

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:

- Rettungsdecke
- sterile Wundauflage
- zwei Verbandspäckchen
- zwei Mullbinden
- Infektionsschutz bzw. Handschuhe
- Dreieckstuch
- Pflaster
- Blasenpflaster
- Tape (z. B. Leukoplast)

02 ZUSÄTZLICHE AUSTRÜSTUNG

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

- warme Kleidung
- Wechselsachen
- Handschuhe
- ein warmes Getränk

Bei Übernachtungen dürfen nicht fehlen:

- Biwaksack
- Schlafsack
- Isomatte
- Stirnlampe
- Notall-Riegel (z. B. Schoko-Riegel)
- Wärmepads
- Schere
- Alu-Polsterschiene (Sam Splint*)

03 INFORMIEREN

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

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.

- Befindest Du Dich anschließend in einem aufgewärmten Raum, dann erwärme unterkühlte Personen langsam, indem Du ihnen Tee zuführst und sie in wärmende Bekleidung hüllst.
- 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.

- 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.

Signals to air rescue

YES
HELP NEEDED

NO
HELP NOT NEEDED

Wann kan wer angerufen werden?

MOBILFUNK-NETZ	KEIN MOBILFUNK-NETZ
Heimnetz oder Roaming	Kein Notruf möglich!
An- & Rückruf jede Nummer	
Fremdnetz	Nur Anruf 112 .lll

Signals to air rescue

1.	PLAN	✓
2.	DO	✓
3.	CHECK	✓
4.	ACT	

- SCHEMATA**
 - 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.
- 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.
- 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)
 - 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)

04 VERLETZUNGEN BEHANDELN

- 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?

NOTIZEN