

Am Berg sicher unterwegs

Tipps für Wanderer und Bergsteiger

Liebe Wanderer und Bergsteiger!

Mit diesen wichtigen Verhaltensregeln für einen erholsamen und stressfreien Aufenthalt in der Bergwelt lassen sich nicht nur gefährliche Situationen vermeiden, sie ermöglichen auch ein möglichst problemloses Miteinander von Mensch und Natur.

Andreas Steiningger

Landesausbildungsleiter Bergrettung Steiermark



Schuhe: bei ALLEN Wander- und Bergtouren immer ordentliches Schuhwerk verwenden. Achtung bei der Querung von Schneefeldern – Rutschgefahr!



Bekleidung: qualitativ hochwertige Wanderbekleidung schützt nicht nur vor Wind und Wetter, sondern auch vor schädlichen UV-Strahlen. Eine ordentliche Allwetterjacke sollte immer dabei sein, Haube und Handschuhe im Rucksack können nützlich sein – Temperatursturz in den Bergen auch im Sommer möglich!



Sonnenschutz: Sonnenbrillen und eine Sonnencreme (mind. LSF 30) sind nicht nur am Meer, sondern auch und gerade auf den Bergen unverzichtbar! Nicht vergessen – Ohren und Nacken sowie beim Tragen von kurzen Hosen die Waden einschmieren und auf's Nachcremen nicht vergessen.



Ausreichend Trinken: ein heißer Sommertag, körperliche Betätigung und Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen – daher beim Wandern und Bergsteigen immer genügend Getränke (KEIN Alkohol während der Tour) mitnehmen.



Orientierung: zahlreiche bestens markierte Wanderwege führen durch die Berge der Hochsteiermark. Bitte immer auf den markierten und beschilderten Steigen und Wegen bleiben sowie eine geeignete Wanderkarte (Maßstab 1:25.000 oder mindestens 1:50.000) mitnehmen. Orientierungshilfe für Smartphones, z.B. die Steiermark Touren App.



Kondition: Touren so planen, dass in Bezug auf Länge, Gehzeit und Höhenunterschied der Wandertag nicht zur Qual, sondern zum Genuss wird! Als Faustregel gilt: ca. 300 Höhenmeter pro Stunde Gehzeit beim Aufstieg bzw. rund 4 Kilometer pro Stunde Gehzeit für die Streckenlänge. Auf vielen gelben Hinweistafeln sind die ungefähren Gehzeiten (OHNE Pausen) angegeben. Immer auch auf den Rückweg/Abstieg denken!



Tourenplanung: die Touren so auswählen, dass ALLE an der Wanderung Beteiligten die Schwierigkeiten sowie die Länge der Tour problemlos bewältigen können. Vorab informieren, ob z.B. Trittsicherheit etc. nötig ist! Bei Angehörigen bzw. im Quartier immer Information zum geplanten Tourenziel und zum Zeitpunkt der Rückkehr hinterlassen!



Wetterbericht: die Touren nach dem Wetterbericht planen, Gewitterneigung speziell im Sommer beachten.

Im Fall des Falles: eine kleine **Apothek**e mit Blasenpflaster, Dreiecktuch, Rettungsdecke und Verbandszeug gehört in jeden Rucksack!

Bergrettung Notruf 140 bzw. **112**, aufgeladenes Mobiltelefon nicht vergessen! Internationale Vorwahl für Österreich +43.

Auf **Profis** vertrauen: für besondere und sichere Bergerlebnisse bieten staatlich geprüfte und zertifizierte Berg- und Skiführer geführte Touren aller Schwierigkeitsgrade und Ausbildungskurse für Klettersteigbegehungen, Klettertouren und Hochtouren an www.steiermark.bergfuehrer.at.

Tourismusregionalverband HOCHsteiermark
T: +43 3862 55020 • tourismus@hochsteiermark.at
www.hochsteiermark.at



© HOCHsteiermark / Tom Lammer

HOCH
STEIERMARK

Gemeinsam unterwegs in unserer Natur

Tipps für naturverträgliche Touren
in Zusammenarbeit mit:
LANDWIRTSCHAFTSKAMMER STEIERMARK
BERGRETTUNG STEIERMARK • DIE STEIRISCHE JAGD

Steiermark
DAS GRÜNE HERZ ÖSTERREICHS

lk Landwirtschaftskammer
Steiermark

BERGRETTUNG
STEIERMARK

DIE STEIRISCHE JAGD
Natur verpflichtet.

10 TIPPS

für rücksichtsvolles Verhalten in der Natur

Achtsames Verhalten in der Natur leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Schönheit unserer Landschaft. Mit der Berücksichtigung dieser Tipps kann der Aufenthalt in unseren Wäldern und Bergen zu einem stressfreien und respektvollen Miteinander von Mensch und Natur werden.

Unbeliebte Naturbewohner

Wie lange »überlebt« Müll in der Natur?

Verrottungsdauer in Jahren

Papiertaschentuch	1 bis 5
Bananenschale	1 bis 2
Orangenschale	1 bis 3
Kaugummi	3 bis 5
Zigarettenstummel	2 bis 7
Plastiksackerl (z.B. auch Hundekotsackerl)	100 bis 200
Blechdose	50 bis 500
Plastikflasche	100 bis 5.000

Quelle: Österreichischer Alpenverein

1



Auf markierten Wegen und Routen bleiben.

2



Kontakt mit Wildtieren sowie Weidetieren vermeiden. Auf Abstand gehen. Nicht füttern.

3



Hunde immer an der Leine führen. Den Hund nur im Notfall ableinen, wenn z.B. ein Angriff durch ein (Weide-)Tier abzusehen ist.

4



Mountainbiken nur auf dafür freigegebenen Strecken.

5



Wanderungen zur Dämmerung meiden.

6



Ökologische Schutzgebiete und Ruhezonen beachten. Aktuelle Informationen unter www.outdooractive.com

7



Abfall bitte wieder mitnehmen.

8



Forstliche Sperrgebiete und Wegsperrn einhalten. Jungwald (bis 3 m Höhe) nicht betreten.

9



Lärm vermeiden. Ruhig verhalten. Kein offenes Feuer.

10



Parken nur an erlaubten Stellen. Nach Möglichkeit Wandertaxis usw. nutzen.