



*„Das ultimative Nachschlagewerk für Ihre
Sicherheit“*

Demoversion Reisesicherheit für Frauen

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	Seite 5 – 8
2. Was ist Selbstschutz	Seite 8
3. Testfragen	Seite 9 – 11
4. Die Reiseplanung	Seite 12 – 26
4.1. Allgemeines	
4.2. Vor der Buchung	
4.3. Die Buchung	
5. Vor der Abreise	Seite 26 – 35
5.1. Handyfunktion	
5.2. Stromversorgung	
5.3. Fremdsprache	
5.4. Ihre persönlichen Papiere	
5.5. Bargeld, Bank- und Kreditkarten	
5.6. Mitführen von Verteidigungswaffen	
5.7. Sicherung der Wohnung/ des Eigenheims während der urlaubsbedingten Abwesenheit	
6. Reisen in der Schwangerschaft	Seite 35 – 36
7. Impfungen	Seite 36 – 38
8. Ihre Reiseapotheke	Seite 39 – 41
8.1. Allgemeines	
8.2. Inhalt einer Reiseapotheke	
9. Klimagewöhnung	Seite 41 – 42
10. Reisehygiene	Seite 43 – 48
10.1. Allgemeines	
10.2. Grundsätzliches	
10.3. Folgende Krankheiten können übertragen werden	
10.4. Verhaltenshinweise zur Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit	
10.5. Gefährdung „Ciguatera“	
11. Persönliches Bewegungsprofil erstellen	Seite 48 – 53
12. Schmuck und Urlaub	Seite 53 – 54
13. Täterkunde	Seite 54 – 69
13.1. Taschendiebe	
13.2. Gepäckdiebe	
13.3. Schmuggler	
13.4. Stalker	
13.5. Hütchenspieler	
13.6. Entführer	
13.7. Selbstmordattentäter	
13.8. Piraten	
13.9. Terroristen	
13.10. Psychopathen	
14. Reisesicherheit –unterwegs-	Seite 70 – 109
14.1. Allgemeines	
14.2. Grundsätzliches Verhalten auf Reisen	
14.3. Gefährdungspunkt: Menschenansammlung	
14.4. Flugzeug	

- 14.5. Eisenbahn
- 14.6. Reisebus
- 14.7. Unterwegs mit dem PKW
- 14.8. Das Motorrad
- 14.9. Anreise mit dem PKW in Wintergebiete
- 14.10. Anreise mit der Fähre

15. Schiffsreisen

Seite 109 – 120

- 15.1. Allgemeines
- 15.2. Rettungsübung
- 15.3. Kritische Situationen an Bord
 - 15.3.1. Allgemeines
 - 15.3.2. Feuer an Bord
- 15.4. Seenotrettungszeichen
 - 15.4.1. Allgemeines
 - 15.4.2. Was können Seenotzeichen sein?
- 15.5. Das Morsezeichen „SOS“
- 15.6. Infektionskrankheiten
- 15.7. Seekrankheiten
- 15.8. Sonnenbrand
- 15.9. Mann/Frau über Bord
 - 15.9.1. Allgemeines
 - 15.9.2. Verhaltensweisen
- 15.10. Sicherheit bei Landgängen

16. Verhalten im Urlaubsgebiet

Seite 121 – 148

- 16.1. Das Urlaubshotel
- 16.2. Falsche Freundschaften
- 16.3. Falschgeld
- 16.4. Gratisausflüge
- 16.5. Der Strandurlaub/Sommerurlaub
 - 16.5.1. Gefahr Meer/Ozean
 - 16.5.2. Rowdies und Boote
 - 16.5.3. Einen Bootstörn gefällig?
 - 16.5.4. Die Luftmatratze
 - 16.5.5. Schippern mit einem Tretboot/Kajak
- 16.6. Urlaub im Winter/in der Bergen
 - 16.6.1. Alpine Wanderwege
 - 16.6.2. Winterwanderwege
 - 16.6.3. Vorbereitung und Durchführung einer Bergwanderung
 - 16.6.4. Gefährliche Situationen bei einer Bergwanderung

17. Natürliche Gefahren

Seite 148 – 201

- 17.1. Erdbeben
- 17.2. Tsunami
- 17.3. Hochwasser
- 17.4. Vulkanausbrüche
- 17.5. Verhalten bei Feuer/Großbränden
- 17.6. Tunnelbrände
- 17.7. Tiere
- 17.8. Blitze
- 17.9. Tornado/Sturm
- 17.10. Sonnenstrahlen/Hitzschlag/Hitzekollaps/Hitzeerschöpfung

