



KONTAKT

Alpinschule ALPINSTIL
Mag. Jürgen Reinmüller
tel. 0043-664-8633789
office@alpinstil.at
www.alpinstil.at

NOTRUF ÖSTERREICH

- Mit Empfang - Notrufnummer 140 (Bergrettung)
- Kein Empfang - Notrufnummer 112 (Europäischer Notruf) probieren und ggf. Standort wechseln (ohne SIM-Karte möglich)
- Kurz halten: Was? Wo? Wer? Wetter? Wie viele Personen? Welche Verletzungen liegen deiner Meinung nach vor?
- Akku sparen! Keine unnötigen Telefonate ...

ALPINES NOTSIGNAL

- Hör- bzw. sichtbares Zeichen - 6 x pro Minute
- Signal jeweils nach einer Minute Pause wiederholen
- Antwortzeichen - 3 x pro Minute

HUBSCHRAUBER

- Mach auf Dich aufmerksam (Jacke, Biwaksack, Aludecke schwenken)
- Richtig einweisen - beide Arme nach oben (Y), mit dem Wind im Rücken ruhig stehen bleiben, Augenkontakt mit dem Piloten
- Annäherung zum Hubschrauber nur von vorne nach Anweisung



NOTFALL

BEWUSSTSEIN PRÜFEN

Ansprechen, Berühren, Schmerzreiz setzen

ATEMKONTROLLE

Atemwege befreien und Kopf überstrecken

max. 10 Sek. lang - Sehen, Hören, Fühlen

Falls normale Atmung feststellbar:

- wenn möglich stabile Seitenlage
- vor Kälte, Wind, Hitze schützen und überwachen!

Falls keine Atmung feststellbar:

HERZLUNGENWIEDERBELEBUNG

- sobald als möglich (fester Untergrund, Oberkörper frei machen)
- Herzdruckmassage : Beatmung = 30 : 2



ERSTE HILFE



KLETTERSTEIG

Sicherheit in den Bergen.



GOLDENE REGELN

• Sorgfältige Tourenplanung!

Wetter, Tourenziel, Schlüsselstellen, Gruppe, Ausrüstung, Verhältnisse

→ **Tourenplanungsformular**

• Das Ziel den persönlichen Voraussetzungen anpassen!

Selbstüberschätzung mindert das Erlebnis und kann zu gefährlichen Situationen (Sturz, Blockierung) führen.

• Vollständige, normgerechte Ausrüstung verwenden!

• Laufende Wetterbeobachtungen!

Bedenke: Du kletterst an einem „Blitzableiter“! Nässe und Kälte lassen das Sturzrisiko extrem ansteigen.

• Partnercheck am Einstieg!

• Drahtseil und Verankerungen kritisch prüfen!

Lawinen, Steinschlag, Blitz können Schäden am Steig verursachen!

Nicht in gesperrte Klettersteige einsteigen! Melde defekte Sicherungen.

• Ausreichende Abstände einhalten!

Klettere nicht im Sturzbereich des Vorderen.

• Klare Absprachen und Rücksichtnahme!

Gefährliche Situationen entstehen durch unzureichende Kommunikation.

Überholen nur an gefahrlosen Stellen (kein Ausklinken!)

• Sorgfältig Gehen, Steinschlag vermeiden!

• Örtliche Regeln und Gebote respektieren!

Empfohlene Parkplätze, Zu- und Abstiege, Begehungszeiten ...



GUT ZU WISSEN

• Zurückhaltend beginnen!

• Fließender Bewegungsablauf mit kleinen Schritten spart Kraft!

• Frühzeitig umhängen und Sicherungskreis nicht unterbrechen!

• Wartezeiten mit der Rastschlinge überbrücken!

• Verdrehte Äste des Klettersteigsets immer wieder ausdrehen!

• Sinnvolle Pausen, angepasstes Tempo und Trinken!

• Lass Dich nicht durch andere stressen oder unter Druck setzen!

• Sprich bei Angst, Bedenken, Unklarheiten etc. mit Deinem Partner!

• Gut Trainierte reagieren kompetenter!

• Lerne Deine Grenzen nur im sicheren Umfeld im Beisein eines Bergführers oder an Übungsklettersteigen kennen!



• Bei Müdigkeit gerät die Psyche leicht außer Kontrolle (Angst, Panik) und wird die Umwelt nur bedingt wahrgenommen (Wetter, andere Leute).

• Kinder (< 50 kg) benötigen ein geeignetes Klettersteigset oder zusätzlich eine Seilsicherung von geschulten Personen!

• Stark überfüllte Steige - Ärger und Gefahrenmomente vorprogrammiert!

• Scheide veraltete oder beschädigte Ausrüstung laut Herstellerangaben frühzeitig aus! Es hängt Dein eigenes Leben daran!

GRUNDSÄTZE

PARTNERCHECK

Überprüfe Deine Partner auf Fehlerquellen:

• Gurt richtig angezogen? Nichts verdreht?

• Gurtverschlüsse richtig gefädelt?

• Ggf. Verbindung zw. Brust- und Hüftgurt richtig?

• Klettersteigset richtig mit dem Gurt verbunden?

• Klettersteigset nicht blockiert? Bremsseil frei laufend?

• Karabiner funktionstüchtig?

• Rastschlinge richtig mit dem Gurt verbunden?

• Sitzt der Helm gut? Helmband geschlossen?



ALPINE GEFAHREN

• Steinharte, abschüssige Schneefelder

• Steinschlag

• Gewitter und Hagel

• Regen

• Kälte oder Hitze

• Nebel

• Starker Wind

• Fehlverhalten von Mitmenschen

• Ungesicherte Steigstellen! Kletterschwierigkeiten UIAA

SCHWIERIGKEIT

wenig schwierig

A

Einfache, gesicherte Wege mit längeren angelehnten oder kurzen senkrechten Leitern und Eisenklammern. Einzelne Stellen können ausgesetzt sein, sind aber einfach zu begehen. Geübte gehen ohne Sicherung. Für Anfänger geeignet.

mäßig schwierig

B

Steiles Felsgelände mit teilweise kleintrittigen, ausgesetzten Passagen und senkrechten Leitern. Kann schon anstrengend und kraftraubend sein. Auch routinierte Bergsteiger verwenden eine Klettersteigausrüstung.

schwierig

C

Steiles bis sehr steiles Felsgelände, großteils kleintrittige Passagen, die fast immer und länger ausgesetzt sind. Leicht überhängende Leitern möglich. Klammern und Stifte können weiter auseinander liegen. Teilweise sehr kraftraubend.

sehr schwierig

D

Senkrecht und überhängendes Gelände. Klammern und Stifte liegen weit auseinander. Meist sehr ausgesetzt und oft nur mit Stahlseil zur Fortbewegung. Große Armkraft, gute Steigtechnik, guter Trainingszustand nötig.

extrem schwierig

E

Meist überhängendes Felsgelände. Extreme Anforderungen an Kraft, Steigtechnik (Reibungskletterschuhe), Geschicklichkeit, Mut, Psyche. Nur für erfahrene Klettersteig-Profis. Optimaler Trainingszustand erforderlich.