

**Erste Hilfe**  
• Erste Hilfe Ausrüstung  
• Handy mit vollem Akku und Handyladegerät

**Notruf**  
140: Bergrettung – Alpinnotruf  
112: Europäischer Notruf (funktioniert mit jedem Handy & in jedem verfügbaren Netz)

**Kein Netz?**  
Ohne Netz und im Funkschatten ist kein Notruf möglich – wechsle zu einem besseren Standort und wähle regelmäßig 112.

Euro Notruf: Zugang in jedes verfügbare Netz, wenn nach dem Einschalten statt des PIN-Codes 112 eingegeben wird oder mittels SOS-Notruf Funktion.

**Unfallmeldung**  
• Wer meldet / Rückrufnummer?  
• Wo genau ist der Unfallort?  
• Was ist passiert?  
• Wie viele Verletzte?

**Tourenplanung**  
• Tourplanung im Vorhinein – entspricht die Route meinem Können?  
• Die tiefen Temperaturen und die kurzen Tage sollten bei der Planung unbedingt berücksichtigt werden  
• Im Vorhinein mit dem Thema Orientierung und Lawinengefahr auseinandersetzen

**Ausrüstung**  
• Festes Schuhwerk mit gutem Profil  
• Den winterlichen Temperaturen angepasste Bekleidung (warm, atmungsaktiv,...)  
• Verpflegung  
• Erste-Hilfe-Ausrüstung  
• Handy mit vollem Akku  
• Wanderkarte und Führerliteratur  
• Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme und Kappe)  
• Teleskopstöcke

**Tipps und Hinweise**  
• Wildfütterungen und Einstandsgebiete sollten großräumig umgangen werden (Speriergebiete beachten!)  
• Gesicherte Winterwanderwege nicht verlassen (winterliche alpine Gefahren)  
• Thermoskanne mit warmen Tee und Jause

**First aid**  
• First-aid kit  
• Mobile phone with fully charged battery and charger

**Emergency numbers**  
140: Mountain rescue service – Alpine emergency  
112: European emergency number (works with any mobile phone & all available networks)

**No coverage?**  
If there is no reception and in dead spots, no emergency calls can be made – go to an area with better reception and dial 112 regularly.  
Euro emergency: Access to all available networks if 112 is dialled after switching on the phone instead of entering the PIN or by using the SOS emergency function.

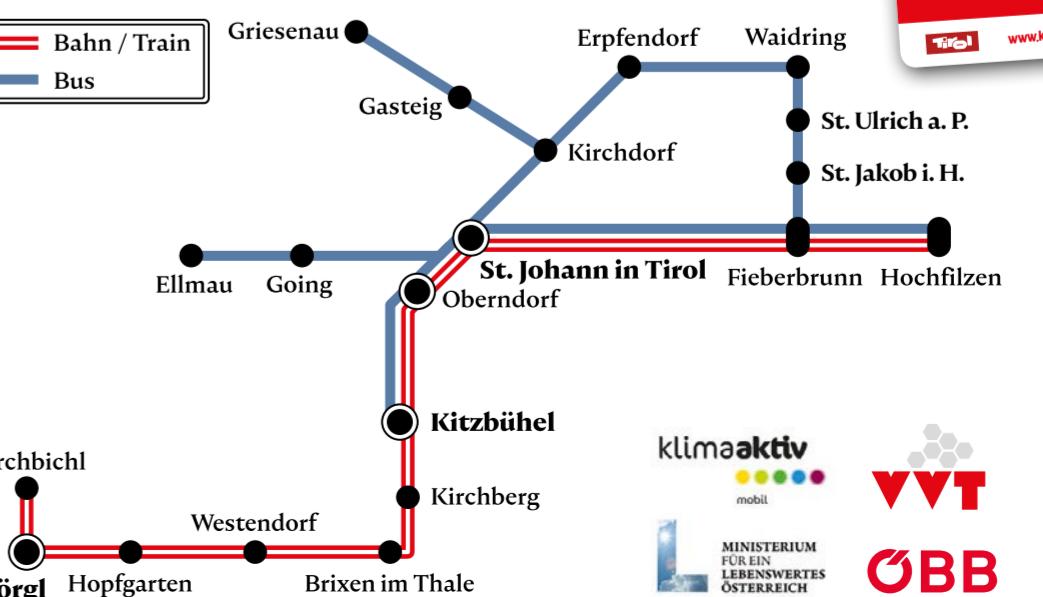
**Reporting an accident**  
• Who is reporting / call-back number?  
• What is the exact location of the accident?  
• What has happened?  
• How many people are injured?

**Planning a hike**  
• Plan the hike in advance. Is the route appropriate to my skills?  
• Be sure to take into account the low temperatures and the shortness of the days when planning a winter hike.  
• Familiarise yourself with the subjects of navigation and danger of avalanches beforehand

**Equipment**  
• Sturdy pair of shoes with grip sole  
• Clothing suitable for the temperatures in winter (warm, breathable etc.)  
• Food and drinks  
• First-aid kit  
• Mobile phone with fully charged battery  
• Hiking map and guide  
• Sun protection (sun cream and glasses, hat)  
• Telescopic sticks

**Tips and information**  
• Keep well away from wildlife feeding areas and habitats (avoid prohibited areas)  
• Do not leave secured winter hiking trails (Alpine winter dangers)  
• Thermos flask with hot tea and food

**Inklusive Bus- und Bahnnutzung\***  
*Local bus and train service included\**



Erhältlich bei  
Ihrem Gastgeber  
Available at  
your host

**Zusätzlich kostenlose  
Skibusverbindung in der Region!**  
*Additional free ski bus service  
in the region!*

Detaillierte Informationen und Fahrpläne erhalten Sie in den Tourismusbüros der Region St. Johann in Tirol, Oberndorf, Kirchdorf und Erpfendorf.

\*Nur mit gültiger St. Johann Card! (nicht in Railjet, EC & IC), St. Johann Card = Fahrkarte

Further information and timetables are available at the tourist office of the region.

\*Only with valid St. Johann Card! (not on Railjet, EC & IC), St. Johann Card = ticket

