



Tipps für Eltern und
Spiele für Kinder!



Mit Sicherheit Spaß beim Wandern!

Auf den Seiten
8 u. 9 findest Du
Informationen zum
Salzkammergut-
Gipfelticket



Liebe Eltern!



Rücksicht auf die kleinen Wandersleute

Bewegung in freier Natur, um die Hektik des Alltags hinter sich lassen zu können – das ist, was vielen Menschen Kraft und Energie gibt. Denn in unserer schnelllebigen und hoch technisierten Gesellschaft entfremdet sich der Mensch immer mehr der Natur. Das Wandern ist abseits von Modeströmungen diejenige Freizeitbeschäftigung geblieben, die uns unmittelbar, ohne jede Hektik und ohne viel Geld durch unsere Landschaften führt. In Oberösterreich ist es uns gelungen, Naturjuwelen mit ausgeprägter landschaftlicher Schönheit, seltenen Tieren und Pflanzen und nicht zuletzt mit hohem Erholungswert in weitgehender Ursprünglichkeit zu erhalten.

Wenn man mit Kindern unterwegs ist, gilt es jedoch, einige wichtige Punkte zu beachten: z.B. wenn die ersten Wanderungen anstehen, besteht die Gefahr, dass man den Kindern zu viel zumutet. Die Routen sollten abwechslungsreich, weder zu lang, noch zu steil sein und genügend Pausen z.B. an einem Bach oder einem Tiergehege beinhalten. Auch auf die richtige Ausrüstung kommt es an. Sie finden in dieser Broschüre eine Auflistung über alles, was in Ihren Rucksack gehört.

Ich wünsche Ihrer Familie schöne und unfallfreie Wanderungen, gute Erholung und viel Freude beim Kennenlernen der lachenden Wiesen, schweigenden Wälder, herrlichen Seen und Berge unseres Bundeslandes.

Ihr Franz Hiesl

Landeshauptmann-Stellvertreter



Einleitung

Sobald die Sonne den Schnee geschmolzen und der Frühling seine ersten Boten geschickt hat, beginnt bei uns in Österreich die Wandersaison. Diese endet oft erst im Spätherbst, wenn der Schnee wieder die bunte Farbenpracht der Blätter ablöst.

Neben Seen und Wäldern laden uns auch eine Vielzahl von Bergen zum Wandervergnügen ein und begeistern alle Generationen.

Damit der Spaß auch ungetrübt bleibt, sollte man vorab einige Punkte beachten, die wir in diesem Ratgeber auf unterhaltsame Weise ins Gedächtnis rufen wollen.

Auch die kleinen Wandersleute kommen in diesem Heft nicht zu kurz. Malbilder und Rätsel können entweder die Pausen kurzweilig gestalten oder zu Hause das Wandererlebnis noch einmal in Erinnerung rufen.

*Ein schönes und unfallfreies Wandererlebnis wünscht
der Verein für mehr Kindersicherheit „Du und die Gefahr“*



www.du-und-die-gefahr.at
Verein für mehr Kindersicherheit



Unfallstatistik

Im Jahr 2008 haben sich 7.500 Personen beim Wandern oder Bergsteigen in Österreich so schwer verletzt, dass sie im Spital behandelt werden mussten.

Während im Sport- und Freizeitbereich die Unfallzahlen der Männer oft höher sind als die der Frauen, zeigt sich beim Wandern und Bergsteigen ein anderes Bild:

Von den 7.500 Personen, die im Spital behandelt werden mussten, waren 4.400 weiblich und 3.100 männlich.

Stürze auf Wegen und Steigen durch Ausrutschen oder Stolpern sind die häufigste Unfallursache beim Wandern und Bergsteigen. Sie machen ca. die Hälfte aller Unfälle aus.

An zweiter Stelle folgen die Unfälle durch Überstrapazierung, gefolgt von den Verletzungen beim Abstürzen.

