

# EIN PAAR GUTE GEWOHNHEITEN

## **Verzichten. können**

Wenn man sich schon seit Wochen auf eine Höhlenexpedition gefreut hat, ist es schwierig, kurzfristig darauf zu verzichten.

Trotzdem: wenn man sich nicht "in Form" fühlt, wenn die Wetterbedingungen zweifelhaft sind, wenn...???, man muss auch einmal den Mut und die Bescheidenheit aufbringen können, NEIN zu sagen.

## **Ernährung**

Unter Tag verstreicht die Zeit sehr schnell und oft vergisst man, sich mit ausreichend Verpflegung und Flüssigkeit zu versehen. Mit zunehmender Anstrengung und Kälte wachsen aber auch Hunger und Durst. Die Befriedigung dieser körperlichen Bedürfnisse ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit; sie hilft mit, länger leistungsfähig zu bleiben.

## **Die Rettungsdecke im Helm**

Klein und leicht, erweist sich die Rettungsdecke als unverzichtbarer Ausrüstungsteil. Bei längeren Wartezeiten in der Kälte bildet sie zusammen mit der Heizquelle der Karbidlampe eine wirkungsvoll wärmende und schützende Hülle gegen die Kälte.

## **Die Anforderungen der Schachtbefahrung beherrschen**

Am senkrechten Seil auf- und absteigen. Ein Kinderspiel?  
Doch Vorsicht, dieser Schein trügt!

Jeder Höhlenforscher, der sich in Schachthöhlen begibt, muss die Seiltechniken immer wieder üben, um mit allen Eventualitäten und auch mit Notsituationen fertig zu werden. Was ist zum Beispiel zu tun, wenn ein Kamerad - aus welchen Gründen auch immer - blockiert am Seil hängt? Ihn schnell aus der misslichen Lage zu befreien ist das oberste Gebot, aber wie? Bringt man ihn besser nach oben oder nach unten? Muss ein zusätzliches Seil eingerichtet werden um das alte abschneiden zu können?

## **Lösungen zu diesen Fragen gibt es,**

um jedoch rasch und richtig reagieren zu können, ist ein regelmässiges Training und eine ständige Weiterbildung unabdingbar.

- **BESUCHE DARUM KURSE DIE**
  - **- DIR IN DEINEM CLUB**
  - **- ODER BEI DER SGH**
    - **ANGEBOTEN WERDEN**

An solchen Kursen kann jeder irgend etwas neues sehen und vielleicht später einmal anwenden

Im weiteren dienen solche Anlässe auch der Gemütlichkeit