



Sicher auf Ski-Tour

ZIVILSCHUTZ

Nur gut vorbereitet starten ist das oberste Gebot beim Tourengehen und Freeriden auf unberührtem Terrain. Abseits abgesicherter Pisten muss man wissen, wie man optimale Sicherheit erreicht und damit auch Lawinengefahren aus dem Weg gehen kann.

Wichtige Tipps, damit Tourengehen zum unfallfreien Wintervergnügen wird:

- ★ Sie müssen sich den lauernden Gefahren bewusst sein; Skifahrerisches Können ist Voraussetzung
- ★ Skitouren sind Ausdauersport, dementsprechend fit müssen Sie „on Tour“ sein. Achten Sie auf Kraftreserven für die Abfahrt
- ★ Studieren Sie den Lawinenlagebericht vorher eingehend
- ★ Planen Sie Ihre Tour sorgfältig: Höhendifferenz, Länge, Schwierigkeit, Wetter spielen eine große Rolle. Tipp: Einheimische, Bergführer und die Bergrettung kennen das Gebiet genau!
- ★ Ausrüstung: Touren-Ski und Bindung, Felle, funktionale Kleidung, Wetterschutz, Sonnenschutz – achten Sie dennoch auf geringes Rucksackgewicht
- ★ Auch eine Notfallausrüstung mit Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS), Lawinenschaufel, Lawinensonde, Erste-Hilfe-Ausrüstung und Biwaksack sind notwendig
- ★ Passen Sie Ihre Geschwindigkeit der Umgebung an, um Stürze zu vermeiden – ein Skihelm kann vor möglichen Kopfverletzungen schützen
- ★ Gehen Sie in kleinen Gruppen, um sich gegenseitig helfen zu können. Achten Sie dabei darauf, dass keiner in der Gruppe außer Atem kommt. Informieren Sie immer Personen über Ziel, die Route und Ihre geplante Rückkehr



Gut vorbereitet eine Skitour auf unberührtem Terrain genießen. Foto: Juicy/pixelio.de

UNSER TIPP!

- ★ **Ein Airbag-System in der Ausrüstung erhöht die Überlebenschance!**
- ★ **Mobiltelefon immer mitnehmen!**
- ★ **Respektieren Sie Schutz- und Sperrgebiete!**
- ★ **Auf der Homepage www.lawine.at gelangen Sie auf die Lawinenwarndienste des jeweiligen Bundeslandes**



SICHER ist SICHER !