Demoversion Reisesicherheit für Frauen

18. Nützliche Adressen

Seite 202 – 205

19. Nachwort

Seite 206

20. Haftungsausschluss

Seite 207 – 208

Demo "Inhaltsverzeichnis"

5.0. Vor der Abreise

5.1. Handyfunktion

Prüfen Sie, ob Ihr Provider Ihrem Urlaubsland einen Roaming-service anbietet. Erkundigen Sie sich nach den günstigsten Anbietern in Ihrem Urlaubsland. Häufig kann es von Vorteil sein, sich eine Prepaid Card des Gastlandes zuzulegen. Dazu benötigen Sie ein Handy, das Sim-Lock frei ist. Erkundigen Sie sich, ob es wie zum Beispiel in Australien, besondere Touristenangebote dazu gibt.

5.2. Stromversorgung

Gerade die Stromversorgung des Urlaubslandes wird von den Urlaubern häufig vergessen, was dazu führt, dass sie ihre mitgeführten elektronischen Geräte weder aufladen noch betreiben können. Erkundigen Sie sich nach den Stromanschlüssen und ob Sie einen Reiseadapter oder ähnliches benötigen.

5.3. Fremdsprache

Reisen Sie in ein Land, in dem nicht Ihre Muttersprache gesprochen wird? Wenn ja, erlernen Sie vor Reiseantritt einige wichtige Wörter und Sätze, die Ihre persönliche Sicherheit erhöhen werden.

Das wichtigste Wort, was Sie in jeder Sprache beherrschen müssen, ist das Wort „Feuer“!

Das Wort „Feuer“ hat sich im Rahmen der Eigensicherung etabliert. Es hat sich leider mehrfach gezeigt, dass zumeist die erhoffte Hilfe ausbleibt, wenn Menschen um Hilfe rufen. Das Wort „Feuer“ erregt Aufmerksamkeit und fokussiert Sie in den Mittelpunkt. Durch das Wort „Feuer“ fühlen sich alle Menschen angesprochen und in unmittelbarer Gefahr.

Merke:

Das Rufen des Wortes „Feuer“ erzeugt Aufmerksamkeit und signalisiert Gefahr. Dadurch wird ein potentieller Verbrecher in der Regel von Ihnen ablassen und seinen Angriff abbrechen.

Vermögensräuber und Vergewaltiger scheuen die Öffentlichkeit

Vorteile für Ihre eigene Sicherheit, die das Wort „Feuer“ einbringt:

- **Es kann Panik und Entsetzen erzeugen**

Panik und Entsetzen lösen immer eine Vielzahl von Verhaltensmustern bei Menschen aus, die Ihnen bei der Abwehr eines Angriffes zu Nütze sein können.

- **Es löst sehr schnell Bewegung aus**

Sollten Sie das Wort „Feuer“ zum Beispiel in einem Hotel rufen, werden Menschen automatisch versuchen ins Freie zu gelangen. Die Chance, dass eine Person oder eine Personengruppe an dem Ort Ihrer Gefahr vorbei kommt wird dadurch gesteigert.

- **Es lenkt die Aufmerksamkeit auf den Rufenden**

Durch das Rufen des Wortes „Feuer“ werden Sie die Aufmerksamkeit in Ihre Richtung ziehen. Selbst wenn Sie nicht von Unbeteiligten gesehen werden können, werden in der Regel eine oder mehrere Personen versuchen, den Grund des gerufenen Wortes zu ermitteln.

- **Es werden mehr Institutionen verständigt
(Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienste)**

Je mehr Hilfe Sie bekommen können, desto besser

Bei aufkommender Panik können Sie in der Menge untertauchen und so Ihrem Peiniger entkommen.

Weitere Worte, die Sie sich gut in der Sprache Ihres Gastlandes einprägen sollten:

- **Hilfe**

Mit ein wenig Glück hilft Ihnen eine andere Person.

- **Polizei**

Erregt Aufmerksamkeit und mit ein wenig Glück befindet sich ein Polizist in der Nähe.

- **Dieb**

Erregt Aufmerksamkeit und ist in einigen Ländern der Welt mit massiven Folgen für den Täter behaftet (z.B. Saudi Arabien).

Demoversion Reisesicherheit für Frauen

- **Was wollen Sie von mir?**

Laut und energisch gerufen, schreckt es die meisten Grabscher ab und lenkt die Aufmerksamkeit auf Sie und den Verbrecher.

