

## Pressemitteilung

### Sicher auf den Berg und wieder retour

**SALZKAMMERGUT.** Auch heuer werden wieder viele ihren Urlaub im eigenen Land verbringen. Was liegt da näher, als die Wanderschuhe anzuziehen und die Berggipfel der nahen Umgebung zu erklimmen oder zumindest in den Bergen zu wandern. Um wieder gesund nach Hause zu kommen, sollten allerdings einige wichtige Dinge beachtet werden, wobei der erste Schritt zu einer gelungenen Bergtour eine gute Planung ist.

Schon im Vorfeld kann durch eine gewissenhafte Vorbereitung das Unfallrisiko am Berg gering gehalten werden. So sind eine realistische Selbsteinschätzung, eine sorgfältige Tourenplanung, ausreichend Verpflegung und eine gute Ausrüstung das Um und Auf jeder gelungenen Wanderung. *„Gerade bei der Einschätzung der Kondition und des technischen Könnens passieren viele Fehler, die dann häufig zu Einsätzen der Bergrettung führen“*, sagt OA Dr. Tobias Huber, Anästhesist am Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck und Bergrettungsarzt der Ortsstelle Ebensee.

Der Experte rät speziell Neueinsteigern zu kürzeren und technisch einfacheren Touren. *„Übermüdung, Überforderung und Erschöpfung steigern das Unfallrisiko, und auch die Freude an der Bewegung in der Natur geht damit schnell verloren. Die Wahl der Wegstrecke muss sich immer nach dem schwächsten Glied richten. Bei Touren mit Kindern und älteren Menschen ist es besonders wichtig, sich realistische Ziele zu setzen und ausreichend Pausen einzuplanen“*, warnt der Alpinarzt vor übertriebenem Ehrgeiz.

### **Verpflegung und Wetter**

Im freien Gelände ist man auf seinen Proviant angewiesen. Gerade der Bedarf an Flüssigkeit darf nicht unterschätzt werden und so soll neben einer Jause eine ausreichende Menge an alkoholfreien Getränken im Rucksack Platz finden. Wichtig ist es auch, sich vorab zu vergewissern, ob es die Möglichkeit zur Einkehr in einer Hütte gibt und wie sich das Wetter entwickelt. *„Die Wetterbedingungen können sich im Gebirge sehr rasch ändern. Nicht selten führen Regen, Schneefall oder einfallender Nebel in windexponierten oder gefährlichen Höhenlagen zu Orientierungsverlust und dramatischen Situationen“*, weiß der erfahrene Bergretter aus der Praxis zu berichten. Ein früher Start am Morgen und der Entschluss zu einer rechtzeitigen Umkehr bei einem drohenden Wettersturz können das Risiko, in eine Notlage zu geraten, deutlich verringern. Unverzichtbar ist bei Bergtouren neben einer entsprechenden Kleidung und gut sitzendem Schuhwerk auch der Schutz von Augen und Haut mittels Sonnenbrille und Sonnencreme.

### **Für den Notfall vorsorgen**

Bei Unfällen in den Bergen dauert es naturgemäß länger, bis die Rettungskette in Gang gesetzt wird und professionelle Hilfe vor Ort eintrifft. Eine flächendeckende und rasche Versorgung durch die Flugrettung ist bei schlechter Witterung und Dunkelheit nicht möglich. *„Zu einer guten Ausrüstung gehören deshalb auch ein Erste-Hilfe-Paket, mit dem man vertraut ist, ein Kälte- und Regenschutz (Biwaksack) und ein Mobiltelefon mit vollem Akku. Damit lässt sich die Zeit bis zum Eintreffen der Bergretter gut überstehen“*, so Dr. Tobias Huber, der selbst als Flugrettungsarzt beim ÖAMTC im Einsatz ist.

### **Notruf und alpines Notsignal**

Die Nummer des alpinen Notrufs (140) sollte unbedingt im Handy gespeichert sein und nur ein geladener Akku gewährleistet eine Ortung der Einsatzstelle. Sollte das Mobiltelefon dennoch keinen Strom bzw. Empfang haben, kann man mit dem alpinen Notsignal auf sich aufmerksam machen. Dabei sollte man eine Minute lang alle zehn Sekunden ein sichtbares oder hörbares Zeichen von sich geben, nach einer Minute Pause werden die Signale wiederholt.

Vöcklabruck, am 15. Juli 2021

**Bildtext:** OA Dr. Tobias Huber, Anästhesist am Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck und Bergrettungsarzt der Ortsstelle Ebensee.

**Fotocredit:** Privat (honorarfrei)

**Kurzfassung:**

Auch heuer werden wieder viele ihren Urlaub in den Bergen verbringen. Eine gewissenhafte Vorbereitung auf eine geplante Bergtour ist der beste Garant dafür, wieder gesund und unfallfrei nach Hause zu kommen. Diese Vorbereitung beginnt bei der realistischen Einschätzung von Kondition und Können, der durchdachten Tourenplanung sowie der Sorge um eine ausreichende Verpflegung und um eine gute Ausrüstung. *„Gerade Neueinsteiger sollten kürzere und einfachere Touren wählen, damit es nicht zu einer Übermüdung, Überforderung und Erschöpfung kommt, die das Unfallrisiko erheblich steigern. Besonders bei Wanderungen mit Kindern und älteren Menschen ist es besonders wichtig, sich realistische Ziele zu setzen und ausreichend Pausen einzuplanen. Auch der Bedarf an Flüssigkeit darf auf keinen Fall unterschätzt werden. Neben einer Jause muss eine ausreichende Menge an alkoholfreien Getränken im Rucksack Platz finden“*, erklärt OA Dr. Tobias Huber, Anästhesist am SK Vöcklabruck und Bergrettungsarzt der Ortsstelle Ebensee. Zu einer guten Ausrüstung gehören auch ein Erste-Hilfe-Paket, ein Mobiltelefon mit vollem Akku und ein Kälte- und Regenschutz. Ein Wettersturz kann am Berg sehr schnell zu dramatischen Situationen führen. Ein früher Start am Morgen und der Entschluss zu einer rechtzeitigen Umkehr, können das Risiko, in eine Notlage zu geraten, verringern. Die Nummer des alpinen Notrufs (140) sollte auf jeden Fall im Handy gespeichert sein.

**Rückfragen bitte an:**

Wolfgang Baihuber

PR & Kommunikation, SK Bad Ischl. Gmunden. Vöcklabruck

E-Mail: [wolfgang.baihuber@oog.at](mailto:wolfgang.baihuber@oog.at)

Tel.: 05 055471-22250