



Tipps und Infos

*Wetter, Notruf und Erste Hilfe
beim Bergwandern*

alpenverein.de



THE SPIRIT OF
MOUNTAIN SPORTS



www.vaude.com

Erlebnis Bergwandern

Diese kleine Broschüre sollte in keinem Rucksack fehlen. Sie listet wichtige Informationen für unterwegs auf – von Telefonnummern für Alpine Auskünfte bis hin zum richtigen Verhalten bei einem Bergunfall!

Ausführliche Informationen und Tipps rund ums Bergwandern finden Sie in der umfangreichen DAV-Broschüre „Erlebnis Bergwandern“, die Sie bei Ihrer Sektion, in der Bundesgeschäftsstelle des DAV oder im Internet unter www.alpenverein.de erhalten.

**Der DAV wünscht allen Bergsportlern
schöne Touren und immer eine gesunde
Rückkehr ins Tal!**

Herausgeber: Deutscher Alpenverein e.V., Von-Kahr-Str. 2 - 4, 80997 München, Tel.: 0 89 / 1 40 03 - 0, E-Mail: info@alpenverein.de, Internet: www.alpenverein.de | **Für den Inhalt verantwortlich:** DAV-Ressort Breitenbergsport, Sportentwicklung, Sicherheitsforschung | **Titelfoto:** Wolfgang Ehn | **Fotos und Abbildungen:** DAV | **Gestaltung:** Gschwendtner & Partner, München | **Auflage:** 30.000 Exemplare [06/09] | **Druck:** FIBO Druck- und Verlags GmbH, Neuried | Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.

Kleine Checkliste für die Bergwanderung

Wie lang, wie hoch, wie schwierig? Sie müssen informiert sein!

Ihre Infoquellen:

- Alpenvereinskarten und sonstige topographische Karten, Alpenvereinskarten auf DVD
- alpine Literatur, aktuelle Wandervorschläge
- Alpine Auskunft (www.alpine-auskunft.de)
- Einheimische und Gebietskenner

Bergwetter

Um nicht völlig unvorbereitet in eine Kaltfront oder ein Gewitter zu laufen, sollte man wissen, welches Bergwetter zu erwarten ist.

Die notwendigen Informationen gibt es aktuell telefonisch, im Internet oder im Lokalradio/-fernsehen.

Sind Sie fit?

Die Unternehmung macht nur Spaß, wenn Kondition und Trittsicherheit der Länge und Schwierigkeit der Tour angepasst sind. Die DAV BergwanderCard hilft bei der Einschätzung (www.alpenverein.de/Rubrik

Breitenbergsport). Auf jeden Fall gilt: Mit einfachen Touren beginnen!

Begleitung

Wenn Sie unerfahren sind – keine Tour ohne kompetente Begleitung!

Fragen Sie am besten bei der nächsten DAV-Sektion nach; als DAV-Mitglied können Sie dort Ausbildungskurse besuchen. Oder buchen Sie eine Tour beim DAV Summit Club (www.dav-summit-club.de).

AUSRÜSTUNG

- ▶ knöchelhohe Bergwander- oder Trekkingschuhe
- ▶ Funktionskleidung nach dem Mehrschichtprinzip (z. B. Unterhemd, Hemd, Pullover und Wetterschutzjacke)
- ▶ im Rucksack: entsprechende Ersatzwäsche, Mütze und Handschuhe, Erste-Hilfe-Set, Rettungsdecke oder Biwaksack, Trinkflasche und Tourenproviant
- ▶ Schutz gegen UV-Strahlung (Kopfbedeckung, Sonnencreme und Sonnenbrille)
- ▶ empfohlen: Teleskopstöcke, Handy
- ▶ evtl. Höhenmesser, Kompass oder GPS-Gerät

Verhalten beim Bergunfall

Achtung: In abgelegenen Bergregionen und bei schlechten Verhältnissen kann es Stunden bis zum Eintreffen der organisierten Rettung dauern! Deshalb hat die Kameradenhilfe oberste Priorität!

- Bewahren Sie Ruhe und handeln Sie überlegt!
- Sollten Sie alleine sein, versuchen Sie Hilfe herbei zu rufen, anstatt verletzt weiter zu laufen.
- Alarmieren Sie die Bergrettung am besten per Handy, gegebenenfalls von einer nahegelegenen Hütte aus –
- ansonsten mit dem „Alpinen Notsignal“:
 - ▶ hör- oder sichtbares Zeichen/Rufen, innerhalb einer Minute sechsmal
 - ▶ Signal jeweils nach einer Minute Pause wiederholen
 - ▶ Antwortzeichen erfolgt dreimal pro Minute.
- Melden Sie den Vorfall mit den fünf „W“:
 - ▶ **W**er meldet? (Rückrufnummer)
 - ▶ **W**as geschah?
 - ▶ **W**o genau ist der Unfallort?
 - ▶ **W**ie viele Verletzte?
 - ▶ **W**elche Verletzungen?

