neben einer gewissenhaften Planung ist eine bergtaugliche Ausrüstung inklusive gutem Schuhwerk, Regen- und Kälteschutz Voraussetzung. Kleiden Sie sich nach dem „Schichtprinzip“. Sie können sich flexibel allen Temperatur- und Witterungsbedingungen anpassen, indem Sie mehrere dünne Kleidungsstücke übereinander tragen. Wegen der hohen Sonneneinstrahlung darf auch eine Kopfbedeckung nicht fehlen. Die richtigen Schuhe tragen wesentlich zur Sicherheit bei. Auch eine entsprechende Orientierungshilfe wie Karte, Bussole oder/und GPS sollte dabei sein!

Nicht zu vergessen ist die **Notfallausrüstung** die in keinem Rucksack fehlen sollte. Dazu gehören ein Erste Hilfe-Paket für die Versorgung von kleineren und größeren Wunden, eine Taschen- oder Stirnlampe, eine Notfall-Signalpfeife, eine beschichtete Rettungsdecke, ein Bivaksack und ganz wichtig: ein Handy, um einen eventuellen Notruf absetzen zu können.