- **Töten Sie mich nicht!**

Auch wenn der Verbrecher gar nicht vor haben sollte, Sie zu töten, wird es ihm das Entsetzen ins Gesicht treiben und sein Handeln zumeist schlagartig stoppen. Weiterhin werden Personen, die es gehört haben, ebenfalls entsetzt aufblicken und zumeist zur Hilfe eilen.

- **Ich brauche einen Arzt!**

Dieser Satz hat noch keinem geschadet und ist vielseitig einsetzbar!

- **Lassen Sie mich in Ruhe!**

Ist ein idealer Spruch, für viele Gegebenheiten einsetzbar, so wie zum Beispiel, für den aufdringlichen Verehrer auf der Tanzfläche.

- **Fassen Sie mich nicht an!**

siehe „Töten Sie mich nicht“

Prägen Sie sich diese kurzen Sätze bzw. die wenigen Worte in der Sprache Ihres Urlaubslandes bitte ein. Achten Sie ebenfalls darauf, ob in dem Teil des Landes, in dem Sie Ihren Urlaub verbringen, eventuell Dialekt gesprochen wird.

5.4. Ihre persönlichen Papiere

Folgende persönliche Dokumente und Papiere führen Sie auf Ihrer Urlaubsreise mit:

- Reisepass (wenn benötigt)
- Personalausweis
- Impfbuch
- Führerschein
- Sonstige wichtige persönliche Dokumente, die Sie dringend benötigen könnten, wie zum Beispiel einen Bluterausweis

Diese Dokumente kopieren Sie bitte jeweils zweimal! Die eine Kopie nehmen Sie selber mit in den Urlaub. Sollten Ihnen Ihre persönlichen Papiere auf der Reise gestohlen werden oder Sie verlieren die Dokumente, so können Sie sich behelfsmäßig ausweisen und es wird Ihnen bei Ihrem Heimatkonsulat in Ihrem Urlaubsland zügiger geholfen. Eine zweite Gesamtkopie Ihrer persönlichen Dokumente übergeben Sie in einem zugeklebten Umschlag an eine Person Ihres Vertrauens.

Demoversion Reisesicherheit für Frauen

Diese Person kann Ihnen, sollte es zum Totalverlust kommen - alle Dokumente auch die Kopien sind weg - die Kopien unverzüglich nachsenden.

5.5. Bargeld, Bank- und Kreditkarten

Je nach Land in das Sie reisen, sollten Sie auf die Mitnahme von allzu viel Bargeld verzichten. Kriminelle Banden haben sich auf Touristen spezialisiert, da bei Touristen davon auszugehen ist, dass immer überdurchschnittlich viel Bargeld mitgeführt wird. Gerade an den Flughäfen lauern auch in unseren Gefilden Taschendiebe und sonstige Arten von Vermögenstätern. Deshalb nehmen Sie lieber nur wenig Bargeld und dafür Ihr sogenanntes Plastikgeld. Als weitere Alternative bieten sich Travellerschecks (Reiseschecks) an.

Vorteile des Travellerschecks/Reiseschecks:

- Die Travellerschecks/Reiseschecks sind sehr sicher. Wenn Sie diese Art des Zahlungsmittels erwerben, müssen Sie den Scheck direkt beim Erwerb unterschreiben. Lösen Sie diesen dann in Ihrem Urlaubsland ein, müssen Sie den Scheck erneut unterschreiben. Dadurch besteht die Möglichkeit, Ihre Unterschriften zu vergleichen und festzustellen, ob Sie der rechtmäßige Besitzer des Schecks sind.
- Reiseschecks werden weltweit von fast jeder Bank gegen Bargeld eingewechselt.
- Auch sehr viele Geschäfte akzeptieren Reiseschecks als Zahlungsmittel.
- Sollte man Ihnen die Reiseschecks stehlen oder Sie verlieren sie, werden diese in der Regel innerhalb von 24 Stunden ersetzt.

Nachteile der Travellerschecks/Reiseschecks:

- Travellerschecks/Reiseschecks sind nicht in allen Währungen verfügbar. Die gängigsten Währungen bei Travellerschecks/ Reiseschecks sind Euro, Dollar und Pfund.
- Bei dem Erwerb fallen Wechselgebühren in Höhe von 1% bis 2% an.
- Sie müssen bereits vor der Reise festlegen wie viel Bargeld Sie in Travellerschecks/Reiseschecks wechseln wollen.

