

## DER WANDERTAG

### VORBEREITUNG UND GEMEINSAME PLANUNG

- Route und Wanderziel auf die Leistungsfähigkeit der Kinder abstimmen und gemeinsam mit den Kindern festlegen.
- Organisationsfragen klären (Begleitperson(en), Treffpunkt, Abfahrt, Ankunft, Kosten).
- Abklären, welche Kinder besondere Medikamente benötigen bzw. individuelle Maßnahmen erfordern und die Lehrpersonen davon Kenntnis haben müssen.
- Jause (belegte Brote, Obst, Müsliriegel, kohlenstofffreie Getränke)
- Ausrüstung (feste Schuhe mit Profilsohlen, Anorak, Sonnen- und Regenschutz, Rucksack)
- Verhaltensregeln besprechen und vereinbaren.
- Auf Gefahren und angepasstes Verhalten hinweisen.

### DURCHFÜHRUNG

- Laufend Vollständigkeitskontrollen durchführen.
- Wartepunkte vereinbaren.
- Pausen einlegen und genügend Zeit zum Rasten und Spielen einplanen.
- Situationsbedingt knappe, aber interessante Informationen anbieten (Standort, Panorama erklären).

## WIEDER ZURÜCK!

- Was war gut?
- Was hat weniger gefallen?



Sicheres Vorarlberg  
Tel. +43 (0) 55 72 / 543 43-0  
info@sicheresvorarlberg.at  
www.sicheresvorarlberg.at



# MIT KINDERN WANDERN

WISSENSWERTES!



## WAS KANN KINDERN ZUGEMUTET WERDEN?

- **6 - 9 Jahre:** Leichte Tageswanderungen. Kein vorausschauendes Gefahrenbewusstsein vorhanden! Rucksackgewicht: max. 2 kg
- **9 – 13 Jahre:** Längere Wanderungen, auch mit Bergankunft. Gefahrenbewusstsein und dadurch instinktives Verhalten vorhanden! Kurze Konzentrationsspannen, Ablenkung häufigste Unfallursache! Rucksackgewicht: max. 4 kg
- **Ab 13 Jahren:** Längere Wanderungen möglich, Konzentration und Gefahrenbewusstsein auch über längeren Zeitraum vorhanden! Rucksackgewicht: max. 7 kg



## GEHZEIT BERECHNEN:

- Aufstieg: 400 Höhenmeter, 4 km Weglänge → jeweils 1 h
- Abstieg: 500 Höhenmeter, 4 km Weglänge → jeweils 1 h
- Den kleineren Wert halbieren und zum größeren Wert addieren → Gesamtzeit für einen Erwachsenen, bei Kindern den Wert mit 1,5 bis 3 multiplizieren.

## VERHALTEN IN DER NATUR

- Dem Gelände angepasst gehen.
- Abfälle wieder mitnehmen und zu Hause entsorgen, keinesfalls wegwerfen!
- Lärm vermeiden!
- Sich nicht von der Gruppe entfernen!
- Bei Nebel dicht aufschließen!
- Gruppe nicht mutwillig verlassen.
- Regeln für Austritte festlegen.

## WAS GEHÖRT IN DEN RUCKSACK DER LEHRPERSON?

- Rucksackapotheke plus Kinderpflaster, Blasenpflaster, Insekten- und Sonnenschutz, Taschenmesser
- Sitzunterlage (ev. Biwacksack)
- Regen- und Sonnenschutz
- Karte, Kompass, Höhenmesser
- Handy mit geladenem Akku



## WETTER

- Wettervorhersage einholen.
- Rechtzeitig umkehren bei Anzeichen von Wetterverschlechterung.
- Natürliche Wetterzeichen „lesen“.
- Temperatur nimmt pro 100 Höhenmetern um 0,5 Grad ab.
- Wind verstärkt die empfundene Kälte („Windchill“).
- Alpenwetter: 0900/91/1566-80
- Regionalwetter: 0900/91/1566-81

## WAS SAGEN UNS WEGWEISER?

- Standort und Höhe
- Richtung der wegführenden Wege samt Gehzeit bis zum angegebenen Punkt
- Schwierigkeitsgrad (gelb-weiß oder rot-weiß)

## WAS IST BEI EINEM UNFALL ZU TUN?

- Notruf: 144 oder Euro Notruf 112
- Wer meldet?
- Wo genau ist der Unfallort?
- Was ist passiert?
- Wie viele Personen benötigen Hilfe?