© Nov. 2011

Kontakt

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

www.alpinstil.at

NOTFALL

NOTRUF ÖSTERREICH
- Mit Empfang - Notrufnummer 140 (Bergrettung)
- Kein Empfang - Notrufnummer 112 (Europäischer Notruf) probieren und ggf. Standort wechseln
- Kurz halten: Was? Wo? Wetter? Wie viele Personen? Welche Verletzungen liegen deiner Meinung nach vor? Akku sparen!

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)
- Landeplatz suchen (hindernisfrei, ohne lose Gegenstände)
- Richtig einweisen - beide Arme nach oben (Y), mit dem Wind im Rücken ruhig mit Schibrille stehen bleiben, Augenkontakt mit dem Piloten
- Annäherung zum Hubschrauber nur von vorne nach Anweisung

ERSTE HILFE

BEWUSSTSEIN PRÜFEN
Ansprechen, Berühren, Schmerzreiz setzen

ATEMKONTROLLE
Atemwege von Schnee befreien und Kopf überstrecken
Falls normale Atmung feststellbar:
- vorsichtig weiter graben
- stabile Seitenlage
- vor Kälte schützen und überwachen

BEATMUNG
Falls keine normale Atmung feststellbar:
- sofort mit Beatmung beginnen
- weiter ausgraben

HERZLUNGENWIEDERBELEBUNG
Wenn keine normale Atmung vorhanden:
- sobald als möglich (fester Untergrund) Herzdruckmassage : Beatmung = 30 : 2

MERKFOLDER

SKITOUREN

Sicherheit in den Bergen.

1:25.000 25° 30° 35° 40°

PLANUNG

STANDARDMASSNAHMEN

- **Notfallausrüstung**
  LVS, Schaufel, Sonde, Handy, Erste-Hilfe-Paket, Biwaksack, Airbag
- **Wetterprognose**
  Sicht, Windrichtung, Windstärke, Temperatur, Niederschlag, Tendenz
- **Lawinenlagebericht (LLB)** - www.avalanches.org
  Lawinengefahrenstufe, Gefahrenmuster & Gefahrenstellen
- **Karte, Führerliteratur & Internetinfos**
  Infos zu: Gelände, Verhältnisse, Mensch

Tourenplanungsformular

GELÄNDE

BESONDERE VORSICHT

- bei vorhandenen Gefahrenzeichen (CHECK 2)
- über 30° Hangneigung
- im kammnahen, windbeeinflussten Gelände
- in steilen schattseitigen Hängen
- in Rinnen und Mulden mit sehr steilen Begrenzungen
- an Geländeübergängen von flach zu steil
- im Gelände über Felsabbrüchen
- bei wenig Schnee und im Nahbereich von Felsen, Bäumen ...
- bei Lawinengefahrenstufe 3 ereignen sich die meisten Unfälle
- in den im LLB erwähnten Bereichen
- bei schlechter Sicht (Nebel, diffuses Licht)
- bei „ungutem" Bauchgefühl

1:50.000 25° 30° 35° 40°

GELÄNDE

SICHERHEITSMASSNAHMEN

- kleine Gruppengrößen
- LVS-Check am Ausgangspunkt
- misstraue vorhandenen Spuren, beobachte andere Personen
- Gefahrenmuster und -stellen (Vergleich LLB mit Natur)
- Umgehen / Umfahren von kritischen Stellen
- günstige Geländeformen nützen (Rücken, Terrassen, kupiert)
- Stopp bei sicheren Sammel- bzw. Haltepunkten
- Höhenverlust akzeptieren
- laufende Orientierung „ich weiß wo ich bin"
- klare Kommunikation bzw. Stockzeichen vereinbaren
- Schlussmann einteilen und wechseln
- Disziplin (Entscheidungen und deren Umsetzung)

im Aufstieg speziell

- Entlastungsabstände 10 m ab 30°
- Einzelgehen situationsangepasst (Bsp. Rinnenquerung)

bei der Abfahrt speziell

- Sicherheitsabstände (Bsp. Steilrinnen), Korridor, Spurfahren
- Einzelfahren ab 35°, generelle Abstände 30 - 50 m (bzw. auf Sicht!)
- defensive Annäherung an die Gruppe
- richtiges Verhalten bei Sturz

Zweifel? Nicht einzeln fahren. Überhaupt nicht fahren!

STRATEGIE

CHECK 1 (Reduktionsmethode)

1 gering	2 mäßig	3 erheblich	4 groß	5 sehr groß
	unter 40°	**unter 35°**	**unter 30°**	**Verzicht**
	Bereich der Spur	gesamter Hang	Gelände-kammer	auf Touren & Varianten

CHECK 2 (Gefahrenzeichen)

- kritische Neuschneemenge überschritten?
- frischer Triebschnee (windgebunden)?
- frische Lawinen (Spontanauslösungen)?
- Setzungsgeräusche - WHUMM? Rissbildungen?
- starke Durchfeuchtung bzw. tageszeitliche Erwärmung?

Gefährlich für mich?

STOP or GO

STOP: ausweichen oder abbrechen

günstige AUSNAHMEN?

AUSNAHMESITUATIONEN (trotzdem GO)

- **Eindeutig begünstige Exposition / Höhenlage**
  laut Lawinenlagebericht
- **Stark verspurter Hang**
  Achtung: heißt nach jedem Neuschneefall!
- **Tragfähiger Schmelzharschdeckel**
  Achtung auf Tageserwärmung!
- **Dichter Wald**
  Vorsicht bei Lichtungen, am Waldrand und in Lärchenbeständen
- **Lawinensichere Geländeformen**
  Bsp. schneefreie Grate, abgeblasene Rücken

FAKTOR MENSCH

- **Extreme Stimmungslage?**
  Glück, Euphorie, Stress, Angst
- **Hoher Erwartungsdruck bzw. Zielfixierung?**
  von innen (Ich), von außen (Gruppe)
- **Starke Konkurrenz, Ehrgeiz, Imponiergehabe?**
  innerhalb der Gruppe oder zwischen Gruppen
- **Vertraute Umgebung? Sicherheitsgefühl in der Gruppe?**
  Heimvorteil kann zu höherem Risiko führen
- **Unklare Verantwortungslage?**
  niemand fühlt sich zuständig, niemand entscheidet

Erhöhte Aufmerksamkeit bzw. offene, klare Kommunikation!