

Hochsaison für Wanderunfälle

Naturerlebnis, Ruhe und Bewegung an frischer Höhenluft: Österreich bietet Wanderern und Bergsteigern endlose Möglichkeiten, eine beeindruckende Bergwelt zu erkunden. Wie eine aktuelle Erhebung des KFV zeigt, wird die Bedeutung einer guten Vorbereitung dabei jedoch oft unterschätzt – Unfälle sind die mögliche Folge.

Wien, 03. August 2018. Wandern steht im „Land der Berge“ hoch im Kurs. 41 Prozent der Österreicher über 5 Jahren schnüren regelmäßig den Bergschuh und begeben sich auf Wanderung, 7 Prozent wollen hoch hinaus und sind als Bergsteiger abseits befestigter Pfade unterwegs. Kein Wunder: Das aktive Naturerlebnis auf Hügeln und Bergen trainiert den Körper und entspannt den Geist. Dennoch birgt die beliebte Outdoor-Aktivität neben zahlreichen positiven Effekten auch gesundheitliche Risiken. So verletzten sich rund 10.600 Personen im Jahr 2017 beim Wandern und Bergsteigen so schwer, dass sie im Spital behandelt werden mussten. 18 Prozent aller Unfälle ereigneten sich im August – dem unfallträchtigsten Monat für alle Wanderer und Bergsteiger.

Knochenbrüche führen das Verletzungsranking an

Rund neun von zehn Unfallopfern verletzen sich bei einem Sturz - meist rutschen die Wanderer auf nassem bzw. losem Untergrund aus oder stolpern. Die häufigsten Unfallarten sind Knochenbrüche (61%) gefolgt von Sehnen- und Muskelverletzungen (25%) sowie Prellungen (5%). „Nur selten ist heutzutage mangelhafte Ausrüstung die Unfallursache, meist sind es ganz banale Gründe wie Übermüdung, Erschöpfung und Überforderung, die zu Verletzungen führen“, erklärt **Dipl.-Ing. Christian Kräutler, Leiter des Bereichs Haushalts-, Freizeit- und Sportsicherheit im KFV.** Damit die Freude am Naturerlebnis Wandern nicht getrübt wird, sollten Einsteiger ebenso wie routinierte Wanderer auf eine gute Vorbereitung achten. Denn wiewohl Wandern sich positiv auf Lebensqualität und Gesundheit auswirkt – die damit verbundene körperliche Belastung kann mitunter eine große Herausforderung für ungeübte Personen darstellen. Ausdauer, Kondition und eine gute Planung sind daher wesentliche Voraussetzungen für ein gelungenes Wandervergnügen.

Kondition und gute Planung: wichtig, aber oft unterschätzt

Eine aktuelle Erhebung des KFV unter Wanderern und Bergsteigern in sieben Bundesländern zeigt jedoch, dass die Bedeutung einer guten Vorbereitung mehrheitlich unterschätzt wird. So hatte lediglich knapp ein Drittel (31%) aller Befragten im Vorfeld der Wandertour aktiv Kondition aufgebaut, weniger als ein Viertel (23%) hatte eine Pausenplanung durchgeführt. 70 Prozent der befragten Wanderer gaben an, keine Informationen über Streckenverlauf und geplante Rückkehr bei einer Vertrauensperson hinterlassen zu haben. Wiewohl 98 Prozent der Befragten ein Mobiltelefon bei sich hatten, hatte jeder 5. zum Zeitpunkt der Befragung keinen Empfang - wäre im Notfall also nicht ohne weiteres imstande gewesen, über den Alpin-Notruf 140 Hilfe zu organisieren. „Moderne Kommunikationstechnik ersetzt daher in keinem Fall die Kenntnis des alpinen Notsignals“, so **Kräutler.**

Tipps für ein sicheres Wandern

- **Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht** sind die Basis für ein gelungenes Wandervergnügen. Diese Fähigkeiten sollten bereits vor und nicht erst während der Bergtour trainiert werden.
- Vor jeder Bergtour sollte die **Verfassung und Bergerfahrung** aller Teilnehmer – insbesondere teilnehmender Kinder – realistisch eingeschätzt werden. Danach richten sich die Länge und der Schwierigkeitsgrad der Tour.
- Im Vorfeld möglichst detaillierte **Informationen über die geplante Tour** sammeln – sei es aus Karten, Tourenführer oder Tourenberichten im Internet. Vor der Tour die aktuelle **Wetterprognose** einholen und die tagesaktuelle Entwicklung laufend beobachten.
- Möglichst nicht alleine auf Tour gehen. Ein Angehöriger oder eine Vertrauensperson sollten über den voraussichtlichen **Verlauf und die Dauer der Tour** informiert sein.
- Besondere Vorsicht sollte man im **freien Gelände** und abseits der gekennzeichneten Wege walten lassen – hier passiert der Großteil der Unfälle.
- Ausrutschen ist eine besonders häufige Unfallursache. Insbesondere beim Abstieg kleine, kontrollierte Schritte machen.
- Im Notfall den **Alpin-Notruf 140** oder die **Euro-Notrufnummer 112** wählen. Unfallgeschehen und -ort möglichst genau schildern. Ruhe bewahren, den Anweisungen folgen und am Unfallort warten, bis Hilfe eintrifft.
- Wenn Sie keinen Empfang haben und der Notruf nicht verbunden wurde: Handy aus- und wieder einschalten. Statt dem PIN-Code die Nummer 112 eingeben. Das Mobiltelefon sucht automatisch das **Mobilfunknetz mit dem besten Empfang** und stellt die Verbindung zur nächsten Sicherheitszentrale her.
- Nicht das gesamte alpine Gelände ist durch Mobilfunknetze abgedeckt - und auch der Handyakku kann im Bedarfsfall leer sein: Es empfiehlt sich daher, stets auch eine Triller- oder Signalpfeife und optische Signalmittel mitzuführen, um im Notfall auf sich aufmerksam machen zu können. Das **alpine Notsignal** besteht aus optischen und/oder akustischen Signalen beliebiger Art, welche in regelmäßigen Abständen sechs Mal in der Minute abgesetzt werden. Es wird nach einer Minute Pause in gleicher Folge wiederholt. Retter reagieren mit dem Antwortsignal – drei Zeichen pro Minute. Auch wenn Sie Antwort erhalten - stoppen Sie das Notsignal nicht, bis die Retter Ihren tatsächlichen Aufenthaltsort kennen.

Rückfragehinweis:

Pressestelle KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)

Tel.: 05-77077-1919 | E-Mail: pr@kfv.at | www.kfv.at