

Wandertipps und Notfallnummern

Tipps für ein sicheres Bergerlebnis

Liebe Wanderfreunde!

Anbei ein paar Tipps, wie ihr sicher und sorgenfrei unsere Bergwelt erobern könnt:

- **Planen**
Informiert euch über Länge und Schwierigkeitsgrad eurer Route und gebt Verwandten bzw. Gastgebern euer Ziel bekannt!
- **Passende Ausrüstung**
Festes Schuhwerk, warme Kleidung, Proviant, Sonnenbrille, Sonnencreme, Rucksack, Regenschutz, Wanderkarte, Handy für den Notfall etc!
- **Aktueller Wetterbericht**
Das Wetter in den Bergen ist nicht immer vorhersehbar. Mit einer guten Diagnose und lokalen Tipps der Einheimischen beugt ihr nassen Überraschungen vor!
- **Zeitplan**
Frühmorgens gestartet und eine Pufferzeit eingeplant, sorgt für sichere Rückkehr vor Einbruch der Dunkelheit!
- **Kondition**
Schätzt euch selbst objektiv ein. Der Schwächste der Gruppe sollte das Tempo entscheiden! Nicht überanstrengen und genügend Pausen einlegen - es soll ja auch Spaß machen!
- **Trinken**
Viel Trinken! Achtung - Alkohol schränkt die Leistung ein!
- **Markierte Wanderwege**
Unsere Wanderwege sind markiert. Tolle Sache! Folgt stets der Markierung und im Zweifelsfall immer rechtzeitig umkehren!
- **Respektiere deine Grenzen**
Begegnet der Natur mit Respekt. Vermeidet Lärm und Abfall! Beachtet Naturschutzgesetze! Der nächste Wanderer wird es euch danken!
Alles klar? Na dann, viel Spaß bei eurer nächsten Wanderung oder Bergtour!

Wanderwegekonzept Vorarlberg

Alle Wanderwege sind nach dem Vorarlberger Wanderwegekonzept einheitlich markiert und in drei Schwierigkeitsgrade eingeteilt.

Die Standortnummer kann Leben retten!

Die Standortnummer ist bei der Rettungs- und Feuerwehrstelle zentral erfasst. Im Notfall kann der genaue Standort des Verunfallten bestimmt werden. Somit ist rasche Hilfe gewährleistet.



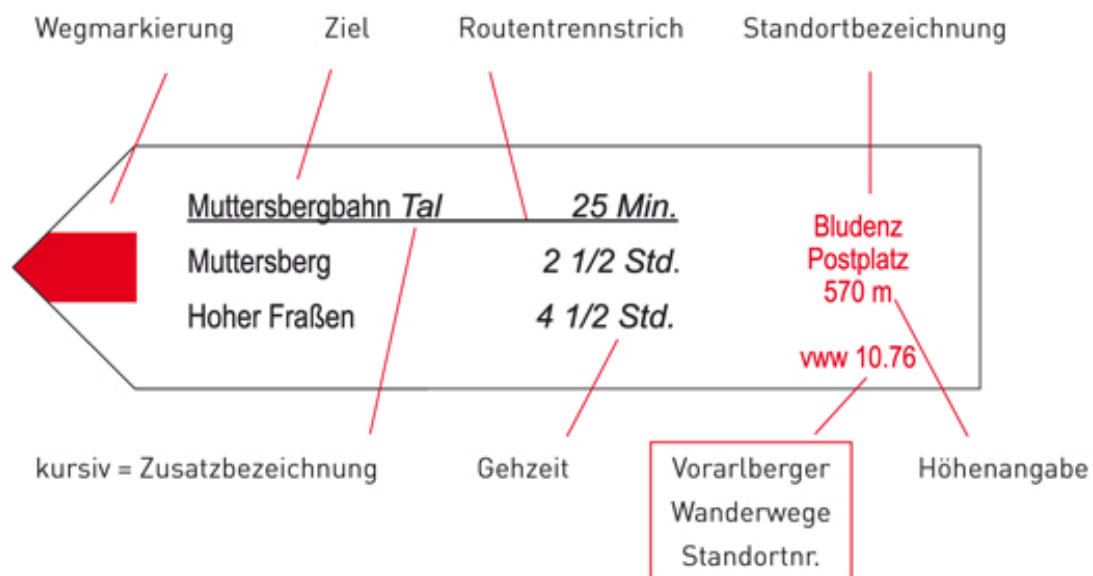
Spazier- oder Wanderwege
leicht begehbar



Bergwanderweg
Schuhe mit griffiger
Sohle zu empfehlen



Alpiner Steig
für Wanderer mit Berger-
fahrung, Trittsicherheit
und Schwindelfreiheit



Notfallnummern

112 Euro Notruf

144 Bergrettung Vorarlberg

144 Rettung

WAS ist passiert?

WANN ist es passiert?

WO ist was passiert?

WIE viele Verletzte?

WER meldet?

Haben Sie Empfang bei Ihrem Mobiltelefon?

JA >>> 112 wählen

NEIN >>> Handy aus- und wieder einschalten, (auch anstelle des PINs) erneut 112 wählen. Noch immer kein Empfang: Standort wechseln und in regelmäßigen Abständen 112 wählen.