

VOR DER TOUR: FÜR EIGENSCHUTZ SORGEN!



01 ERSTE HILFE PAKET ÜBERPRÜFEN

Der Umfang des Erste-Hilfe-Paketes ist von der Art, Dauer und Länge der Tour abhängig. Folgendes darf nicht fehlen:

<input type="checkbox"/> Rettungsdecke	<input type="checkbox"/> Dreieckstuch
<input type="checkbox"/> sterile Wundauflage	<input type="checkbox"/> Pflaster
<input type="checkbox"/> zwei Verbandspäckchen	<input type="checkbox"/> Blasenpflaster
<input type="checkbox"/> zwei Mullbinden	<input type="checkbox"/> Tape (z. B. Leukoplast)
<input type="checkbox"/> Infektionsschutz bzw. Handschuhe	

02 ZUSÄTZLICHE AUSTRÜSTUNG

Im Notfall kann es dauern, bis die Rettung eintrifft. Um sich gegen Kälte zu schützen, solltest du dabei haben:

<input type="checkbox"/> warme Kleidung	<input type="checkbox"/> Biwaksack	<input type="checkbox"/> Wärmepads
<input type="checkbox"/> Wechselsachen	<input type="checkbox"/> Schlafsack	<input type="checkbox"/> Schere
<input type="checkbox"/> Handschuhe	<input type="checkbox"/> Isomatte	<input type="checkbox"/> Alu-Polsterschiene (Sam Splint*)
<input type="checkbox"/> ein warmes Getränk	<input type="checkbox"/> Stirnlampe	
	<input type="checkbox"/> Notall-Riegel (z. B. Schoko-Riegel)	

03 INFORMIEREN

<input type="checkbox"/> Vertrauensperson zuhause informieren und verständigen	• Welches ist das Tourenziel/ was der Tourenname?	• Weitere Teilnehmer (Erreichbarkeiten)
<input type="checkbox"/> Schwierigkeitsgrad der Tour	• Startzeit	• Sonstige Besonderheiten
<input type="checkbox"/> Routenverlauf	• Geplante Gipfel-/ Hüttenankunft	<input type="checkbox"/> Auf einer Art „Parkuhr“ kann die geplante Rückkehrzeit eingestellt werden.
<input type="checkbox"/> Wetterbedingungen	• Uhrzeit, wann man sich telefonisch oder via SMS zurückmelden möchte	
<input type="checkbox"/> Eintrag ins Hütten- oder Gipfelbuch:		

IM NOTFALL

01 NOTFALL ABSETZTEN

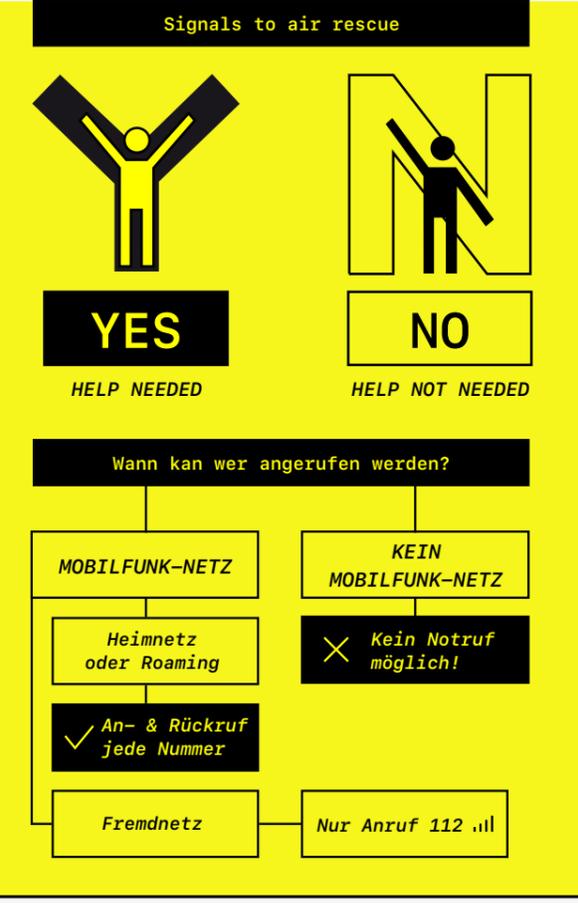
- Notruf 112 (europaweit), ggf. regionale Besonderheiten beachten
- Kein Empfang? Standortwechsel
- Notfall App verwenden: z. B. SOS EU ALP
- Standortbestimmung via Landmarken, GPS (im Smartphone), Höhenlage und Exposition, Karte etc.
- Notfallpfeife und Lichtsignale verwenden
- Wissen über die Örtlichkeit reduziert die Such- und Rettungszeit erheblich