Sicherheitstipp:

Führen Sie die Rechnung über den Erwerb der Travellerschecks/Reiseschecks immer getrennt von den Schecks mit. Bei Verlust oder Diebstahl müssen Sie der Travellerscheckfirma den Kaufbeleg vorlegen. Weiterhin müssen Sie sich sämtliche Schecknummern notieren und diese sicher deponieren. Dies ist die einzige Möglichkeit später festzustellen, welche Schecks Sie selber eingelöst haben und welche nicht.

Bank- und Kreditkarten

Gehen Sie genauso wie bei Ihren persönlichen Dokumenten vor. Kopieren Sie Ihre Bank- und Kreditkarten zweimal. Vergessen Sie aber nicht, die Rückseite der Karten zu kopieren, damit Sie den CV – Code der Karte erkennen können.

Eine Kopie führen Sie wieder mit in Ihren Urlaub. Sollten Ihnen die Karten auf der Reise gestohlen werden oder Sie verlieren die Karten, so können Sie sich behelfsmäßig weiter am Leben halten. Eine Gesamtkopie hinterlegen Sie bei einer Person Ihres Vertrauens. Sollte es zum Totalverlust kommen (alles ist weg), kann Ihnen die Person Ihres Vertrauens die Kopien unverzüglich nachsenden.

5.6. Mitführen von Verteidigungswaffen



Wenn Sie Gegenstände, die unter die Rubrik „Verteidigungsgegenstände“ fallen, mit in Ihren Urlaub führen möchten, dann prüfen Sie zunächst die gesetzlichen, waffenrechtlichen Grundlagen Ihres Gastlandes. Weiterhin sollten Sie berücksichtigen, dass Waffen, die Ihnen zur Verteidigung dienen, auch gegen Sie eingesetzt werden können.

Nehmen wir das Beispiel des Elektroschockers:

Der Erwerb eines Elektroschockers ist in Deutschland für jede Person ab dem 18. Lebensjahr ohne Prüfung möglich. In der Schweiz ist der Elektroschocker allerdings als „Verbotene Waffe“ eingestuft und fällt unter das Waffengesetz. Der Besitz alleine stellt bereits eine Straftat nach dem eidgenössischen Waffengesetz dar!

Überlegen Sie genau, ob es wirklich von Nöten ist, eine Verteidigungswaffe mitzuführen. In einem späteren Kapitel werden wir Ihnen zeigen und erklären, welche alltäglichen Gebrauchsgegenstände Sie zu Ihrer Verteidigung nutzen können.

5.7. Sicherung der Wohnung/des Eigenheims während der urlaubsbedingten Abwesenheit

Auch durch die Vorfreude auf den bevorstehenden Urlaub darf Ihr Blick für das Wesentliche nicht verloren gehen. Einbrecherbanden haben sich darauf spezialisiert in Häuser und Wohnungen einzubrechen, deren Besitzer beruflich oder urlaubsbedingt abwesend sind. Viele professionelle Einbrecherbanden gehen sogar so vor, dass Bandenmitglieder sich an Flughäfen, Häfen und Bahnhöfen aufhalten, um abreisende Personen mit Gepäck zu beobachten und dabei versuchen, den Namen und die Adresse der Reisenden zu ermitteln, was zumeist nicht sehr kompliziert ist, da viele Reisende ihren Namen und ihre Anschrift, teilweise sogar noch den Zielort, leicht erkennbar auf ihren Kofferranhänger schreiben.

Dies können Sie aber ganz einfach vermeiden, dazu jedoch später mehr in diesem Buch. Deshalb gehen Sie wie folgt vor, um potentielle Einbrecher über Ihre Abwesenheit zu täuschen.

Demoversion Reisesicherheit für Frauen

Bitten Sie einen:

- Verwandten
- Freund
- engen Bekannten
- guten (wirklich guten) Nachbarn,

in Ihrer Abwesenheit den Briefkasten zu leeren und zu unregelmäßigen Zeiten nach dem Rechten zu schauen.

Warum?

Sollte sich ein Einbrecher auf Erkundung befinden, erkennt er nicht, dass Sie abwesend sind.

Erwerben Sie (falls noch nicht vorhanden) Zeitschaltuhren, um zu unregelmäßigen Zeiten Licht in Ihre Räumlichkeiten zu bringen, damit ein potentieller Einbrecher abgeschreckt wird. Wichtig ist hierbei, dass Sie nicht eine 08/15 Zeitschaltuhr erwerben, sondern eine, bei der Sie mehrere Zeiten einprogrammieren können. Erwerben Sie mehrere Zeitschaltuhren, stattdessen

Sie jeden Raum mit einer aus. Programmieren Sie anschließend die Zeitschaltuhren nach Ihren Gewohnheiten, als ob Sie daheim wären.

