Bildreihe

Die 10 Wanderregeln (3500114)
(Schulversion)

Bildbeschreibung

10 Bilder

Vorwort

Als Natursport bietet Bergwandern große Chancen für Gesundheit, Gemeinschaft und Erlebnis. Die folgenden Empfehlungen dienen dazu, Bergwanderungen möglichst sicher und genussvoll zu gestalten.

Bildbeschreibung „Die 10 Wanderregeln“

01. Gesund in die Berge

Bergwandern ist Ausdauersport. Wandern wirkt sich positiv auf Herz und Kreislauf auf. Eine gute Selbsteinschätzung und Kondition sind wichtig. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand in der Gruppe außer Atem kommt.

02. Sorgfältige Planung

Wanderkarten, Wanderführer (Literatur), Internet und Expert:innen informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. Touren immer auf die Gruppe abstimmen. Achte besonders auf den Wetterbericht, da Regen, Wind und Kälte das Unfallrisiko erhöhen.

03. Vollständige Ausrüstung

Passe deine Ausrüstung deiner Unternehmung an und achte auf ein geringes Rucksackgewicht. Regen-, Kälte- und Sonnenschutz gehören immer in den Rucksack. Mindestens je ein Erste-Hilfe-Paket und ein Mobiltelefon (Euro-Notruf 112) sollen mitgenommen werden. Karte oder GPS unterstützen die Orientierung.

04. Passendes Schuhwerk

Gute Wanderschuhe schützen und entlasten den Fuß und verbessern die Trittsicherheit! Achte bei deiner Wahl auf perfekte Passform, rutschfeste Profilsohle, Wasserdichtigkeit und geringes Gewicht.

05. Trittsicherheit ist der Schlüssel

Stürze, als Folge von Ausrutschen oder Stolpern, sind die häufigste Unfallursache. Beachte, dass zu hohes Tempo oder Müdigkeit deine Trittsicherheit und Konzentration stark beeinträchtigen. Achtung Steinschlag: Durch achtsames Gehen vermeidest du das Lostreten von Steinen.

"Wer nach einer zu schwierigen Wanderung keine Reserven mehr für den Abstieg hat, wird unachtsam – die Gefahr eines Sturzes steigt. Der Weg nach unten ist nicht nur motorisch anspruchsvoller, durch den Tiefblick kommt auch noch eine psychologische Komponente dazu. Das sollte man bereits bei der Tourenplanung bedenken", empfiehlt Michael Larcher. Mehr als die Hälfte der tödlichen Wanderunfälle sind auf Stürze zurückzuführen. Fakt ist, dass ca. 75 Prozent der "Stolperer" auf Wegen oder Steigen passieren – und nicht im weglosen Terrain.

06. Auf markierten Wegen bleiben

Im weglosen Gelände steigt das Risiko für Orientierungsverlust, Absturz und Steinschlag. Vermeide Abkürzungen und kehre zum letzten bekannten Punkt zurück, wenn du einmal vom Weg abgekommen bist. Häufig unterschätzt und sehr gefährlich: Steile Altschneefelder!

07. Regelmäßige Pausen

Rechtzeitige Rast dient der Erholung, dem Genuss der Landschaft und der Geselligkeit. Essen und Trinken sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Isotonische Getränke sind ideale Durstlöscher. Müsliriegel, Trockenobst und Kekse stillen den Hunger unterwegs.

08a. Verantwortung füreinander (Kinder) *für den Schulwandertag*

Beim gemeinsamen Wandern begleiten wir uns gegenseitig. Es soll ein erlebnisreicher Tag sein. Es wird vorkommen, dass etwas vergessen wird, jemand zu viel zu tragen hat oder ein Zaun übersehen wird. In diesen und anderen Situationen unterstützt man sich gegenseitig, stärkt so die Gemeinschaft und macht sich gegenseitig eine Freude.

08b. Verantwortung für Kinder (Erwachsene)

Beachte, dass Abwechslung und spielerisches Entdecken für Kinder im Vordergrund stehen! Passagen mit Absturzrisiko erfordern eine 1:1 Betreuung durch Erwachsene. Sehr ausgesetzte Touren, die langanhaltende Konzentration erfordern, sind für Kinder nicht geeignet.

09a. Zusammenbleiben (Kinder) *für den Schulwandertag*

Beim Wandern sind wir oft in uns noch unbekanntem Gelände unterwegs, kennen den Weg und das Ziel noch nicht. Es ist immer erforderlich, dass wir zusammenbleiben, sich so niemand verlaufen kann und wir auf die Langsameren Rücksicht nehmen.

09b. Kleine Gruppen (Erwachsene)

Kleine Gruppen gewährleisten Flexibilität und ermöglichen gegenseitige Hilfe. Vertraute Personen über Ziel, Route und Rückkehr informieren. In der Gruppe zusammenbleiben. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernsten Notlagen führen.

10. Respekt für die Natur

Zum Schutz der Bergnatur: Keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, auf den Wegen bleiben, Wild- und Weidetiere nicht beunruhigen, Pflanzen unberührt lassen und Schutzgebiete respektieren. Zur Anreise öffentliche Verkehrsmittel verwenden (oder Fahrgemeinschaften bilden).

Impressum:

Die 10 Wanderregeln
Unterrichtsmaterial

Medien-Nr. 3500114

10 Bilder

Herausgeber: Bildungsdirektion für Vorarlberg | Bildungsmedienzentrum
Gestaltung: in Kooperation mit dem
Landesarbeitskreis für Heimatkunde im Unterricht

Texte: Alpenverein Österreich
Bildungsmedienzentrum Vorarlberg (Ergänzung 8a und 9a)

Hintergrundbild: Werner Geiger
Cartoons:
Bildlizenz: CC BY-NC-SA 3.0 AT
Quellenangabe:
Bild 1. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24115)
Bild 2. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24121)
Bild 2. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24739)
Bild 2. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24322)
Bild 3. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24621)
Bild 3. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24339)
Bild 3. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24049)
Bild 3. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24214)
Bild 4. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24854)
Bild 5. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24654)
Bild 6. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24733)
Bild 6. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24861)
Bild 7. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24604)
Bild 8. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24712) Rucksack ohne Schulsachen
Bild 9. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24114)
Bild 9. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24623)
Bild 9. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24700) ohne Schultüte
Bild 9. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24417)
Bild 9. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24755) ohne Untergrundstrich
Bild 10. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24892)
Bild 10. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24335)
Bild 10. Education Group (http://bilder.tips.at/node/24870)

Veröffentlichung: 2024
Webseite Text: https://www.alpenverein.at/portal/news/aktuelle_news/2016/2016_05_24_bergwandern-10-empfehlungen.php