

Haftungsausschluss	8
Dank	8
<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>Tourenvorbereitung und Notfallprävention</b>	<b>14</b>
Tourenplanung	14
Risiko-Management	15
Notfallplan	17
Training	19
Notfallprävention	21
<b>Verhalten im Notfall – Strategien und Entscheidungshilfen</b>	<b>23</b>
<b>Gefahren im Winter</b>	<b>26</b>
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
<b>Bekleidung und Schuhe für Wintertouren</b>	<b>72</b>
Bekleidung	72
Schuhe und Socken	87
<b>Survivalausrüstung für Winterabenteuer</b>	<b>100</b>
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
<b>Wintersurvivaltechniken</b>	<b>138</b>
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
<b>Wintersurvival mit dem Auto</b>	<b>230</b>
Das Auto – reif für den Winter?	231
Das Notfallkit für das Auto	235
Auf großer Fahrt	236
<b>Eingeschneit und abgeschnitten – Survival in Haus und Hütte</b>	<b>240</b>
<b>Index</b>	<b>250</b>