



LAND

Sicherheitsregeln beim Wandern

5 einfache Regeln für Ihre Sicherheit.



1. Richtige Tourenauswahl

Informieren Sie sich über die Route und stellen Sie sicher, dass diese Ihren konditionellen Fähigkeiten entspricht.



2. Richtige Wettereinschätzung

Das Wetter kann sich schnell ändern. Beachten Sie die Wettervorhersage und ändern Sie gegebenenfalls Ihre Pläne.



3. Warme Kleidung und zusätzlichen Proviant mitnehmen

Bereiten Sie sich auf schlechtes Wetter und eine unvorhergesehene Übernachtung im Freien vor.



4. Pläne mitteilen und Notsignale einpacken

Informieren Sie eine vertrauenswürdige Person über Ihre Wanderroute und nehmen Sie akustische/optische Signalmittel mit – das kann Ihr Leben retten.



5. Auf sich und andere achten

Essen, trinken, rasten; bleiben Sie in der Gruppe und treffen Sie Entscheidungen gemeinsam.