DIE, ZEHN GEBOTE'

einen sicheren Aufenthalt in den Bergen

1. Gründliche Planung der Wanderroute und Auswahl der Ausstattung (Medikamente nicht vergessen!). Planen Sie die Tour unter Berücksichtigung der physischen Leistungsfähigkeit und psychischen Verfassung des schwächsten Mitglieds der ganzen Gruppe.

2. Holen Sie im Voraus soviel Informationen über das Wetter, die Schneebedingungen und die Lawinensituation ein, wie nur möglich.

3. Bevor Sie zu einer Wanderung aufbrechen: Lassen Sie entsprechende Informationen über das Wanderziel, die geplante Strecke und die vorausgesetzte Zeit der Rückkehr zurück. Passen Sie das Wandertempo dem schwächsten Mitglied ihrer Gruppe an.

4. Versichern sie sich, dass sie die Wanderkarte richtig benutzen und sich in der Art und Weise der für das jeweilige Gebirge charakteristischen Kennzeichnung der Wanderwege auskennen.

5. Lernen Sie alle Arten von Warnschildern und deren Bedeutung kennen.

6. Bleiben Sie auf den ausgewiesenen Wanderwegen.

7. Packen Sie eine ‚Rucksackapotheke' ein, damit Sie im Notfall erste Hilfe leisten können.

8. Haben Sie immer die Rufnummer des Bergrettungsdienstes und des (medizinischen) Rettungsdienstes und ein voll geladenes und eingeschaltetes Mobiltelefon dabei.

9. Informieren Sie sich im Voraus, wie man sich bei einem Lawinensturz oder Absturz in ausgesetztem Gelände verhält und was man tut, wenn man sich verirrt hat.

10. Unterschätze sie niemals die Gefahren der Bergwelt gehen Sie kein unnötiges Risiko ein; bringen Sie weder sich selbst, noch Drittpersonen durch unbesonnenes Verhalten in Gefahr.

VERMERKE

Dir die Notrufnummern

Notrufnummern des polnischen Bergdienstes GOPR:
Notruf +48 985 or +48 601 100 300

Notrufnummern des Bergrettungsdienstes der Tschechischen Republik:
Krkonoše / Riesengebirge +420 602 448 338
Jizerské hory / Isergebirge +420 483 380 073

Internationaler Notruf: 112

Herausgegeben von der Verwaltung
des Nationalparks Riesengebirge im Jahre 2011.
Fotografien: © Kamila Antošová, © Radek Drahný
Grafische Gestaltung: 2123design s.r.o., Radek Etrych
Gedruckt auf recyceltem Papier.

112	150	155	158
SOS	FEUERWEHRMANN	NOTFALLDIENST	POLIZEI

602 448 334
(+48) 985 or **601 100 300**
BERGWACHT (CZ) / **GOPR** (PL)

SICHER IM GEBIRGE

SPRÁVA KRKONOŠSKÉHO NÁRODNÍHO PARKU
www.krnap.cz

ERSTES GEBOT BEI GEFAHR – RUHE BEWAHREN UND ENTSPRECHEND DEN FOLGENDEN HINWEISEN VORGEHEN:

Bist Du vom Wanderweg abgekommen?

Versuche zu dem Ort zurückzukehren, wo Du den Wanderweg das letzte Mal gesehen hast. Im Winter folgst Du einfach Deinen eigenen Spuren im Schnee. Wenn dies nicht möglich ist, dann folge breiteren Wegen oder lasse Dich von der winterlichen Stangenmarkierung leiten. Im Notfall suche einen markanten Punkt in der Landschaft (Felsen, Wegweiser oder Grenzstein) und rufe Hilfe herbei. Seid Ihr als Gruppe unterwegs, dann erlaube nicht, dass sie sich zerstreut.

LIEBER WANDERFREUND,

Wenn Du einen Ausflug in die Berge planst, vergiss bitte nie, dass Deine sichere Rückkehr zum grossen Teil von der Einhaltung der folgenden Grundsätze abhängt:

- Mache Dich anhand einer Wanderkarte oder eines Wanderführers mit der Strecke bekannt. Plane die Strecke so, dass Du sicher vor Einbruch der Dunkelheit am Ziel anlangst. Passe die Strecke dem schwächsten Mitglied Euerer Wandergruppe an.
  Bei der Planung von Ausflügen rechne immer damit, dass es unterwegs zu unvorhersehbaren Situationen kommen kann.
- Lasse Informationen über die geplante Tour und die voraussichtliche Zeit Deiner Rückkehr zurück. Sorge dafür, dass Du oder ein anderes Mitglied Euerer Wandergruppe jederzeit telefonisch erreichbar seid.
- Sei auf unerwartete und rasche Wetterumschwünge vorbereitet – achte auf den entsprechenden Inhalt Deines Rucksackes (warme Bekleidung, Regencape, Handschuhe, Mütze, Rucksackapotheke, Mobiltelefon, Wanderkarte, Stirnlampe, Streichhölzer, kalorienreicher Imbiss, Thermosflasche).
- Beginne die Tour am besten in den frühen Morgenstunden – zum Wetterwechsel kommt es gewöhnlich erst am zeitigen Nachmittag. Hebe immer eine kürzere Schlechtwettervariante der Wanderung in Reserve.

Wenn sich eine Gewitterfront nähert,

versuche, das Gefahrengebiet so schnell wie möglich zu verlassen. Suche niemals Schutz unter alleinstehenden Bäumen. Wenn Dich das Gewitter eingeholt hat und Du nicht mehr aus dem gefährdeten Gebiet fliehen kannst, dann hocke Dich mit geschlossenen Beinen (Arme um die Beine verschliessen) auf den Boden – so vermeidest Du die Gefahr der so genannten, Schrittspannung'. Gruppen müssen in solch einem Falle unbedingt verstreut hocken.

Zögere nicht, die Wanderung bei den ersten Anzeichen eines plötzlichen Wetterumschlags abzubrechen.

Verlasse aber nie markierte Wanderwege, um Abkürzungen zu machen. Warte an einem sicheren Ort (Baude, Schutzhütte, Unterstand), bis sich das Unwetter verzogen hat.

Wenn es zu einem ernsten Unfall gekommen ist:

leiste dem Betroffenen erste Hilfe und bringe ihn an einer gefahrlosen und sichtbaren Stelle in die stabile Seitenlage. Rufe den Retungsdienst herbei.