Weiterhin:

- Bestellen Sie während Ihrer Abwesenheit Ihre Tageszeitung ab, um zu vermeiden, dass Außenstehende erkennen können, dass Sie abwesend sind.
- Besprechen Sie Ihren Anrufbeantworter nicht mit der Ansage, dass Sie urlaubsbedingt abwesend sind.
- Legen Sie keine Abwesenheitsnotiz auf Ihrem Email Account an.

Merke:

Sorgen Sie so gut wie es geht dafür, dass Ihre Abwesenheit so wenig wie möglich auffällt

Zitat:

**Ein Blick in die Welt beweist,
dass Horror nichts anderes ist als Realität.**

Alfred Hitchcock

---weiter geht es im eBook---

13.7. Selbstmordattentäter

Der Typ Selbstmordattentäter ist einer der gefährlichsten Tätertypen überhaupt. Während andere Arten von Tätertypen über die sogenannten 3-Tatphasen

1. Vorbereitung
2. Durchführung
3. Flucht

verfügen, ist bei einem Selbstmordattentäter die dritte Tatphase nicht gegeben. Während andere Tätertypen eine mögliche Tat nicht begehen, weil das Risiko der Entdeckung oder der Gefangennahme zu hoch ist, spielt dieses für den Selbstmordattentäter keine Rolle. Er möchte nur so viel zerstören wie es geht und einen für ihn heldenhaften Märtyrertod haben. In vielen Lektüren wird beschrieben, wie man einen Selbstmordattentäter erkennen kann. Dies ist zum Beispiel möglich an der für die Witterung unangepassten Kleidung, d.h. wenn Sie eine Person bei 30 Grad im Schatten mit einem dicken Mantel sehen, könnte dies in gewissen Regionen ein Selbstmordattentäter sein. Weiterhin geben viele Lektüren an, dass man diesen Tätertyp an dem stark einparfümierten Geruch und bei einem Mann an der glatten Rasur erkennen kann. Dies mag ja auch richtig sein, aber ich rasiere mich auch täglich und benutze Parfüm, bin ich deshalb ein Selbstmordattentäter? Können Sie auf einem belebten Platz mit mehreren tausenden von Menschen diesen Tätertypen erkennen oder gar riechen? Wir denken eher nicht! Und was ist, wenn der Selbstmordattentäter mit einem Fahrzeug voller Sprengstoff in eine Menschenmenge rast? Wie Sie erkennen können, würde schon eine gehörige Portion an Glück und viel Erfahrung dazu gehören, diese Art von Tätertyp zu erkennen. Eine grundlegende Empfehlung an dieser Stelle abzugeben, ist so gut wie unmöglich.

Wir können Ihnen auch an dieser Stelle nicht raten, reisen Sie nicht in dieses oder jenes Land, denn Opfer eines Selbstmordattentäters oder eines Bombenanschlags kann man, wie die Vergangenheit gezeigt hat, an jedem Ort dieser Welt werden.

Außerdem gibt es kein einheitliches Erscheinungsbild eines typischen Selbstmordattentäters. Häufig sind aber Selbstmordattentäter um die 20 Jahre alt und alleinstehend. Dies hat den Zweck, dass der Täter im sozialen Gefüge keine Lücke hinterlässt.

Ein Selbstmordattentäter ist im Normalfall nicht als dieser zu erkennen.

Dies belegen Zeugenaussagen, die Opfer bzw. Zeugen von so einem feigen Anschlag geworden sind. Während ein normaler Täter in der Regel gerade vor der Tatausführung nervöse Zeichen aufweist, ist der Selbstmordattentäter in der Regel eher ruhig und gelassen, denn er fühlt sich für seine bevorstehende Tat berufen und vor allen Dingen fühlt er sich im **Recht!**

Demoversion Reisesicherheit für Frauen

Dennoch möchten wir Ihnen an dieser Stelle ein paar, aus unserer Sicht, hilfreiche Verhaltenshinweise geben:

- Achten Sie immer auf die aktuelle Lage in Ihrem Urlaubsgebiet.
- Meiden Sie die belebten Plätze, die zumeist stark von Touristen frequentiert sind.

Begründung:

Häufig haben Selbstmordanschläge oder Bombenattentate das Ziel, die jeweilige Regierung zu treffen. Da gerade beliebte Urlaubsgebiete den Tourismus benötigen, um zu überleben, sind diese Orte besonders gefährdet.

