

Die 12 wichtigsten Regeln für das Verhalten in den Bergen

1. **Jede Tour sollte genau geplant werden!** Wie ist die Strecke? Wo gibt es Hütten? Wie weit sind die Entfernungen?
2. **Informieren Sie sich über den Wetterbericht!**
3. Die Ausrüstung muss passen: wichtig sind gutes Schuhwerk, ein wetterfester Rucksack, Sonnenschutz, warme und winddichte Kleidung, genügend Getränke und Proviant sowie ein kleines Erste-Hilfe-Set, Wanderkarte und ein Mobiltelefon.
4. Geben Sie dem Vermieter bzw. Bekannten Bescheid, wohin Sie aufbrechen und teilen Sie auch mit, wann Sie ungefähr wieder zurück sein wollen. Bei einem Notfall kann es durchaus auch hilfreich sein, sich in den Hütten- oder Gipfelbüchern einzutragen.
5. Richten Sie jede Berg- oder Mountainbike Tour zu der Sie aufbrechen, nach Ihrer persönlichen Kondition. Sollten Kinder dabei sein, richten Sie sich unbedingt nach deren Kondition.
6. Vermeiden Sie zu schnelles Gehen! Das Tempo sollte dem schwächsten Mitglied in der Gruppe angepasst werden. Legen Sie immer wieder kleinere Pausen ein.
7. **Verlassen Sie nicht die markierten Wege.**
8. Es ist Vorsicht geboten. Treten Sie keine Steine ab, die andere Bergwanderer gefährden können. In steinigem Gelände können auch oft Tiere wie Gämse einen Steinschlag auslösen.
9. Droht ein Gewitter, kehren Sie rechtzeitig um. Sollten Sie dennoch in ein Gewitter geraten, halten Sie sich fern von einzelstehenden Bäumen, bleiben Sie nicht am Gipfel oder am Grat und begeben Sie sich in Senken oder Täler. Schutz bei Gewitter am Berg bietet nur eine sichere Unterkunft.
10. **Sollte ein Notfall eintreten, bewahren Sie Ruhe.** Holen Sie Hilfe mittels Mobiltelefons, 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.
11. Hunde sind immer an der Leine zu führen!
12. **Bitte halten Sie die Berge sauber und nehmen Sie die Abfälle wieder mit!**