



# Bergwandern – sicher und umweltbewusst





## Unterwegs in den Bergen

Wandern in den Alpen und Mittelgebirgen ist eine der beliebtesten Urlaubs- und Freizeitaktivitäten. Menschen jeden Alters suchen in den Bergen Erholung durch Naturgenuss, Bewegung, Gruppenerlebnis oder auch Bergeinsamkeit. Für Erholung, Fitness und Erlebnis ist Bergwandern einfach ideal und jeder kann sich seine Unternehmung nach eigenem Gutdünken gestalten, ob er nun geruhsame Almwege oder anspruchsvolle, bereits mit einer Brise Ungewissheit gewürzte Gipfeltouren machen will.

Die Freude an der Bergnatur, die Genugtuung auf dem Gipfel, das Erlebnis Berge setzen aber die Beachtung einiger Verhaltensregeln voraus, um sich selbst und andere nicht zu gefährden und auch schonend mit unserer wertvollen Bergnatur umzugehen.

Diese Broschüre möchte Ihnen dazu wichtige Tipps an die Hand geben, verbunden mit dem Wunsch für eine erholsame Wanderzeit und eine gute Rückkehr ins Tal.



## Inhalt

<i>Planung und Vorbereitung einer Bergtour</i>	<b>4</b>
<i>Abmarschbereit – Durchführung der Tour</i>	<b>12</b>
<i>Zukunft schützen – Natur erleben</i> <i>Bergsport und Naturschutz beim Deutschen Alpenverein</i>	<b>16</b>
<i>Umweltbewusst unterwegs in den Bergen</i>	<b>18</b>
<i>Bei Anruf Hilfe</i>	<b>20</b>
<i>Die Notrufmeldung</i>	<b>21</b>
<i>Die Rettungskette</i>	<b>22</b>
<i>Lebensrettende Sofortmaßnahmen</i>	<b>23</b>
<i>So helfen Sie den Rettern</i>	<b>26</b>
<i>Für Sie im Einsatz</i> <i>Die Bergwacht Bayern</i>	<b>28</b>

# Planung und Vorbereitung einer Bergtour

## 1. Wissen, was auf einen zukommt: Die Anforderungen beim Bergwandern

### Schwindelfreiheit und Trittsicherheit:

Bergwege sind oft sehr naturbelassen und bestehen manchmal nur aus markierten Pfadspuren. Geröll, Felsplatten, lose Steine müssen sicher begangen werden, Stolpern kann fatale Absturzfolgen haben. Höhenwege liegen teilweise oft bis weit in den Sommer hinein unter steilen Altschneefeldern, auf denen man leicht ausrutschen kann; ihre Begehung verlangt Trittsicherheit und stabile Bergschuhe. Und wenn der Weg am Steilhang entlang führt, darf den Wanderer kein Schwindel befallen, der Tiefblick muss ihn „cool“ lassen.

### Was tun?

- Mit leichten Touren anfangen und bei gutem Gefühl steigern
- Einen Bergwanderkurs mitmachen und bewusst an Steilheit gewöhnen, Gehen auf Geröll und Schnee lernen

### Gute Kondition und Kraftausdauer in den Beinen

1000 Höhenmeter Aufstieg und mehr sind durchaus normal, mehrstündige Gehstrecken bis zur nächsten Hütte oder zurück ins Tal verlangen eine solide Grundlagenausdauer sowie Kraftausdauer in der Beinmuskulatur. Vorbereitendes Ausdauertraining schützt vor Herztodrisiko beim Bergwandern, dem gerade Personen über 45 Jahre ausgesetzt sind.

### Was tun?

- Regelmäßig Ausdauersport treiben (Radfahren, Laufen) gezielt Anstiege trainieren (Hügelwandern, nordic walking)

### Gute Kenntnisse in Orientierung mit Karte, Kompass und Höhenmesser

Verirren im Gebirge kann vor allem wegen der Absturzgefahr tödlich sein! Der gekonnte Umgang mit einer topographischen Karte, am besten im Maßstab 1:25.000, mit dem Kompass und dem Höhenmesser ist deshalb - gerade bei längeren hochalpinen Touren - unumgänglich. Normalerweise reichen zwar die Markierungen und Wegtafeln in Verbindung mit der Wanderkarte aus, sobald aber Nebel einfällt (was in den Bergen sehr schnell passieren kann) oder Schnee die Wegzeichen überdeckt, ist der zusätzliche Einsatz von Kompass und Höhenmesser gefragt. Ein perfektes Hilfsmittel für die Orientierung im anspruchsvollen Gelände ist zudem das Satelliten-Navigations-System (GPS).

