



DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

Selbstschutz ist der beste Schutz beim:

SKITOUREN

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



Gehen Sie nur gut vorbereitet "auf Tour":

- Sie müssen sich den lauerten Gefahren bewusst sein; Skifaherrisches Können ist Voraussetzung
- Studieren Sie den Lawinenlagebericht vorher eingehend
- Tourengehen ist Ausdauersport, dementsprechend fit müssen Sie sein. Achten Sie auf Kraftreserven für die Abfahrt
- 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, Lawinsonde, 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



Hilfreiche Tipps:

- Ein Airbag-System in der Ausrüstung erhöht die Überlebenschance
- Mobiltelefon immer mitnehmen
- Notrufnummern: Euronotruf 112, Bergrettung 140
- Respektieren Sie Schutz- und Sperrgebiete

i Mehr Informationen erhalten Sie unter:

Oberösterreichischer Zivilschutz
Petzoldstraße 41, 4020 Linz
Telefon: 0732 65 24 36
E-Mail: office@zivilschutz-ooe.at
www.zivilschutz-ooe.at



Auf der Homepage www.lawine.at gelangen Sie zu den Lawinenwarndiensten des jeweiligen Bundeslandes!

**SELBSTSCHUTZ
IST DER
BESTE
SCHUTZ.**

**SORGEN
SIE FÜR
NOTFÄLLE
VOR.**
zivilschutz-ooe.at



**OBERÖSTERREICHISCHER
ZIVILSCHUTZ**