



Foto: Jacob / Freepik

Sonnige Aussichten: Vorsicht beim Wandern

Die Sonne scheint, die Temperaturen stimmen - Wandern hat in Niederösterreich Hochsaison. Doch Vorsicht: Unüberlegte Schritte, zu wenig Vorbereitung oder Selbstüberschätzung können zu schweren Unfällen führen. Das Kuratorium für Verkehrssicherheit weiß, wie man sich schützen kann.

Wandern ist in Österreich ein Volkssport: 41 Prozent unserer Landsleute ab fünf Jahren schnüren regelmäßig ihre Wanderschuhe. Kein Wunder, trainiert das aktive Naturerlebnis auf Hügeln und Bergen doch den ganzen Körper und entspannt den Geist. Neben diesen positiven Effekten verletzen sich auch viele beim Wandern: So mussten im Vorjahr rund 10.600 Personen nach dem Wandern oder Bergsteigen im Spital behandelt werden. Neun von zehn Unfallopfern verletzen sich bei einem Sturz, rutschen aus oder stolpern. 61 Prozent ziehen sich Knochenbrüche zu, 25 Prozent Sehnen- und Muskelverletzungen, fünf Prozent kommen mit Prellungen davon. „Nur selten ist heutzutage mangelhafte Ausrüstung die Unfallursache, meist sind es ganz banale Gründe wie Übermüdung, Erschöpfung und Überforderung, die zu Verletzungen führen“, erklärt Christian Kräutler, Leiter des Bereichs Haushalts-, Freizeit- und Sportsicherheit im KFV.

Tipps für ein sicheres Wandern

- Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht sind die Basis fürs Wandern – diese Fähigkeiten sollten bereits vor der Bergtour trainiert werden.
- Vor jeder Bergtour sollte die Verfassung und Erfahrung aller TeilnehmerInnen – insbesondere Kinder – realistisch eingeschätzt werden. Danach richten sich die Länge und der Schwierigkeitsgrad der Tour.
- Im Vorfeld möglichst detaillierte Informationen über die geplante Tour sammeln, die aktuelle Wetterprognose einholen und die tagesaktuelle Entwicklung beobachten.
- Möglichst nicht alleine auf Tour gehen. Informieren Sie eine Vertrauensperson über Verlauf und Dauer.
- Besondere Vorsicht sollte man im freien Gelände und abseits der gekennzeichneten Wege walten lassen.
- Insbesondere beim Abstieg kleine, kontrollierte Schritte machen.
- Im Notfall den Alpin-Notruf 140 oder die Euro-Notrufnummer 112 wählen. Unfallgeschehen und -ort

möglichst genau schildern. Ruhe bewahren, den Anweisungen folgen und am Unfallort warten bis Hilfe eintrifft.

- Wenn Sie keinen Empfang haben und der Notruf nicht verbunden wurde: Handy aus- und wieder einschalten. Statt dem PIN-Code die Nummer 112 eingeben. Das Mobiltelefon sucht automatisch das Mobilfunknetz mit dem besten Empfang und stellt die Verbindung zur nächsten Sicherheitszentrale her.
- Nicht das gesamte alpine Gelände ist durch Mobilfunknetze abgedeckt – nehmen Sie auch eine Signal- oder Trillerpfeife mit. Sechs Mal in der Minute sollte das Notsignal abgesetzt werden, so lange, bis Sie eine Antwort erhalten.

Das Titelbild zeigt den Bergsommer auf der Rax. Die schönsten Wanderstrecken in Niederösterreich finden Sie auf der Site: www.niederoesterreich.at.