### Was tun?

- Lernen Sie den Umgang mit Karte und Kompass; versuchen Sie z.B. bei einer kurzen Wanderung, ihren Standort im Gelände zu bestimmen. Für das GPS-Gerät gilt: Der Umgang mit dem elektronischen Gerät muss vor der Tour ausführlich geübt werden!





## ***2. Mit der Planung fängt alles an – wichtige Informationen vor der Tour***

Die richtige Auswahl und Planung Ihrer Bergtour ist entscheidend für das Gelingen. Informieren Sie sich im Vorfeld über Schwierigkeitsgrad, Gipfelhöhe und Gehzeiten. Dazu gibt es vielfältige Literatur. Viele nützliche Informationen erhält man auch von bergerfahrenen Freunden und Kollegen.

### **Als wichtigste Informationsquellen dienen Ihnen Landkarten, z.B.**

- Alpenvereinskarten für die Hochgebirgsregionen (Maßstab 1:25.000)
- Topographische Karten des Bayerischen Landesvermessungsamtes (Maßstab 1:50.000)

### **Alpine Literatur**

- Gebietsführer mit Routenbeschreibung
- Sachbücher zu Ausrüstung und Verhalten

### **Auskünfte**

- alpine Auskunftsstellen des DAV (089/294940) und OeAV (0043/512-291600) sowie der örtlichen Alpenvereinssektion
- von Fremdenverkehrsämtern und örtlicher Bergwachtbereitschaft
- von Kennern der Berggebiete
- von Einheimischen (z.B. Hüttenwirte)
- aus dem Internet (Tourenvorschläge, aktuelle Verhältnisse)

Verlassen Sie sich nicht auf Ihren natürlichen Orientierungssinn. Nutzen Sie stets Karte und (bei längeren, hochalpinen Touren) ggf. auch Kompass und Höhenmesser.

Üben Sie den Umgang mit diesen Hilfsmitteln: Höhenlinien, Kartensymbole und Entfernungangaben wollen richtig gelesen werden, um Umwege und Enttäuschungen zu vermeiden.

Wenn Sie unerfahren sind, machen Sie Ihre ersten alpinen Gehversuche zusammen mit einem örtlichen Wanderführer oder mit erfahrenen Begleitern.

Der einfachste Weg zur erfahrenen Begleitung führt über eine Sektion des Deutschen Alpenvereins (DAV).





### 3. Wenn es blitzt und donnert – Wetterumschwünge im Gebirge

In Höhen über 2000 m können ganz andere Witterungsverhältnisse herrschen als beim Aufbruch im Tal oder von der tiefer gelegenen Hütte. Kaltfronten und Gewitter wirken sich dort wesentlich extremer aus. Auf 2000 Meter kann es auch im Hochsommer zu Schneefall kommen. Wer unvorbereitet davon überrascht wird, kann in Lebensgefahr geraten.

Regen oder gar Schneeregen erschweren das Begehen der Bergwege, Rutschgefahr und Sturzgefahr steigen. Dichter Nebel oder rasch aufziehende Wolken können die Sicht so verschlechtern, dass die Orientierung erschwert und das Weiterkommen verzögert wird. Eisiger Wind kühlt den ungeschützten Wanderer innerhalb von Minuten aus, und die Kombination von Unterkühlung und Erschöpfung ist verhängnisvoll. Die nächste Schutzhütte ist oft weit entfernt.

Erkundigen Sie sich im Vorfeld genau über das Wetter und nehmen Sie die Ankündigungen von Kaltfronten oder Gewittern sehr ernst.

#### Bei Prognosen für zweifelhafte Wetteraussichten:

- Frühzeitig aufbrechen, kürzere Tour planen
- Wetterentwicklung genau beobachten
- Kleidung gegen Regen und Kälte mitnehmen

