# Im Falle eines Unfalls

Kontaktieren Sie im Falle eines Unfalls, wenn möglich, 117 oder 112 unter Angabe Ihrer persönlichen Daten, der Nummer des verwendeten Mobiltelefons, der Umgebung in der Sie sich aufhalten oder noch besser die Koordinaten mit allen möglichen Referenzpunkten sowie die Entwicklung des Gesundheitszustandes und halten Sie das Telefon schliesslich frei.

Repubblica e Cantone Ticino

Dipartimento delle istituzioni
Montagne sicure

www.ti.ch/montagnesicure
di-montagne.sicure@ti.ch

# Machen Sie eine Pause

Ohne angemessene Pausen, die Sie wieder zu Kräften kommen lassen, setzen Sie sich Gefahren aus.

Geniessen Sie die Landschaft in vollen Zügen und trinken bzw. essen Sie genug, um die Müdigkeit sowie die Konzentrationsfähigkeit unter Kontrolle zu halten.

# Achten Sie auf Kinder

Bei schwierigen Passagen mit Sturzgefahr muss ein Erwachsener dem Kind helfen.

Exponierte Wege, die eine längere Konzentration erfordern, sind für Kinder nicht geeignet.

# Sicher in den Bergen in der schönen Jahreszeit

MONTAGNE SICURE

# Die Wanderung vorbereiten, um Verletzungen zu vermeiden

Ein guter Gesundheitszustand und eine realistische Einschätzung der eigenen Möglichkeiten sind unerlässlich, bevor man den Wanderwegen entlang läuft.

Wählen Sie eine geeignete Route und vermeiden Sie individuelle Wanderungen, denn auch kleine Rückschläge können zu schweren Notfallsituationen führen. Kommunizieren Sie Ihre Wanderroute und ändern Sie diese nicht.

Der Schwierigkeitsgrad eines Weges ist anhand der Signalisation klar ersichtlich: Gelb für Wanderwege, Gelb mit Spitze in weiss-rot-weiss für Bergwanderwege und Blau mit Spitze in weiss-blau-weiss für Alpinwanderwege.

Die Wegkategorie beschreibt einerseits den Ausbaugrad des Weges, aber auch die Anforderung an die Wandernden und deren Ausrüstung.

# Anpassung der Ausrüstung an die Bedingungen

Es ist äusserst wichtig die Ausrüstung, und insbesondere die Bergschuhe anhand der geplanten Routen zu wählen.

Im Rucksack sollten folgende Gegenstände nicht fehlen: Regen- und Kälteschutz, Sonnenschutz, Erste-Hilfe-Kasten, eine Karte und ein Mobiltelefon (Notrufnummern 117 oder 112).

# Achten Sie auf den Rhythmus

Stürze sind leider die häufigste Unfallursache in den Bergen. Ein zu hohes Tempo und daraus resultierende Müdigkeit sind häufige Ursachen dafür.

Das Verlassen der Wanderwege ist gefährlich, da damit das Risiko von Stürzen und Orientierungsverlust gefördert wird.