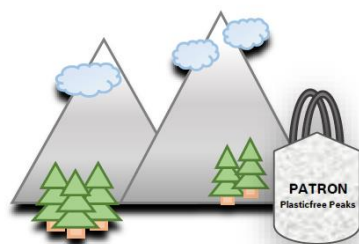


## Verhaltensregeln in den Bergen

Wie sollte man sich in den Bergen verhalten, damit man nicht nur die Natur schützt, sondern auch auf sich Acht gibt? Wir haben Euch die [Empfehlungen des Deutschen Alpenvereins \(DAV\)](#) noch einmal kurz zusammengetragen, damit ihr besser Bescheid wisst.

<p><b>1. Gesund in die Berge</b></p> <p>Wählt ein geeignetes Tempo, damit alle gut mitkommen und sich keiner überanstrengt.</p>	<p><b>2. Sorgfältige Planung</b></p> <p>Plant Eure Tour sorgfältig und achtet auf die Wetterverhältnisse, die Schwierigkeit der Route und den Fitnesszustand Eurer Gruppe.</p>
<p><b>3. Vollständige Ausrüstung</b></p> <p>Passt Eure Ausrüstung der Tour an und vergesst dabei nicht das Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon.</p>	<p><b>4. Passendes Schuhwerk</b></p> <p>Wählt ein geeignetes Schuhwerk, damit ihr nicht so schnell umknickt oder ausrutscht.</p>
<p><b>5. Trittsicherheit</b></p> <p>Schaut immer, wohin ihr tretet, damit ihr Euch nicht verletzt.</p>	<p><b>6. Auf markierten Wegen bleiben</b></p> <p>Bleibt immer auf markierten Wegen, um Euch und die Natur zu schützen.</p>
<p><b>7. Regelmäßige Pausen</b></p> <p>Macht kurze Pausen und stärkt euch, um Kraft für den Rest der Tour zu sammeln.</p>	<p><b>8. Verantwortung für Kinder</b></p> <p>Achtet darauf, dass ihr auch die Kleinen bei der Tour stets im Auge behaltet.</p>
<p><b>9. Kleine Gruppen</b></p> <p>Wählt am besten kleine Gruppen, da hierdurch mehr Flexibilität gewährleistet werden kann.</p>	<p><b>10. Respekt für Natur und Umwelt</b></p> <p>Respektiert die Natur und die Umwelt, lasst keine Abfälle zurück und respektiert die Schutzgebiete etc.</p>



Falls ihr noch weitere Informationen benötigt, schaut doch mal hier:

### Deutscher Alpenverein

- [Bergwandern: 10 DAV-Empfehlungen](#)
- [Erste Hilfe am Berg](#)

### ALPIN Fakten

- [Sicher am Berg](#)
- Die 5 **W's** beim Notruf:
  - ✓ **W**o?
  - ✓ **W**as?
  - ✓ **W**elche Verletzung?
  - ✓ **W**ie viele?
  - ✓ **W**elche Rückfragen?
- Die allgemein gültige Notrufnummer ist die 112.
- Das Smartphone kann in der Notsituation zum lebensrettenden Instrument werden, die Ortung kann stark vereinfacht werden – Ortungsdienste des Telefons einschalten!
- Nach dem Notruf: nicht herumtelefonieren, sondern Akku schonen und auf den Rückruf der Bergwacht warten.
- Die Helfenden sollten sich niemals selbst in Gefahr bringen.
- Die Grundregeln der Ersten Hilfe müssen Routine sein.

### Deutsches Rotes Kreuz

- [Bergwacht-Tipps](#) zur Lawinengefahr
- Erste Hilfe App für unterwegs
  - Download [PlayStore](#)
  - Download [AppStore](#)

### Notfall App für die Berge:

SOS EU ALP [Google Store](#)  
SOS EU ALP [AppStore](#)

### Allgäuer Zeitung

- [Tipps](#) für Naturschutz in den Allgäuer Bergen