#### Wetterauskünfte erhalten Sie bei folgenden Stellen:

- |  |  |
|--|--|
| ■ Alpenvereinswetterbericht                                      | Tel.: 089 - 29 50 70                                       |
| ■ Alpine Auskunft des DAV  | Tel.: 089 - 29 49 40                                       |
| ■ Internet des DAV   | <a href="http://www.alpenverein.de">www.alpenverein.de</a> |
| ■ Wetterbericht Alpen allgemein                                  | Tel.: 0190 - 11 60 11                                      |
| ■ Bergwetter auf der Zugspitze                                   | Tel.: 0190 - 11 60 12                                      |
| ■ Wetterbericht Gardasee Berge                                   | Tel.: 0190 - 11 60 16                                      |
| ■ Wetterbericht Schweizer Alpen                                  | Tel.: 0190 - 11 60 17                                      |
| ■ Wetterbericht Ostalpen   | Tel.: 0190 - 11 60 18                                      |
| ■ Wetterbericht Bayer. Alpen                                     | Tel.: 0190 - 11 60 19                                      |
| ■ Wetterbericht Französische Alpen/Oberitalien                   | Tel.: 0190 - 11 60 21                                      |
| ■ Alpenwetterbericht in Österreich (nur in Österreich anwählbar) | Tel.: 0900-91156680  |
| ■ Wetterbericht Schweiz  | Tel.: 0041/1 - 162   |



## 4. Gut gerüstet – Schuhe und Bekleidung für Bergwanderungen

### Schuhe:

Je schlechter der Weg und je länger die Tour, desto spezieller müssen die Schuhe sein. Für einen gut hergerichteten Wanderweg genügen leichte Wanderschuhe, eine anspruchsvolle Bergtour über Felsen und Schnee erfordert knöchelhohe Bergstiefel mit Profilsohle; Obermaterial Leder, Gore- oder Sympatexeinlage.

### Bekleidung:

Bergwandern ist schweißtreibend, am Gipfel kann es aber auch schnell empfindlich kalt werden. Je nach angestrebter Höhe und der voraussichtlichen Wetterentwicklung ist Kälte- und Wetterschutzkleidung nach dem Mehrschichtprinzip notwendig:

- Unterhemd und Hemd aus schweißtransportierendem Material (Funktionswäsche)
- Wollpullover oder Faserpelzjacke
- Lange Hosen: strapazierfähiges und elastisches Kunstfasermaterial
- Wetterschutzjacke: wind- und wasserabweisendes Material mit Kapuze
- Mütze und Handschuhe
- Ersatzwäsche: zum Wechseln nach schweißtreibendem Anstieg, nach Regenfall
- Strümpfe: verstärktes Fußbett, Mischgewebe, Frottee

## 5. Gut gepackt – die richtige Ausrüstung

**Sonnenschutz:** Sonnenbrille mit 100% UV-Schutz, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Lippenchutz, Cap oder Mütze zum Schutz von Gesicht u. Nacken

**Erste Hilfe Set :** um kleine Verletzungen selbst zu versorgen, vor allem Wasserblasen!

**Rettungsdecke:** wichtig zum Schutz vor Unterkühlung bzw. generell bei Verletzung

**Handy:** verkürzt in der Regel die Rettungszeit erheblich, bei „Funklöchern“ Standort wechseln

**Karten, Kompass:** Topografische Karten des Bayer. Landesvermessungsamtes (Maßstab 1: 50.000) Alpenvereinskarten (Maßstab 1: 25.000)

**Rucksack:** Inhalt 20-30 l für Tagestouren, mit Deckel- und Seitentaschen

**Stöcke:** Teleskopstöcke, zur Entlastung der Gelenke, besonders beim Bergabgehen

### Getränke und Verpflegung

Um eine längere Tour durchzuhalten, muss dem Körper regelmäßig Flüssigkeit und Energie zugeführt werden.

**Getränke:** mindestens 1 Liter, isotonische Durstlöscher, wenig gesüßte Säfte oder Fruchttete

**Verpflegung:** kleine Brotzeit entsprechend der Tourenlänge und Einkehrmöglichkeiten, Energie- oder Müsliriegel, Trockenobst

**Abfalltüte:** wir nehmen Abfälle wieder mit ins Tal!

### Weitere Ausrüstung

Nur mitnehmen, was gebraucht wird, ohne jedoch die Sicherheit zu gefährden! Auch ein zu schwerer Rucksack kann ein Sicherheitsrisiko sein!

