



## „Wir begleiten unsere Kinder in die Berge und nicht sie uns.“

### **Tourenplanung mit Kindern:**

- Rucksack max. 10% des Körpergewichts
- Normale Gehzeit x 1,5 = Gehzeit mit Kindern (ohne Pausenzeiten!)
- ca. 2 km in der Stunde / ca. 250 hm in der Stunde
- Eigener Rucksack für „Schätze“, Jause/Kleidung bei einer Bergleitperson
- Abwechslungsreiches Gelände
- Ausreichend Trinken
- Sonnenschutz
- Kraft von Kindern ist vorhanden, Ausdauer und die Motivationsfähigkeit entwickeln sich erst (bis zum 10. Lebensjahr)
- Erste Hilfe Tasche mitnehmen! (lustige Pflaster, Traubenzucker)
- Alpin-Notruf: 140

### **Verhalten am Berg:**

- Bergauf führen die Kinder, bergab die Erwachsenen (Sturzgefahr durch Laufen)
- Spielpausen geben Erholung
- Körperliche Nähe gibt Sicherheit

### **Verhalten bei gefährlichen Stellen:**

- Kinder darauf hinweisen um die Konzentration zu erhöhen.
- Spielaktionen unterbrechen.
- In Gruppen: Erwachsene gehen in Abständen zwischen den Kindern um Unsicherheiten zu erkennen und helfen zu können.
- Keine Übertreibung der Gefahr, keine Hektik, keine Angstmache.
- Seilversicherungen: Kinder fassen das Seil mit beiden Händen. Der Erwachsene geht unterhalb.
- Wenn es das Gelände zulässt, Hand geben. Das gibt nicht nur Halt, der Erwachsene kann dadurch auch Tempo und Wegverlauf vorgeben.
- Schneefelder: Trittabstände müssen zur Körpergröße des Kindes passen. Ist ein Anlegen von soliden, tiefen Tritten nicht möglich, umkehren!

### **Gefahrenstellen:**

- geneigte Schotterhalden
- steile, feuchte Grashänge
- verblocktes Gelände mit erhöhter Sturzgefahr
- schmale Wege an Abhängen
- versicherte Stellen (kurze Abschnitte mit Seilsicherung)
- Furten an Bächen mit größerer Strömung
- (Rest)Schneefelder

### **Hinweis:**

**Gehen am kurzen Seil nur mit kleinen Kindern. Der Stolperer eines Zehnjährigen kann einen Erwachsenen mitreißen. Bei größeren Kindern hilft nur die korrekte Sicherung von Standplatz zu Standplatz!!!**

### **Infos:**

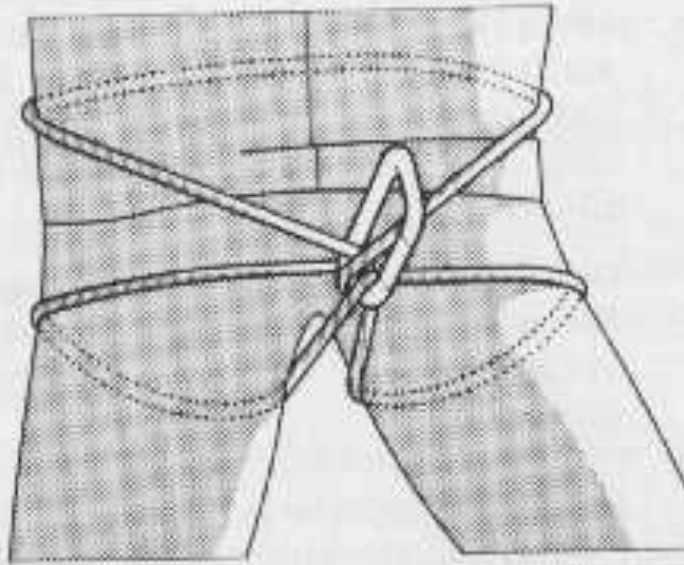
- Folder Auf Hütten mit Kindern
- Folder Rucksackspiele

### **Impulse für den Kinderrucksack:**

- Handsäge
- Schnitzmesser
- Becherlupe
- Beutel für „Schätze“
- Fotoapparat
- Bestimmungsbücher
- Halstuch/Bandana
- Klopapier (bitte keine Taschentücher, die verrotten viel langsamer)

in den Abseilkarabiner zu hängen (Bild 50).

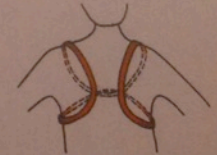
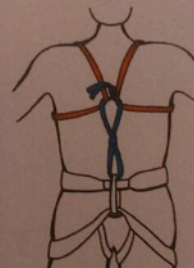
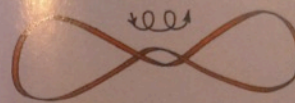
Vorteile: Das Anlegen der Schlinge ist möglich, ohne die Füße vom Boden zu heben. Die knappsitzende Schlinge rutscht auch dann nicht ab, wenn zwischen zwei Abseilstellen geklettert werden muß.



#### ■ Brustgurt-Improvisation

Mit einer 120 cm langen Bandschlinge kann ein Brustgurt rasch und effizient improvisiert werden (z. B. für einen Rettungseinsatz).

Tipp: Für den optimalen Sitz muss die Bandschlinge zweimal eingedreht werden.



Brustgurt-Improvisation  
mittels Bandschlinge

Die abgebildete Brustgurt-Improvisation ist für Erwachsene, für Kinder eine 60er Bandschlinge nehmen!



