

Kindersicherheit

# AB IN DIE BERGE - SICHERHEIT BEIM WANDERN UND BERGSTEIGEN

Österreich ist das „Land der Berge“ und Wandern eines der Lieblingshobbies von Familien. Für ein unfallfreie Tour-Vergnügen gilt es vor allem mit Kindern einige Sicherheitstipps zu beachten.

Wandern und Bergsteigen mit Kindern sind ideale Tätigkeiten, um Naturerlebnis, Bewegung und gemeinsame Zeit mit der Familie zu genießen. Österreich bietet hier endlose Möglichkeiten und der Sport am Berg boomt. Für Kinder ist eine Wanderung jedoch keine sportliche Betätigung, sondern ein kleines Abenteuer in der Natur oder ein Spiel. Wichtig daher zu beachten: Kinder sind keine kleinen Erwachsenen und der Tag braucht spezielle Vorbereitung für ihre Bedürfnisse!

## ZAHLEN & FAKTEN\*

**270 verletzte Kinder**  
in den Bergen

**Knochenbrüche und Muskelverletzungen**  
(häufigsten Verletzungsarten)

**Füße, Unterarme, Hände**  
(am häufigsten, verletzte Körperteile)

## Eine gute Vorbereitung ist das A und O!

Durch eine solide Tourenplanung lassen sich Gefahrenquellen schon vorab erkennen, vermeiden und dadurch das Unfallrisiko enorm reduzieren. Als Grundsatz gilt stets: Gehzeiten und Schwierigkeit der Tour müssen sich an Alter und Fähigkeiten der Kinder orientieren. Eintönige Wanderungen wirken sich entsprechend auf die Motivation aus – zu schwere Routen hingegen können für Kinder und Betreuungspersonen zu einer gefährlichen Strapaze werden.

### Die wichtigsten Parameter für die Tourenplanung

- ▲ **Distanz**
- ▲ **Höhenmeter**
- ▲ **Gehzeit**
- ▲ **Beschaffenheit des Weges**
- ▲ **Schwierigkeit und mögliche steile und ausgesetzte Passagen**
- ▲ **Wetterbedingungen**

Kindgerechtes Wandern bedeutet keine Gipfelsiege – ein See, eine Alm mit Tieren oder eine Hütte sind oft lohnendere und schönere Ziele. Der Kreativität sind auch auf dem Weg keine Grenzen gesetzt!



# Checkliste Wandern & Bergsteigen

## Tourenauswahl und -planung

- Die Wanderung immer gründlich planen und Bedürfnisse der Kinder mitdenken – Gipfelsiege sind nicht das Wichtigste.
- Gehzeit und Schwierigkeit richten sich nach dem jüngsten bzw. schwächsten Kind.
- Die Motivation der Kinder ist entscheidend. Rundwege eignen sich besser als „Einbahnen“. Ebenso sollte es immer die Möglichkeit einer Abkürzung oder eines schnelleren Rückweges auf der Route geben.
- Der Wetterbericht ist wesentlicher Bestandteil jeder Wanderung – nur stabiles Wetter ist Wanderwetter.
- Planen Sie bewusst genug Zeit für regelmäßige Spielpausen und eine verdiente Jause ein – Kinder ermüden schneller als Erwachsene, sind aber auch schneller wieder fit und erholen sich eher bei Spiel und Spaß als langem Herumsitzen.

## Sicher unterwegs

- Einfach und doch so wichtig: Bleiben Sie stets auf markierten Wegen!
- Lassen Sie Kinder auch alleine kleine Entdeckungen treffen – jedoch nur im sicheren, überschaubaren Gelände.
- Bei ausgesetzten Passagen oder Hangquerungen gilt: Kinder an der Weginnenseite gehen lassen und an die Hand nehmen, bzw. sichern. Bei steilen Aufstiegen gehen Erwachsene hinter den Kindern, um sie im Fall eines Sturzes abfangen zu können.
- Kinder können Gefahren nicht so gut einschätzen. Vermitteln Sie ihnen vorab wesentliche Regeln, wie: „Schauen, nicht angreifen“ (oder gar essen) – dies schützt nicht nur vor Vergiftungen, sondern auch die Natur.

## Ausrüstung

- Helle und gut sichtbare Kleidung hilft, sich auch im bewaldeten Gebiet nicht aus den Augen zu verlieren.
- Denken Sie an Wechselkleidung. Je nach Alter sind Wechsel-T-Shirt, Reservesocken oder eine komplette Garnitur nötig.
- Entsprechendes Schuhwerk ist Pflicht. Geeignete Wanderschuhe haben eine Anti-Rutsch-Sohle mit gutem Grip und einer hohen Stabilität im Knöchelbereich.
- Kindern schwitzen später und weniger, kühlen aber auch schneller aus. Achten Sie auf ausreichenden Sonnen-, Wind-, Kälte- und Wetterschutz.
- Genügend Proviant einpacken und auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Da das Durstgefühl von Kindern in der Regel weniger stark ausgeprägt ist, müssen diese auch ans Trinken erinnert werden.
- Ein Kind kann durchaus seinen eigenen Rucksack tragen. Das ist nicht nur eine Erleichterung für die Eltern, sondern vermittelt auch das Gefühl „richtige“ Bergsteiger zu sein.
- Für den Fall der Fälle: Erste-Hilfe-Material inklusive Foliendecke sowie ein Handy mitnehmen. Im Notfall Bergrettungsnotruf 140 wählen.

## Abstieg und Rückweg

- Kinder laufen gerne – vor allem beim Abstieg! Dementsprechend passieren dabei auch die häufigsten Unfälle. Gehen Sie bei steilen Abstiegspassagen als Erwachsener vor, um die kleinen Wanderer einzubremsen. Wenn Konzentration und Trittsicherheit schwächeln, geht es auch mit der Seilbahn sicher hinunter ins Tal!

### Quellen

\*KFV, IDB Austria 2012 - 2021 (10-Jahresdurchschnitt spitalsbehandelter, verletzter Kinder)  
Foto: pixabay // Gestaltung: KFV

### Medieninhaber und Herausgeber

KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)  
Schleiergasse 18, A-1100 Wien  
www.kfv.at