- Vertrauen Sie Ihrem Gefühl. Sollte es Ihnen sagen, dass etwas nicht stimmt, dann verlassen Sie sofort den Ort.

Sollten Sie dennoch einmal in die Situation kommen, in unmittelbarer Nähe eines solchen Anschlages, - sei es ein Sprengstoff-selbstmordanschlag, Bombenanschlag oder irgendeine andere Art von Tat - bei dem Menschen massiv zu Schaden gekommen sind, zu sein, flüchten Sie sofort, ohne Rücksicht (Erste Hilfe etc.) auf andere, vom Ort des Geschehens. Häufig ist der erste Anschlag nur ein Vorbote für einen größeren Anschlag. Der erste Anschlag dient nur dazu, mehr Menschen, unter anderem auch Einsatzkräfte, an den Ort des Geschehens zu locken, um dann eine noch größere Katastrophe auszulösen.

---weiter geht es im eBook---

Demo "13.7. Selbstmordattentäter"

16.1. Das Urlaubshotel



Beim Check-In an der Rezeption müssen Sie Ihre Heimatanschrift angeben. Die Adressenangabe ist für jeden die normalste Sache der Welt! Nur stellen Sie sich mal vor, ein Verbrecher schaut Ihnen dabei über die Schulter oder der Hotelangestellte benötigt mehr Geld als er vom Hotel entlohnt bekommt! Der Verbrecher könnte einen Komplizen in Ihrer Heimat anrufen, was zur Folge haben kann, dass Ihre Wohnung/Haus nach Ihrer Rückkehr anders aussehen könnte! Deshalb, wenn möglich, checken Sie mit Ihrem Reisepass ein (es ist keine Adresse im vorderen Bereich aufgelistet). Lassen Sie ein Missgeschick passieren, verschreiben Sie sich bei Ihrer Hausnummer (das kann doch mal passieren oder?). Geben Sie bitte niemals Ihre Festnetznummer an!

Nachdem Sie eing_checked haben, lassen Sie nun Ihr Gepäck auf Ihr Zimmer bringen und geben Sie den ortsüblichen Trinkgeldsatz. Wichtig hierbei ist, dass Sie das Trinkgeld vorab bereit halten, es muss ja kein Mensch in Ihre Geldbörse schauen. Nachdem dies alles geschehen ist, führen Sie wie bereits erlernt, Ihre persönliche Rettungsübung durch.

- Finden Sie die nächstgelegenen Rettungseinrichtungen in Zimmernähe
- Checken Sie die Rettungseinrichtung auf sichtbare Mängel oder abgelaufene Haltbarkeitsdaten
- Gehen Sie jetzt gezielt die Rettungswege ab und prägen Sie sich diese gut ein
- Bringen Sie in einem ruhigen Moment Ihre Wertsachen in den Hotelsafe

Merke:

Niemals direkt bei der Anreise! Für Diebe und Hotelpersonal ist die Anreisezeit eine Stoßzeit. Verbringen Sie Ihre Wertsachen in den Safe, wenn die Lobby so gut wie

Notieren Sie bei der Übergabe Ihrer Wertsachen

- die Übergabezeit
- den Übernehmenden
- Erstellen Sie von der Übergabe (sollte es möglich sein) ein Foto oder filmen Sie die Übergabe

Weitere Verhaltenstipps zur Erhöhung Ihrer persönlichen Sicherheit:

- Auch wenn Sie Ihr Zimmer nur kurz verlassen, verschließen Sie es immer. Lehnen Sie nicht einfach nur die Tür an.
- Öffnen Sie die Tür nur, wenn Sie die Person kennen.
- Sollte Hotelpersonal bei Ihnen klopfen, rufen Sie zum Check vorab die Rezeption an.

Demoversion Reisesicherheit für Frauen

- Deponieren Sie Ihren Zimmerschlüssel immer an der Rezeption, wenn Sie das Hotel verlassen.
- Nehmen Sie keine Wertsachen mit zum Strand.
- Wenn Sie ein Taxi benötigen, dann lassen Sie es von der Rezeption rufen. Das Hotelpersonal wird zumeist ein Unternehmen rufen, mit dem es seit längerem zusammenarbeitet.
- Halten Sie in Ihrem Hotelzimmer immer einen Gegenstand bereit, der Ihrer Verteidigung dienen kann.

