

# 10 Regeln für das Verhalten in den Bergen

Es gibt sie, die ärgerlichen Momente, auch beim Wandern. Wenn man zum Beispiel während der Wanderung bemerkt, dass die Wanderkarte oder der Sonnenschutz zu Hause auf dem Tisch liegen geblieben ist. Oder wenn ein Gewitter einbricht und es weit und breit keinen Unterschlupf gibt.

Nicht nur in den Bergen, auch im Tal sollten Sie **einige Regeln beachten**, damit die Wanderung so schön endet wie sie früh morgens begonnen hat. Zum Schutz der Natur und vor allem auch für Ihre eigene **Sicherheit**.

Die 10 wichtigsten Regeln für das Verhalten in den Bergen finden Sie nachfolgend:

1. Richten Sie jede Bergtour, zu der Sie aufbrechen, nach Ihrer **persönlichen Kondition**, vor allem aber – sollten Sie Kinder dabei haben – nach jener der Kinder.
2. Jede Tour sollte **genau geplant** werden. Wo gibt es Hütten entlang der Tour? Wie weit sind die Entfernungen? Und vor allem: informieren Sie sich über den Wetterbericht.
3. Die **Ausrüstung muss passen**. Vom guten Schuhwerk, einem wetterfesten Rucksack, Sonnenschutz, warmer und winddichter Kleidung, genügend Getränken und Proviant sollten Sie bis hin zu einem kleinen Erste-Hilfe-Set, Wanderkarten und einem Mobiltelefon alles dabei haben.
4. Sagen Sie dem Vermieter oder Bekannten Bescheid, **wohin Sie aufbrechen** und teilen Sie ihnen auch mit, wann ungefähr

Sie wieder zurück sein wollen. Bei einem Notfall kann es durchaus auch hilfreich sein, sich in den Hütten- oder Gipfelbüchern einzutragen.

5. Vermeiden Sie zu schnelles Gehen. Das Tempo sollte dem schwächsten Mitglied in der Gruppe angepasst werden. Legen Sie immer wieder **kleinere Pausen** ein.
6. Verlassen Sie **nicht** die markierten Wege.
7. Treten Sie keine Steine ab, die andere Bergwanderer gefährden können. In steinigem Gelände können auch oft Tiere wie Gämse einen Steinschlag auslösen. Es ist also **Vorsicht** geboten.
8. **Droht ein Gewitter**, kehren Sie rechtzeitig um. Sollten Sie trotzdem in ein Gewitter geraten, halten Sie sich fern von einzeln stehenden Bäumen, bleiben Sie nicht am Gipfel oder am Grat, suchen Sie Senken oder Täler. Schutz bei Gewitter am Berg bietet nur eine sichere Unterkunft.
9. Sollte ein Notfall eintreten, **bewahren Sie Ruhe**. Holen Sie Hilfe herbei durch Mobiltelefon oder durch Rufen, oder machen Sie durch Winken mit größeren Kleidungsstücken auf sich aufmerksam. Lassen Sie verletzte Personen nicht allein und versuchen Sie, diese aus der Gefahrenzone zu bringen.
10. Bitte halten Sie die Berge **sauber** und nehmen Sie die Abfälle wieder mit.