

## Wanderungen

- Planen Sie die Tour ein paar Tage im Voraus
- Informieren Sie Nachbarn oder Freunde über die Wanderung und die Planzeit der Rückkehr
- Informieren Sie sich über die Route und die Gehzeit
- Planen Sie eine Schlechtwettervariante
- Passen Sie die Gehzeit und den Schwierigkeitsgrad an die Kondition der Gruppe an
- Maßstab ist das schwächste Glied der Gruppe
- Informieren Sie alle anderen Teilnehmer über die Eckdaten der Wanderung
- Nehmen Sie die passende Ausrüstung mit
- Informieren Sie sich über das Wetter
- Wandern Sie nur mit geeigneter Kleidung und Schuhwerk
- Informieren Sie sich über Verhalten im Notfall
- Verlassen Sie niemals markierte Wege
- Legen Sie rechtzeitig eine Rast ein (nach spätestens 2 Stunden Wanderzeit)
- Sammeln oder essen Sie nur Beeren oder Pilze die Sie eindeutig zuordnen können
- Bei Gefahr oder Wetterumschwung Tour abbrechen
- Melden Sie sich nach Rückkehr zurück

### Ausrüstung:

- Ausreichend Getränke und Nahrungsmittel
- Warme und wasserabweisende Kleidung
- Wanderkarte und Kompass
- Taschenmesser
- Streichhölzer oder Feuerzeug
- Eventuell Badezeug
- Müllsack
- Toilettenpapier
- Notfallausrüstung
- Handy mit geladenen Akkus !
- Taschenlampe
- Erste Hilfe Box
  - Pflaster
  - Blasenpflaster
  - Desinfektionsmittel
  - Verband
  - Dreieckstuch
  - Mittel gegen Insektenstiche
  - Aludecke

<b>Notrufe:</b>	Euronotruf	112
	Bergrettung	140
	Rettung	144

### Unfallmeldung:

WER	meldet?
WAS	ist passiert?
WO	genau ist der Unfallort?
WIE VIELE	Personen sind verletzt

**Noch Fragen? Besuchen Sie Ihr Sicherheitsinformationszentrum im Internet auf**  
[www.siz.cc](http://www.siz.cc)