Anfang mit Maß und Ziel

Gerade wenn die ersten Wanderungen im Jahr anstehen oder man gar ein echter Wanderneuling ist, besteht die Gefahr, dass man sich bei aller Euphorie zu viel zumutet.

Lassen Sie es also langsam angehen und planen Sie am Anfang eher kürzere Wanderungen ein und berücksichtigen Sie auch den Schwierigkeitsgrad der Tour.

Das Motto sollte lauten:

„Nur fit in die Berge“ als „fit durch die Berge“

Brechen Sie auch nur auf, wenn Sie sich vollkommen gesund fühlen, denn in der „dünnen“ Bergluft können leicht Kreislaufprobleme auftreten.





Routenplanung

- ✓ Planen Sie Ihre Touren genau und mit gutem Kartenmaterial und passen Sie die Route an den Schwächsten der Gruppe an.
- ✓ Berücksichtigen Sie auch mögliche Abkürzungen und die Lage von Schutzhütten.
- ✓ Alternativ besteht manchmal auch die Möglichkeit Teile der Strecke mit Bergbahnen oder einem Bus zu bewältigen.
- ✓ Planen Sie regelmäßig Pausen ein, am besten bei Berghütten, Aussichtsplattformen, Seen oder anderen Attraktionen.
- ✓ Bleiben Sie immer auf den markierten Wegen zu Ihrer eigenen Sicherheit und aus Respekt zum Schutz der Tier- und Pflanzenwelt.
- ✓ Bei Höhenangst sollten Sie unbedingt steile Wege vermeiden. Sollte Ihnen unwohl werden, gehen Sie an der Hangseite und schauen Sie nicht nach unten ins Tal.
- ✓ Mit Kindern sollte die Route abwechslungsreich geplant werden und weder zu lang noch zu steil sein.
- ✓ Für Pausen bietet sich hier ein Spielplatz, Tiergehege, ein Bach oder ein paar Kletterfelsen an.
- ✓ Unterwegs motivieren Sie Kinder durch kurze Spielchen, Wanderlieder und kleine Wettbewerbe (Wer findet den schönsten Wanderstock?) zum Weiterlaufen.



SALZKAMMERGUT-GIPFELTICKET

4 GIPFEL – 1 TICKET!

Die vier beliebtesten Berggipfel des Salzkammerguts erreichen Sie ab jetzt mit dem günstigen Salzkammergut-Gipfelticket!
www.gipfelticket.at

Zwieselalm Gosau

Vom Gosausee geht es mit der Gondel hinauf auf die grünen Alm der Zwieselalm während die spektakuläre Aussicht auf den imponierenden Felszacken des Gosaukammes, den glasklaren Gosausee und den Gosau-Gletscher langsam vorbei zieht. Auf der Zwieselalm führen kinderwagentaugliche, bestens markierte Wege über saftige Almwiesen und durch grüne Bergwälder zu den einladenden Almhütten.

TIPP: Familienfreundlich! Für kleine Füße ist die Bergwelt oft viel zu groß: Geländegängige Kinderwägen stehen kostenlos bereit! Ohne Tempolimit!

www.dachstein.at

Feuerkogel Ebensee

Der Feuerkogel, Oberösterreichs sonnenreichster Punkt, lädt mit einem fantastischen 360 Grad-Panoramablick auf Dachstein und Seenregion, gemütlichen Hütten und vielen Sportmöglichkeiten zu einem unvergesslichen Erlebnis im Herzen des Salzkammergutes! In bester Erreichbarkeit von Ebensee am Traunsee aus geht es mit der Feuerkogel-Seilbahn auf 1600 Meter mitten ins Erlebnis-Bergdorf.

