

# Wandern mit der Familie

österreichisches kuratorium für  
alpine sicherheit



bmwfi

Bundesministerium für  
Wirtschaft, Familie und Jugend



# Notruf

Ohne Netz ist kein Notruf möglich: Standort wechseln!

Europäischer Notruf .....	112
(funktioniert mit jedem Handy & in jedem verfügbaren Netz)	
Österreich .....	140
in Vorarlberg .....	144

# Unfallmeldung

**Wer** meldet?

**Wo** genau ist der Unfall?

**Was** ist passiert?

**Wie viele** Personen benötigen Hilfe?

Mit freundlicher Unterstützung durch



Österreich Werbung  
[www.austriatourism.com](http://www.austriatourism.com)

Herausgeber. BM für Wirtschaft, Familie und Jugend  
Inhalt. Österreichisches Kuratorium für alpine Sicherheit



gedruckt nach der höchsten „Druckereignisse“  
des Österreichischen Umweltinstituts,  
Grobner Druck GmbH LUW-Nr. 852



# Ausrüstung

- ✓ Kleidung soll schnell trocknen sowie Schutz vor Wetter und Kälte bieten (Mütze und Handschuhe gehören immer in den Rucksack).
- ✓ Schuhe mit Profilsohle, auch für Kinder!
- ✓ Tragehilfe bei kleinen Kindern
- ✓ Ersatzkleidung für Kinder ✓ Sitzunterlage (Biwaksack)
- ✓ Regen- und Sonnenschutz (Schutzcremes)

## Jause

- ✓ Viel Flüssigkeit einplanen – für Kinder fast doppelt so viel wie für Erwachsene! (wenig gesüßt und ohne Kohlensäure)
- ✓ Belegte (Vollkorn-) Brote und viel Obst, Müsliriegel, Kekse als schnelle Energiespender für unterwegs
- ✓ Vorbildwirkung! Abfälle erst zu Hause oder in Abfalleimern unterwegs entsorgen.

## Für Kinder zusätzlich

- ✓ Spezielle Medikamente (z.B. Bienenallergie)
- ✓ Je nach Alter der Kinder „wichtiges“ Equipment einpacken: Lieblingsstofftier, Puppe, Taschenmesser, Taschenlampe, Kamera ...



# Erste Hilfe

---

- ✓ Rucksackapotheke
- ✓ Kinderpflaster
- ✓ Blasenpflaster
- ✓ Insektenschutz
- ✓ Traubenzucker als „Wehwehchen - Placebo“
- ✓ Biwaksack zum Draufsetzen, zum Spielen ...
- ✓ Handy mit geladenem Akku!
- ✓ Notrufnummern



# Tourenplanung

- ✓ Strecke / Wanderziel den Kindern entsprechend geplant?
- ✓ Kinderprogramm / Erlebniselement am Berg?
- ✓ Wetter

## **Ausrüstung: Bekleidung, Jause, Erste-Hilfe**

- ✓ Bekleidung dem Wetter entsprechend?
- ✓ Jause / Getränke (kalt oder warm - der Witterung entsprechend)?
- ✓ Erste Hilfe-Ausrüstung vollständig?
- ✓ Handy dabei und Akku geladen?
- ✓ Wanderkarte und -führer eingepackt?



**Wanderkarte und -führer.** Route und Ziel nach den Kindern ausrichten - gibt es spezielle Kinder-Wanderführer für das Gebiet?

**Genügend Zeit einplanen.** Zum Staudamm-, Hütten-bauen usw. Monotone Forststraßen sind für Kinder ebenso langweilig, wie für Erwachsene.

**Zeitberechnung.** ca. 300 Höhenmeter Aufstieg pro Stunde bzw. 600 Höhenmeter bergab - 4 km pro Stunde in der Ebene. Man berechnet beide Werte für die geplante Tour und halbiert die kürzere der beiden Zeiten. Zählt man die längere Zeit mit der Hälfte der Kürzeren zusammen ergibt das die Gesamtzeit für einen Erwachsenen - für Kinder rechnet man das 1,5 bis 3-fache (je nach Alter) dieses Wertes.



# Kindergerechtes

## Was kann ich Kindern zumuten?

**0-2 Jahre.** Kurze Wanderungen und Spaziergänge - Achtung auf Sonnen- und Kälteschutz!

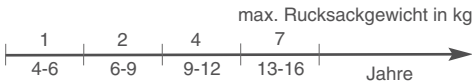
**2-4 Jahre.** Kurze Wanderungen, viele Pausen!

**4-6 Jahre.** Halbtägige Wanderungen mit vielen Pausen und Zeit zum Spielen.

**6-9 Jahre.** Leichte Tageswanderungen sind möglich, am besten Spielkamerad/innen mitnehmen. Achtung, noch kein vorausschauendes Gefahrenbewusstsein vorhanden!

**9-13 Jahre.** Längere Bergwanderungen und erste spielerische, alpine Ausbildung durchführbar, weil bereits Gefahrenbewusstsein und dadurch instinktives Verhalten vorhanden. Achtung, Konzentration nur über kurze Zeit, häufigste Unfallursache ist Ablenkung!

**ab 13 Jahren.** Konzentration und Gefahrenbewusstsein auch über längeren Zeitraum vorhanden. Dem Alter entsprechende Klettersteige und Routen bzw. auch Gletscherwanderungen sind möglich.



# Wetter

---

**Allgemeine Tendenz.** Wie entwickelt sich das Wetter im Laufe des Tages? Achtung auf Gewitter und bei Kaltfronten (das Schönwetter unmittelbar davor ist trügerisch und der Wetterumschwung kann rasch erfolgen!).

**Temperatur in der Höhe.** Bei Schönwetter nimmt die Temperatur pro 100 Höhenmeter um ca.  $0,5^{\circ}\text{C}$  ab.

**Wind.** Verstärkt die empfundene Kälte („Windchill“).

**Gegencheck.** Aktuelle Lage während der Tour laufend mit der Prognose vergleichen - rechtzeitig umkehren bei Anzeichen für Wetterverschlechterung!

## Wetter

persönliche Beratung +43 (0)512 291600

Alpen 0900 91 1566 80

regional 0900 91 1566 81

Ostalpen 0900 91 1566 84

**[www.zamg.ac.at](http://www.zamg.ac.at)** kostenl. Wetterbericht für Österreich.

