

Quelle: [oeamtc.at](https://www.oeamtc.at)

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-flugrettung-sicher-unterwegs-in-den-bergen-46437635>

Datum: 11.05.2025 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

ÖAMTC-Flugrettung: Sicher unterwegs in den Bergen

Die richtige Ausrüstung ist entscheidender Sicherheitsfaktor

Im Zeitraum zwischen Juni und September fliegen die ÖAMTC-Notarzthubschrauber regelmäßig mehr als 600 Rettungseinsätze in Österreichs Bergen. Viele dieser alpinen Notfälle könnten verhindert werden, würden Bergsteiger einige wesentliche Punkte bereits in der Vorbereitung berücksichtigen. "Bergsportler und Wanderer sind im Sommer oft schlecht ausgerüstet oder überschätzen ihr Können und vor allem ihre Leistungsfähigkeit", erklärt Markus Amon, leitender Flugretter der ÖAMTC-Flugrettung.

Die optimale Planung eines Bergausflugs beginnt schon bei der Ausrüstung. "Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sind ein Muss", hält Amon fest. "Darüber hinaus beugen feinmaschige und eingelaufene Socken wundgescheuerten Fersen vor." Und auch Höhenmeter und Wegstrecke sollten in jedem Fall auf den konditionellen Zustand der Wanderer abgestimmt werden.

Ein früher Aufbruch trägt dazu bei, Stress und daraus resultierende Unachtsamkeiten zu vermeiden. Die im Rucksack mitgeführte Mindestausrüstung soll laut Amon zumindest ausreichend Proviant, Trinkvorräte und Ersatzwäsche umfassen. Und auch an das Handy will gedacht sein. "Gerade in Notsituationen kann dem voll aufgeladenen Handy große Bedeutung zukommen", erinnert der ÖAMTC-Flugretter. Auch eine Rucksack-Apotheke mit Pflastern, Wundauflagen und einer Rettungsdecke gehört zur Standardausrüstung und sollte keinesfalls vergessen werden.

"Weil die Gefahr, sich einen Sonnenbrand zu holen, in den Bergen besonders hoch ist, sollte auch ein Sonnenschutz mit hohem Lichtschuttfaktor in keinem Rucksack fehlen", empfiehlt der ÖAMTC-Flugretter. Gerade in den Bergen können sich Wetterumschwünge besonders dramatisch auswirken und selbst einfache Touren zu einem schwierigen Unterfangen werden lassen. "Daher sollte vor Aufbruch schnell noch einmal eine aktuelle Wettervorhersage eingeholt werden", lautet der abschließende Tipp des Experten.