Tipp: Viele Wege sind kinderwagentauglich!

www.feuerkogel.net

Dachstein Welterbe – Krippenstein in Obertraun

Die Dachstein Höhlenwelt – Rieseneishöhle, Mammuthöhle und Koppenbrüllerhöhle – führt in eine geheimnisvolle unterirdische Welt, geformt und gestaltet von Wasser und Eis. Die spannende neue Kinderführung „Korah und der Höhlenbär“ und Erlebnistouren im Berginneren begeistern die kleinen Höhlenforscher, atemberaubende Aussichtsplattformen wie die 5fingers und die Welterbe-Spirale lassen kleine Wanderfans staunen. Die Seilbahn und viele der Wanderwege sind barrierefrei und mit dem Kinderwagen mühelos zu bewältigen!

Tipp: Für Familien sowie Singles mit Kind gibt es spezielle Familientarife!

www.dachsteinwelterbe.at

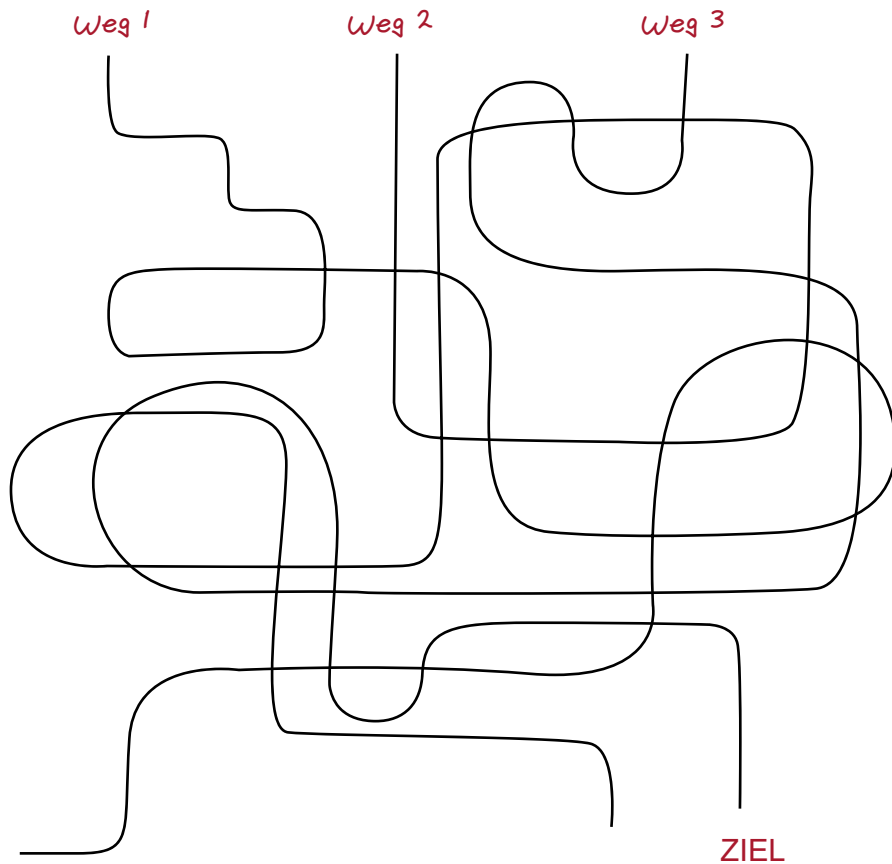
Grünberg Gmunden

Mit der Seilbahn geht es vom schönen Gmunden ins idyllische Naherholungsgebiet am Grünberg. Ein Lehrpfad mit vielen interessanten Stationen und liebevoll geschnitzten Figuren führt in ca. einer Stunde von der Bergstation der Grünbergbahn zum Laudachsee und macht Groß und Klein im Vorbeigehen klug!

TIPP: Fragen Sie nach den günstigen Familientickets und der Bergbahn-Schiff-Kombikarte!

www.gruenberg.cc





„Nur einer der drei
Wanderwege führt mich zum Ziel.
Hilf mir den richtigen Weg
zu finden.“



Die Lösung findest du auf Seite 14

Auf die richtige Ausrüstung kommt es an

Beim Wandern hängt viel von der richtigen Ausrüstung ab. Es muss nicht gleich die teuerste Profi-Bergsteiger-Ausrüstung sein, jedoch sind feste Wanderschuhe mit gutem Profil unverzichtbar. Sie sorgen auf unebenen und rutschigen Wegen für guten Halt. Wasserabweisende oder gar wasserdichte Schuhe können von Vorteil sein, wenn man doch einmal einen Bach überqueren muss.