Sollte es passieren, dass ein Verbrecher nachts bei Ihnen in Ihr Hotelzimmer einbricht während Sie anwesend sind, dann

- stellen Sie sich schlafend (kein Heldentum)
- verhalten Sie sich ruhig
- halten Sie unauffällig einen Verteidigungsgegenstand bereit

Sollte der Verbrecher darauf abzielen, Sie zu vergewaltigen, dann gibt es nur noch eines für Sie: Fangen Sie laut an zu schreien und versuchen schnellstmöglich aus dem Zimmer zu kommen.

Nehmen Sie dabei keine Rücksicht auf die Gesundheit des Angreifers, schlagen Sie mit Ihrem vorbereiteten Verteidigungsgegenstand zu.

Feuer im Hotel

Bleiben Sie ruhig! Sollten Sie eine Möglichkeit erkennen, das Feuer zu löschen, dann tun sie es. Wenn es nicht funktionieren sollte, dann lösen Sie sofort den Feueralarm aus oder melden das Feuer der Rezeption. Verschließen Sie sämtliche Türen und Fenster. Bei der kontrollierten Flucht aus dem Hotel benutzen Sie niemals den Lift! Seien Sie vorsichtig und umsichtig. Helfen Sie zunächst sich selber und dann schwächeren Menschen oder Kindern, wenn es die Situation zulassen sollte. Wenn Sie bei Ihrer Flucht eine Tür auf Ihrem Fluchtweg öffnen müssen, dann berühren Sie die Tür vorsichtig und nie den Türkнопf! Hinter der Tür könnte es brennen und die Tür könnte bereits stark erhitzt sein. Öffnen Sie Türen erst, wenn Sie absolut sicher sind, dass Ihnen keine Gefahr droht.

[----weiter geht es im eBook----](#)

16.6.3. Vorbereitung und Durchführung einer Bergwanderung

Die Frage aller Fragen ist: Sind Sie körperlich fit für eine Bergtour? Wie aus der Statistik des Deutschen Alpenvereins von 1999 hervorgeht, fällt die mangelnde körperliche Fitness unter die 76% der vermeidbaren Unfälle. Die mangelnde körperliche Fitness nimmt dabei 10% ein.

Also, wenn Sie ehrlich zu sich selber sind und feststellen, dass Ihre körperliche Fitness nicht zum Besten gestellt ist, dann beginnen Sie mit einem Vorlauf von mehreren Wochen mit dem Training. Sollte es Ihre Zeit nicht zulassen, intensiv zu trainieren oder Sie haben einfach keine Lust dazu, dann sollten Sie auf eine anspruchsvolle Bergtour verzichten.

Die Planung

Folgende Dinge gehören in Ihre Planung hinein:

- Die Distanz
- Der Schwierigkeitsgrad
- Das Höhenprofil
- Die Marschzeit der Wanderroute
- Wegeverhältnisse
- Informationen über Gefahren auf der geplanten Route, wie zum Beispiel Schneefelder, steinschlaggefährdete Gebiete, abschüssiges Gelände
- Das Wetter an dem geplanten Wandertag
- Wo Sie auf Ihrem Wanderweg Verpflegungsmöglichkeiten antreffen
- Wo gibt es Unterkunftsmöglichkeiten
- Ist ein Handynetz auf der Route vorhanden
- Welche Ausrüstung benötigen Sie
- Wie viel Proviant und Wasser benötigen Sie
- Welcher Personenkreis macht die Wanderung mit.

Bei älteren Menschen oder Kindern in der Gruppe planen Sie mehr Pausen und eine längere Wanderzeit ein.

Merke:

Planen Sie eine realistische Route, die Sie nicht an Ihre Grenzen führt!

Die Wanderung

Da eine Wanderung in den frühen Morgenstunden beginnen soll, damit gewährleistet ist, dass eine Rückkehr vor Einbruch der Dunkelheit möglich ist, gehen Sie den Abend vor der geplanten Wanderung frühzeitig und nüchtern (Promillewert: 0,0 Promille) ins Bett. Bevor Sie sich auf den Weg machen, führen Sie als erstes die bereits bekannte Selbstschutzmaßnahme „Information

Demoversion Reisesicherheit für Frauen

an eine Person Ihres Vertrauens“ durch. Informieren Sie zusätzlich den Betreiber der Unterkunft, in der Sie Ihren Urlaub verbringen, über

- Abmarschzeit
- vermutliche Rückkehrzeit
- an welcher Verpflegungseinrichtung eine Pause geplant ist (Bedenke: Bewegungsprofilerstellung)
- die Namen der Wanderungsteilnehmer

Hinterlassen Sie diese Informationen in schriftlicher Form, da es in Hotels immer wieder einmal vorkommen kann, dass bei einem Personalwechsel (Schichtwechsel) Informationen untergehen können.