- Leisten Sie Erste Hilfe nach eigenen Möglichkeiten; Improvisation ist besser als gar nichts zu tun!
- Schützen Sie die Verletzten vor Kälte (Rettungsdecke, Zusatzkleidung).
- Professionelle Hilfe kommt in den Bergen häufig aus der Luft, Flugwetter vorausgesetzt:
- Verwenden Sie bei einem Hubschraubereinsatz die abgebildeten Notzeichen.
- Zeigen Sie dem anfliegenden Piloten die Windrichtung mit einem Tuch in der hochgestreckten Hand. Verstauen Sie lose Gegenstände (Kleidung etc.) vor dem Anflug.



Lebensrettende Sofortmaßnahmen

1. Bewusstsein prüfen

- Verletzten ansprechen, an der Schulter berühren
- Achtung: Verletzten wegen möglicher Halswirbelsäulenverletzung nicht schütteln!

2. Vitalzeichen (Puls, Atmung) prüfen

- auf Lautäußerungen (Stöhnen, Atmen, Husten) oder Bewegungen achten

3. Beatmung beginnen, wenn keine Atmung, kein Kreislauf feststellbar ist; auch im Zweifelsfall



- Mund-zu-Mund oder Mund-zu-Nase zwei Beatmungen bis sich der Brustkorb deutlich anhebt; Abwehrreaktionen (Gegenatmen, Husten) sind gute Vitalzeichen; damit kann man auch beim Lebenden nichts falsch machen.

4. Herzlungenwiederbelebung (HLW), wenn keine Reaktion erfolgt



- 30 x Herzdruckmassage
- 2 x Beatmung
- HLW immer 30:2, egal, ob ein oder zwei Helfer
- so oft wiederholen, bis Atmung und Kreislauf wieder regelmäßig vorhanden sind
- möglichst auf festem Untergrund

5. Stabile Seitenlagerung, wenn Atmung und Kreislauf vorhanden, Verletzter bewusstlos

- Kopf überstrecken; Mund bildet den tiefsten Punkt
- Atemwege freimachen
- vor Kälte schützen





Lebensbedrohliche Blutungen stoppen

- betroffene Körperteile hochhalten; bei Blutung am Kopf mit der Hand auf die Blutungsstelle pressen
- wenn möglich Druck direkt auf die Blutung ausüben
- Blutung mit Verband, starke Blutung mit Druckverband stillen
- gegebenenfalls Schocklagerung

Schock bekämpfen

1. Erkennen:

- schneller und schwächer werdender Puls
- kalte Haut
- Schweiß auf der Stirn
- auffallende Unruhe

2. Behandeln:

- Person betreuen
- in Schocklage bringen (Verletzten flach hinlegen, Beine hoch); Vorsicht: nicht bei kardialer Ursache (Herzinfarkt)!
- Kreislauf und Atmung kontrollieren

Vor Unterkühlung schützen

- vor Wind und weiterer Auskühlung schützen
- auf Isolation lagern (Matte, Rucksack, Kleidung)
- mit zusätzlicher Kleidung zudecken, in Rettungsdecke einpacken
- Wärme zuführen durch heiße und süße Getränke



Herzinfarkt

1. Erkennen:

- Brustschmerz über 30 Minuten und länger hinter dem Brustbein; Schmerzcharakter dumpf, brennend, kann in Arme, Hals oder Oberbauch ausstrahlen
- Patient ist unruhig, ängstlich, kaltschweißig und blass, oft auch in Atemnot.

2. Behandeln:

- mit erhöhtem Oberkörper lagern (Herzentlastung)
- beruhigend einwirken
- enge Kleidung öffnen

Wetterauskünfte

Alpenvereinswetterbericht 00 49 / (0)89 / 29 50 70
für den Folgetag ab 16.00 Uhr

persönliche Beratung 00 43 / (0)5 12 / 29 16 00
Mo – Sa, 13.00 – 18.00 Uhr

Weitere Infos:

www.alpenverein.de Rubrik „Alpine Auskunft“

Alpenwetterbericht Österreich

Ansagedienst 09 00 / 91 15 66 - 80
nur aus Österreich anwählbar, nicht mit deutschem Handy

Alpenwetterbericht Südtirol

00 39 / 04 71 / 27 11 77

Alpenwetterbericht Schweiz

aus dem Ausland 00 41 / 8 48 / 80 01 62

innerhalb der Schweiz * 09 00 / 55 21 - 38

** nur in der Schweiz anwählbar, nicht mit deutschem Handy*

Alpine Auskunftstellen

Deutschland: DAV 00 49 / (0)89 / 29 49 40

Österreich: OeAV 00 43 / (0)5 12 / 58 78 28

Italien: AVS 00 39 / 04 71 / 99 99 55

Frankreich: OHM 00 33 / (0)4 50 / 53 22 08

Notrufnummern

Über Handy europaweit **112**

Deutschland

Notruf 112

Polizei: 110

Österreich

Bergrettung/Alpin-Notruf 140

Schweiz

Rettungsflugwacht 14 14

aus dem Ausland 00 41 / 333 333 333

Polizei 117

Italien

Notruf (*Festnetz*) 118

Notruf (*Handy*) 112