

10 Regeln für Bergsteiger und Bergwanderer

1. Jede Bergtour genau planen!

Führerliteratur und topographische Landkarten könne hierfür eine wertvolle Hilfe sein, ebenso wie Gespräche mit Personen, die das Gebiet kennen.

2. Nur solche Touren angehen, denen man konditionell und technisch absolut gewachsen ist!

Dies minimiert das Risiko von Unfällen beträchtlich und steigert zudem auch die Freude und das Erlebnis bei der Tour. Überschätzung ist unangebracht!

3. Die Bergausrüstung mit Bedacht zusammenstellen!

Mängel in der Ausrüstung, sei es beim Wandern, Klettern oder Hochtourengehen, gefährden die Sicherheit am Berg und können im Extremfall zu schweren Unfällen führen (z.B. Erfrierungen, Knochenbrüche, etc.)

4. Über die Verhältnisse am Berg und das zu erwartende Wetter rechtzeitig Erkundigungen einholen!

Die Alpinen Vereine, das Wetteramt und die Hüttenwirte erteilen gerne Auskunft über zu erwartende klimatische und die Tour erschwerende Faktoren. Hinweise finden Sie auf unseren Seiten auch unter den Rubriken [Links](#) und [Wetter in den Bergen!](#)

5. Eine Bergtour langsam beginnen und auch überlegt und konzentriert beenden!

Dabei bedenken, daß der Weg nicht am Gipfel endet und der Abstieg oft schwerer fällt als der Aufstieg.

Deshalb merke: Beginne deine Tour im gleichen Tempo, in dem du sie auch beenden wirst!

6. Während der Tour regelmäßig Pausen einlegen!

Im Auf- wie im Abstieg verhindern regelmäßige Erholungs- und Verpflegungspausen eine vorzeitige Ermüdung.

Reichlich trinken; das verhindert Flüssigkeits- und Konzentrationsverlust.

7. Das Gebirge schützen, es nicht nur “benützen”!

Nur angelegte Wege und Steige begehen, auf Abkürzungen verzichten, seinen Abfall wieder mit ins Tal nehmen - auch von den Hütten!

8. Rechtzeitig umkehren, wenn es die Umstände erfordern!

Umkehr ist kein Zeugnis von Feigheit, sondern von Vor- und Umsicht und Vernunft.

9. Die Gefährdung anderer Bergsteiger vermeiden!

In steinschlaggefährdeten Passagen besonders auf sorgfältige Tritt- und Griffwahl achten.

Solange abwarten, bis nachfolgende Berggeher aus dem Gefahrenbereich heraus sind.

10. Bei einem Unfall Ruhe bewahren!

Es gehört mit zur Tourenplanung, sich Unfallmeldestellen einzuprägen.
Die Kenntnis des “Alpinen Notsignals” ist für jeden Bergwanderer und Bergsteiger ein Selbstverständnis.