03 WETTER BEACHTEN

- GEWITTER (ACHTUNG, akute Lebensgefahr!)**
 - Wenn du dich an einer exponierten Stelle befindest, solltest du umgehend die Stelle verlassen
 - Ist das nicht möglich, nimm eine kauende Stellung mit geschlossenen und angezogenen Füßen ein – bestenfalls auf einer isolierenden, trockenen Unterlage (z. B. Rucksack)
 - Je kleiner die Kontaktfläche zum Boden, desto besser.
 - Entferne alle metallischen Gegenstände.
 - Verstaue dein Handy in der Mitte des Rucksacks.
 - Vergrößere den Abstand zu deinen Tourenpartnern.
 - Vermeide Felsüberhänge.
 - Suche Schutz in einer Hütte oder Biwakschachtel (Schutzhütte) mit Blitzableiter.
- **KÄLTE:**
 - Erwärme unterkühlte Personen nicht zu schnell!
 - Vermischen sich warmes und kaltes Schalenblut, kann dies zum «Bergetod» führen.
 - Was steckt dahinter?
 - Verliert der menschliche Körper mehr Wärme an die Umgebung als er generieren kann, wird die Durchblutung der Körperoberfläche verringert.
 - Lediglich lebenswichtige Organe im Körperkern werden mit warmem Blut versorgt, während Haut, Arme und Beine – die sogenannte Körperschale – kälter werden.
 - Werden unterkühlte Personen erwärmt, fließt das kalte Schalenblut aus den Extremitäten zurück zum Kern. Ist der Temperaturunterschied zu groß, sinkt die Körperkerntemperatur zu stark ab und es kann zum Herz-Kreislauf-Stillstand kommen.

- Falls du den Weg kennst, kannst du dich Schritt für Schritt (mit Hilfe eines Kompasses oder eines GPS Navigationssystems) vorantasten, bis du auf eine Schutzhütte triffst.
- Nutze technische Geräte nur in Kombination mit einer Wanderkarte, um eine optimale Orientierung zu erhalten.

- Stell dich auf eine drohende Bewusstlosigkeit ein.
- Eine offene Verletzung wird bestmöglich gestillt, indem auf die Wunde gedrückt wird, um die Blutung zu stoppen.
- Wenn möglich, kann ein (Druck)Verband angelegt werden.
- Erfüllt dieser nicht seinen Zweck, muss so lange auf die offene Stelle gedrückt werden, bis die professionelle Rettung eintrifft.
- Eventuell können Schmerzen infolge eines Bruches gelindert werden, indem leicht an der Extremität gezogen wird.



- STURM:**
 - Bereite dich gut auf die Bergtour vor und verschaffe dir eine gute Orientierungskennntnis der Umgebung.
 - Unterschätze die Kälte nicht – die reale Temperatur sinkt bei starkem Wind auf gefühlt weit kältere Temperatur ab.
 - Suche nach Schutzmöglichkeiten, die nicht vom Wind mitgerissen werden.
 - Halte mindestens ein bis drei Meter Abstand zu Felswänden.
- SCHNEE:**
 - Vor allem im Sommer kann ein Neuschneefall innerhalb kürzester Zeit alle Wege und Markierungen verschwinden lassen und damit die Orientierung im Gelände erschweren.
 - Wirst du von starkem Schneefall überrascht, solltest du versuchen, dir mit Schneemauern und Biwaksack (wind- und wasserdichter Sack) zu behelfen und eine Art Notunterschlupf bauen. Auch eine selbst gebaute Schneehöhle kann lebensrettend sein.
- LAWINE: Organisation/Sicherheit**
 - Einer übernimmt das Kommando und fungiert als Leader:
 - Bestehen weitere Gefahren für die Helfer?
 - Wie viele Personen sind verschüttet?
 - Primären Suchraum festlegen
 - Notruf absetzen
 - Helfer zur Suche einteilen
 - LVS Geräte managen (Suchfunktion, oder off)