Laufen Sie auf alle Fälle neue Schuhe vorher ein, denn Blasen an den Füßen können einem den ganzen Spaß an der Wanderung zunichte machen.

Die Kleidung sollte dem Wetter angepasst sein. Mehrere dünne Schichten ermöglichen es, auf Wetteränderungen, durch an- und ausziehen, zu reagieren.

Auch bei schönstem Sommerwetter, sollte man auf Regenkleidung nicht verzichten. Wetterumschwünge kommen in den Bergen oft unvorhersehbar und sehr schnell.

Sonnenschutz darf in keiner Grundausstattung fehlen. Die Intensität der UV-Strahlen nimmt mit Höhe der Berge zu.

Wenn Sie mit kleinen Kindern unterwegs sind, sollten Sie auch die Möglichkeit haben, diese notfalls zu tragen. Mittlerweile gibt es ganz hervorragende Tragegestelle. Kinderwagen und Buggy eignen sich nur auf festen und weniger steilen Wegen.



„Ich habe meinen Wanderrucksack gepackt, jedoch ist der viel zu schwer. Finde heraus, welches dieser Sachen ich besser zu Hause lasse, weil dieses in einem Wanderrucksack nichts verloren hat!“



Die Lösung findest du auf Seite 14



Das gehört in den Wanderrucksack:

- ✓ Genügend **Getränke**, am besten auch etwas Warmes in der Thermoskanne
- ✓ Gesunde leichte **Jause**, z.B. Obst, Gemüse, Brote, Müsliriegel, Kekse
- ✓ **Notfallpaket** mit Taschenlampe
- ✓ **Streichhölzer** oder **Feuerzeug**
- ✓ **Erste-Hilfe-Tasche**
- ✓ **Decke**
- ✓ **Mobiltelefon** – über Notruf 140 (Bergrettung) oder Euro-Notruf 112 können Sie Hilfe holen
- ✓ **Wanderkarten**
- ✓ Für die Kleinsten: **Ersatzkleidung**, denn auch bei strahlendem Sonnenschein, kann ein Ausflug in den Bach für nasse Kleidung sorgen
- ✓ Für die Kleinsten: ein bergtaugliches **Kuscheltier**
- ✓ Für die Kleinsten: süße **Trostpflaster** für kritische Situationen

Der Umwelt zuliebe:

Nehmen Sie leere Flaschen und Verpackungen wieder mit ins Tal oder entsorgen Sie diese in den vorgesehenen Behältern.

Erwachsene haben hier eine Vorbildfunktion zu leisten!





Für den Notfall gerüstet

In einem Notfall kann ein Mobiltelefon Leben retten.

Überprüfen Sie, ob es auch aufgeladen ist, bevor Sie die Wanderung beginnen und wie Sie im Notfall Zugang zu allen Netzen haben. Beachten Sie hier die Bedienungsanleitung Ihres Mobiltelefons.

Die Bergrettung hat den Notruf 140.
Der Euro-Notruf 112.

Hinterlassen Sie bei Bekannten, Verwandten oder im Urlaub im Hotel die geplante Tour und die Dauer Ihrer Tour, sowie Ihre Mobilfunknummer.

Vertrauen Sie auf die Erfahrungen von Einheimischen, Bergführern oder Hüttenwirten gerade bei Streckenverläufen und Wettervorhersagen.

Beachten Sie auch die Wettervorhersagen in den Medien. Wichtig sind nicht nur Temperatur, Regen oder Sonnenschein, sondern auch Wind- und Sichtverhältnisse.

