

# Gute Vorbereitung ist das A und O

Jedes Jahr werden in den Alpen Skifahrer, die sich abseits der Pisten bewegen, von [Lawinen](#) verschüttet. Damit der Kick auf der unberührten [Schneedecke](#) nicht zum letzten Erlebnis in der weißen Pracht wird, solltet ihr Wintersportler euch entsprechend vorbereiten und ausrüsten:

- **Plant die Tour gut!** Überlegt genau, wo und wie ihr abfahren werdet. Plant die Tour so, dass alle Teilnehmer genügend Kondition dafür haben. Richtet euch nach dem Schwächsten.



- **Lawinenberichte lesen!** Vor einer Tour sollen viele Informationen über die Schnee-, Wetter- und Lawinensituation in der Region eingeholt werden.
- **Tourenziel genau kennen!** Alle sollten genau über das Ziel, die Aufstiegszeit, Rastzeiten und Abstiegszeiten

Bescheid wissen. Keine Diskussionen während der Tour!

- **Informiert Freunde!** Familie oder Freunde sollen genau wissen, wo ihr zum Freeriden geht und wann ihr zurück sein werdet.
- **Notfallausrüstung!** Nehmt auf jeder Tour eine komplette Notfallausrüstung mit: Lawinensuchgerät, Schaufel, Lawinensender, Rettungsdecke, Biwaksack und Lawinenairbag. Vergesst eure Handys nicht!
- **Überprüft eure Ausrüstung!** Schaut ob die Notfallausrüstung funktioniert. Achtet darauf, dass der Lawinensender auf «Senden» gestellt ist.
- **Notfalltraining!** Alle Teilnehmer müssen den Umgang mit der Ausrüstung im Vorfeld üben, sowie ein Training für die Kameradenhilfe absolvieren (entsprechende Kurse gibt es bei der Bergrettung).
- **Nie alleine fahren!** Außerhalb der markierten Pisten solltet ihr nie alleine fahren, sondern mindestens in einer Dreiergruppe! Verletzt sich ein Fahrer schwer, kann der zweite bei ihm bleiben, während der dritte Hilfe holt.
- **Hinweistafeln!** Beachtet alle [Hinweis- oder Verbotstafeln](#).
- **Erste Hilfe!** Alle müssen die Erste Hilfe am Berg beherrschen.
- **Proviant!** Nehmt ausreichend Getränke und Essen mit.
- **Im Zweifelsfall sagt NEIN!** Wenn dir und deinen Freunden ein Hang nicht sicher erscheint, dann befahrt ihn nicht. Macht lieber einen Umweg.



**Weiter zu:**

[Klimawandel](#)  
[Gefahrenzonen](#)

[Wildbäche](#)

[Steinschlag](#)

[Schutzwald](#)