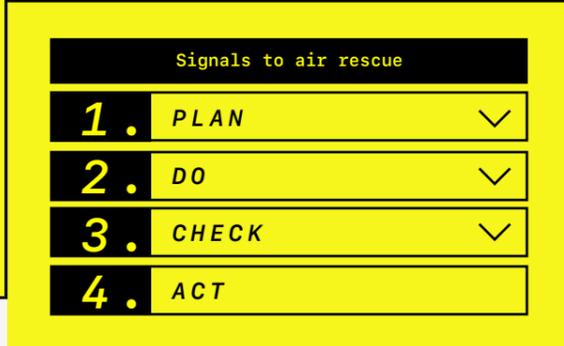
04 VERLETZUNGEN BEHANDELN

- ABC-SCHEMA**
 - Die Versorgung des Patienten erfolgt bei jedem Notfall mit der gleichen Struktur. Diese ist – unabhängig von der Schwere der Erkrankung, des Unfallorts etc. – immer gleich.
 - Daher gilt der Merksatz: ABC
 - A: airway:** Atemwege
 - B: breathing:** Beatmung
 - C: circulation:** Herzdruckmassage
 - Vorgehensweise wiederholen, bis die professionelle Hilfe eintrifft. Mit diesem Schema wird Struktur aufgebaut – es gilt immer!
- ERSTE HILFE:**
 - Best Case:** Person reagiert auf Ansprache
 - ABC-Check (Airway (Atemwege), Breathing (Atmung wie Frequenz u Tiefe), Circulation (Kreislauf))
 - Wärmeerhalt; Unterkühlung vermeiden
 - Vor Wind und Wetter schützen
 - Profirettung alarmieren: Verletzungen sind nicht auszuschließen (Alpin- und Höhenmedizin, Bergholt etc.)
 - Reagiere auf Verschlechterung mit stabiler Seitenlage, CPR (Herz-Lungen-Wiederbelebung) etc.
 - Worst Case:** Person reagiert nicht und atmet nicht oder unzureichend
 - Atemwege freiräumen (Schnee, Erbrochenes)
 - Kopf vorsichtig überstrecken: Chinlift-Manöver
 - Initiale Beatmungen (idealerweise mit einer Pocket-Maske)
 - Sobald die verunglückte Person in stabiler Rückenlage und auf hartem Untergrund ist, CPR (30:2) durchführen
- LAGERUNG DES PATIENTEN**
 - Ist der Patient bei Bewusstsein, wird durch Nachfragen die bestmögliche Lagerung ermittelt.
 - Der Patient weiß, was für ihn gerade am angenehmsten ist.
 - Wenn es jemandem nicht gut geht, sollte dieser gleich auf den Boden gesetzt werden.
 - Körperkontakt gibt Sicherheit und Wärme.
- WUNDVERSORGUNG**
 - Blutverlust führt zu einem Schock (Volumenmangel), dieser wiederum hat Auswirkungen auf die Atmung sowie die Kreislaufsituation.

- FUNKTION DER MASSNAHMEN ÜBERPRÜFEN**
 - Auch wenn keine Hilfsmittel vorhanden sind, kann mit dem eigenen Körper kreativ gearbeitet werden. Wurden bereits Maßnahmen zur Versorgung durchgeführt, werden diese regelmäßig auf ihre Funktionsfähigkeit geprüft:
 - Fühlt es sich für den Patienten sitzend besser an als liegend?
 - Kommt durch den Druckverband doch Blut hindurch?
 - Muss eine weitere Wicklung durchgeführt werden?
 - Werden die Füße unterhalb des Verbandes weiß und kalt und muss er gelockert werden?
 - Atmet der Patient in der stabilen Seitenlage noch oder muss er reanimiert werden?
- BEWUSSTLOSIGKEIT**
 - Bewusstlosigkeit kann viele Ursachen haben – traumatische Ereignisse, ein Kreislaufkollaps, Hitzschlag, Unterkühlung und vieles mehr. Was normalerweise eine Schutzfunktion des Körpers ist, kann manchmal schlimme Folgen haben.
 - Der Kopf muss überstreckt werden, damit sich die Zunge hebt und der Atemweg frei wird.
 - Der Körper muss in die stabile Seitenlage gebracht werden.
- REANIMATION**
 - Atmet der Patient nicht mehr, ist er reanimationspflichtig:
 - Bringe den Patienten auf einen stabilen Untergrund (oder Ski unter den Oberkörper legen).
 - Rhythmus 30:2 beachten!
 - 30 Mal tief drücken mit einer hunderter Frequenz und zwei Mal beatmen, sodass sich der Brustkorb sichtbar hebt (hunderter Frequenz: bis max. 120-mal pro Minute).
 - Will man den Patienten nicht beatmen, reicht es aus, lediglich zu drücken. Dabei kann nicht zu fest und nicht zu schnell gedrückt werden.
 - Alle zwei Minuten sollten sich zwei Helfer abwechseln, bis die professionelle Rettung eintrifft und übernimmt.

02 WEITERE SCHRITTE PLANEN

- Entscheidungsfindung**
 - 10 für 10 Methode: 10 Sekunden investieren, um die nächsten 10 Minuten zu planen!
 - PDCA: Plan, Do, Check, Act
 - FORDEC: Facts, Options, Risks, Decision, Execution, Check
 - Du musst eine „belastbare“ Entscheidung treffen!



- Schätze die alpinen Gefahren ein:**
 - Steinschlag, Eisschlag, Lawinen, Absturz, Gletscherspalten
- Beantworte die Fragen:**
 - Ist eine Rettung für mich zu gefährlich?
 - Kann ich meine Sicherheit und die des Verletzten erhöhen?

Suche

- Signalsuche: Mit Auge, Ohr und LVS bis zum Erstsinal
- Grobsuche: Vom Erstsinal schnell bis 5m
- Feinsuche: langsames Auskreuzen
- Punktortung: systematisch und schnell mit der Sonde
- Ausschaufeln: Ziel ist es, so schnell wie möglich den Kopf freizulegen (Schaufel mit System)

- NEBEL:**
 - Ruhe bewahren!
 - Wer panisch herumirrt, läuft Gefahr, eine Felsspalte oder einen Abhang zu übersehen oder sich hoffnungslos zu verlaufen.
 - Warte an Ort und Stelle, falls du den Weg nicht mehr erkennst oder es zu gefährlich wird. Auch hier bieten Biwaksäcke Schutz.
 - Trenne dich nicht von Deiner Gruppe.

NOTIZEN