Dichter Nebel und aufziehende Wolken können innerhalb kürzester Zeit die Sicht massiv beeinträchtigen und die Orientierung erschweren.



www.du-und-die-gefahr.at
Verein für mehr Kindersicherheit

Lösungen: Kinderrätsel: Weg 3, Bilderrätsel: CD-Recorder

ÖBB Freizeit und Erholung Machen Sie Urlaub vor der Haustür

Die ÖBB bieten mit Ihren „Freizeit und Erholung“ - Angeboten attraktive und preisgünstige Ausflüge mit der Bahn sowie passende Packages – Steigen Sie ein!

Mit den „ÖBB Freizeit und Erholung“ Angeboten erreichen Sie die schönsten und interessantesten Ausflugsziele und das zu stark vergünstigten Preisen. Die Dachstein Welterbe Höhlen- und Wanderwelt, die Salz Erlebnis Tour Hallstatt, Bahn Ahoi, die OÖ Landesausstellung oder ein Ausflug nach Südböhmen sind nur einige wenige Beispiele für die zahlreichen Angebote der ÖBB.

Maßgeschneiderte „Kombitickets“ bestehend aus Bahnfahrt, Transfer falls nötig, Zusatzleistungen, Eintritte und genau abgestimmte Fahrpläne lassen Sie die schönsten Regionen mit der Bahn genießen.

Genauere Beschreibungen der Ausflüge mit Anreisetipps, Fahrplanzeiten und Preise erhalten Sie im „Freizeit u. Erholung“ Folder, beim CallCenter 05-1717 zum Ortstarif und im Internet unter oberoesterreich.oebb.at

ÖBB

Freizeit und Erholung

Tagesausflüge 2010
Oberösterreich - Bayern - Südböhmen

Tolle Ermäßigungen für alle Angebote

- ★ Dachstein Welterbe Ticket
- ★ Salz Erlebnis Tour Hallstatt
- ★ OÖ Landesausstellung
- ★ Baumkronenweg
- ★ Donau-Moldau Ticket
- ★ Bahn Ahoi
- ★ u.v.m.

Nähere Infos | oberoesterreich.oebb.at

JAKO-O
...Kindersachen mit Köpfchen!
www.jako-o.at • Von ELTERN gedacht - für ELTERN gemacht!

muki
... die versicherung ohne wenn und aber

DAS ORIGINAL
KinderHotels
www.kinderhotels.com

ZURICH

olaf schwabe
versicherungsmakler
www.optimal-versichert.net

dreiW
CONSULTING

Impressum

Wissenschaftliche Ausarbeitung und Text:

DU UND DIE GEFAHR, Verein für mehr Kindersicherheit, Bahnhofplatz 4, A-4600 Wels, Tel.: +43 (0) 72 42 / 5 58 64 - 8001, Fax.: +43 (0) 72 42 / 5 58 64 - 8002, office@du-und-die-gefahr.at, www.du-und-die-gefahr.at

Gestaltung, Illustration und Spiele: dreiW Consulting, www.3wconsulting.at

Fotografen: Strubreiter Herbert und Helmut Strasser



EINFACH- RAUS-TICKET



€ **28,-**
für 2 bis 5 Personen
€ **35,-**
mit Fahrrad

www.timitaurus.at

Ganz ehrlich: Wie viel haben Sie von unserem wunderschönen Österreich schon gesehen? Nicht genug? Dann wird es Zeit für das Einfach-Raus-Ticket der ÖBB: Damit können Gruppen von zwei bis fünf Personen um insgesamt € 28,- in allen Regionalverkehrszügen der ÖBB* und der Raaberbahn in Österreich den ganzen Tag fahren – so

oft Sie wollen, wohin Sie wollen. Gültig von Montag bis Freitag von 9.00 bis 03.00 Uhr (Folgetag), Samstag, Sonntag und Feiertag von 0.00 bis 03.00 Uhr (Folgetag). Und mit dem Einfach-Raus-Radticket um € 35,- können Sie auch noch Ihr Fahrrad mitnehmen.

Mehr Infos unter www.oebb.at