Als nächsten Schritt überprüfen Sie noch einmal die Wettervorhersage nach den aktuellen Wetterdaten.

Während der Wanderung

Grundsatz:

Ihre Sicherheit geht immer vor!

Merke:

Die Kilometer, die Sie zurücklegen, müssen Sie auch wieder zurück!

Endlich haben Sie es geschafft und Sie sind mit Ihrer Gruppe unterwegs. Machen Sie ausreichend Pausen und erholen Sie sich. Die erste längere Pause von ca. 30 Minuten sollte nach zwei Stunden erfolgen. Gehen Sie am Anfang der Wanderung eher langsam und steigern Sie Ihre Schrittgeschwindigkeit langsam, bis Sie Ihr Idealtempo gefunden haben.

Für den Erhalt Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit ist es wichtig, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, auch wenn Sie keinen Durst verspüren. Bleiben Sie aus Gründen der Eigensicherung immer auf den markierten Wanderwegen. Sollten Sie sich einmal aus Versehen verlaufen haben, gehen Sie den Weg zu der letzten Stelle des markierten Wanderweges zurück.

Sollten Sie und Ihre Gruppe sich entscheiden, auf einer Berghütte zu übernachten, verständigen Sie die Personen, die Sie vor Beginn der Wanderung informiert haben.

Verhaltensregeln

- Die Gruppe bleibt immer zusammen
- Bleiben Sie ausschließlich auf den ausgeschilderten Wegen
- Sollte Ihnen aus irgendwelchen Gründen unwohl werden, dann brechen Sie die Wanderung sofort ab.

Auf gewissen Wanderrouten müssen Sie Weiden, auf denen Tiere grasen, durchqueren. Dieses Thema hätte auch in den folgenden Bereich „Gefährliche Situationen“ gepasst, aber wir möchten diesen, von vielen Wanderern unterschätzten, Bereich extra herausstellen, da hier auch Gefahren lauern, die sehr häufig kaum berücksichtigt werden. Viele Wanderer neigen bei dem Durchqueren einer Weide, die sich auf dem Wanderweg befindet, dazu, an die Tiere heranzutreten oder sie zu berühren. In machen Ländern wie der Schweiz werden Tiere, wie zum Beispiel Schafe und Ziegen, als freilaufende Tiere gehalten. Dies beruht auf verschärften Tierschutzbestimmungen und auf neuen Formen der Nutztierhaltungen. Das Motto heißt hier:

„Lassen Sie die Tiere in Ruhe und berühren Sie sie nicht“

Sie könnten eine unliebsame Überraschung erleben, indem Sie plötzlich den heißen Atem eines 45 Kilogramm schweren Schäferhundes verspüren! Hunde aber auch - und jetzt lachen Sie bitte nicht - Esel werden zum Schutz der Herden eingesetzt. Fragen Sie sich, warum gerade Esel? Die Schweiz hat in einer Pilotphase, in dem Zeitraum von 1999 bis 2003, Esel in luchs- und wolfsgefährdeten Gebieten eingesetzt. Die Esel waren bei der Abwehr von Luchsen und wildernden Hunden sehr erfolgreich. Sollten Sie mehr Interesse an diesem Thema haben, empfehle ich Ihnen den folgenden Link:

<http://www.herdenschutzschweiz.ch/>

Verhaltenstipps:

- Verlassen Sie die Wanderwege auf den Weiden nicht
- Lassen Sie die Tiere in Ruhe und versuchen Sie nicht, sie zu streicheln
- Berühren Sie niemals Kälber oder Jungtiere
- Halten Sie zu den Tieren einen Mindestabstand von 20 Metern ein
- Schauen Sie den Tieren nicht in die Augen und erschrecken Sie sie nicht
- Wenn ein Tier auf Sie zukommt, dann bleiben Sie ruhig und machen keine hastigen Bewegungen
- Drehen Sie den Tieren niemals den Rücken zu
- Achten Sie auf Drohgebärden der Tiere
- Sollten Sie einen Hund dabei haben, dann führen Sie ihn an der Leine

Fragen Sie sich jetzt, warum Sie bei Ziegen oder Schafen so viel beachten müssen? Es ist in gewissen Gebieten, wie u.a. der Schweiz auch möglich, dass Sie auf Ihrem Wanderweg auf freigehaltene Stiere treffen können. Und diese haben die Angewohnheit auch mal aggressiv vorzugehen.

----weiter geht es im eBook----