

Haftungsausschluss	8
Dank	8
Einleitung	9
Tourenvorbereitung und Notfallprävention	14
Tourenplanung	14
Risiko-Management	15
Notfallplan	17
Training	19
Notfallprävention	21
Verhalten im Notfall – Strategien und Entscheidungshilfen	23
Gefahren im Winter	26
Kälte	26
Wind	31
Nässe	31
Schnee	32
Eis	48
Wilde Tiere	61
Schneelast in Bäumen und Windbruch	64
Menschliche Faktoren	65
Gefahren durch Ausrüstung	68
Bekleidung und Schuhe für Wintertouren	72
Bekleidung	72
Schuhe und Socken	87
Survivalausrüstung für Winterabenteuer	100
Spezielle Winterausrüstung	100
Erste-Hilfe-Set und medizinische Ausstattung	112
Allgemeine Werkzeuge	112
Feuer	118
Wetter- und Kälteschutz	120

Wasser und Nahrungszubereitung	127
Sonstige Ausrüstung	132
Wintersurvivaltechniken	138
Gesundheitsprobleme und Erste Hilfe im Winter	138
Knoten, Flaschenzug und Seilwinden	150
Feuer	159
Wetterschutz und Notunterkünfte	172
Trinkwasser	196
Nahrung	202
Notsignale und Evakuierung	219
Wintersurvival mit dem Auto	230
Das Auto – reif für den Winter?	231
Das Notfallkit für das Auto	235
Auf großer Fahrt	236
Eingeschneit und abgeschnitten – Survival in Haus und Hütte	240
Index	250