Nützlich sind jedoch:

**Taschenmesser:** mit mehreren Funktionen

**Taschenlampe** für Spätherbsttouren oder

**oder Stirnlampe:** Hüttenübernachtungen

**Signalpfeife:** für Hilfe und Ortungssignale



# Abmarschbereit – Durchführung der Tour

## 1. Anpassung an dünne Luft und Schutz vor UV-Strahlung

Die Höhe der Berge macht gerade ihren Reiz aus, aber sie birgt auch einige Risiken: Sauerstoffgehalt und Luftdruck nehmen mit der Höhe ab, der nicht angepasste „Flachländer“ spürt den Sauerstoffmangel bereits ab 2500 Meter deutlich. Leichtes Schwindelgefühl und nachlassende Leistungsfähigkeit sind die Folgen. Vorbeugung: Die ersten drei Tage des Bergurlaubes langsam angehen und sich erst einmal an die Höhenluft gewöhnen.

Die dünne Luft in der Höhe lässt die gefährliche UV-Strahlung viel stärker durch, es kommt schnell zu Sonnenbrand und Augenreizung. Vorbeugung: Haut immer mit Kopfbedeckung und Kleidung schützen, im Gesicht Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor auftragen, Augen mit guter Sonnenbrille schützen (100% UV-Schutz).

## 2. Wichtiges vor dem Aufbruch

**Folgende wichtige Eckdaten sollten vor der Tour bekannt sein:**

- Höhenmeter Aufstieg und Abstieg
- Entfernungskilometer
- Höhe der Übergänge und Gipfel
- Geländebeschaffenheit, Wegeverhältnisse
- Mögliche Anlaufpunkte (bewirtschaftete Hütten, Seilbahnstationen)
- Gesamtlänge mit Zeitdauer

Planen Sie Ihren Aufbruch so, dass genügend Reservezeit für die Rückkehr vor Einbruch der Dunkelheit bleibt. Planen Sie auch ausgiebige Pausen ein.



Informieren Sie Angehörige, Mitwanderer, Hüttenwirt oder Zimmervermieter über Tourenverlauf und voraussichtliche Rückkehrzeit.

**Ein frühzeitiger Aufbruch (z.B. bei Sonnenaufgang) ist u.a. sinnvoll bei:**

- sehr langen Wanderungen (über 8 Stunden)
- starker Tageserwärmung
- Gewitterneigung am Nachmittag

Sollten Sie Ihre Pläne während der Tour ändern (z.B. Übernachtung in einer Berghütte etc.), müssen Sie sicherstellen, dass die betreffende Person im Tal oder auf der Hütte davon erfährt und keine unnötige Suchaktion auslöst.





### 3. Endlich unterwegs! So wandern Sie richtig.

Beginnen Sie ihre Bergwanderung gemütlich und in gleichmäßigen Schritten. Der Körper sollte langsam „warmlaufen“, so finden Sie am besten „Ihr“ Tempo.

#### Vorsicht!

Nach starker nächtlicher Abkühlung im Herbst ist an Bachübergängen und Wasserfällen mit Vereisung zu rechnen!

#### Bedenken Sie auch:

Sommersmog, also eine erhöhte Ozonkonzentration, tritt meist bei längeren Schönwetterperioden auf. Bei Werten ab  $180 \mu\text{g}/\text{m}^3$  sollten empfindliche Personen übermäßige Anstrengungen vermeiden bzw. den anstrengenden Aufstieg am Vormittag absolvieren. Die Ozonwerte sind in den Morgenstunden am niedrigsten.

#### Um gut durchzuhalten, sollten Sie:

- rechtzeitig und regelmäßig trinken (schon eine Stunde nach Abmarsch); der Körper braucht bei Anstrengung viel Flüssigkeit
- Pausen zur Erholung in regelmäßigen Abständen einlegen. Die erste längere Rast (20-30 Minuten) macht man am besten nach ca. 2 Stunden Gehzeit
- sich in den Pausen bei einer kleinen Brotzeit stärken

### 4. Sicherheit geht vor

Einen Gipfel zu erreichen ist ein schönes Erfolgserlebnis. Man darf ihn aber nicht unter allen Umständen „erzwingen“. Treten überraschend Schwierigkeiten wie Wegunterbrechungen, steile, harte Schneefelder und ähnliche gefährliche Situationen auf, ist es besser umzukehren, als Risiken einzugehen.

#### Bei schlechter Sicht sollten Sie:

- immer auf dem Weg bleiben und Markierungen folgen
- zum letzten bekannten Punkt zurückgehen, wenn Sie die Markierung verloren haben oder unsicher sind
- keinesfalls versuchen, sich „irgendwie durchs Gelände zu schlagen“
- in der Gruppe zusammenbleiben

Haben Sie sich im Nebel verlaufen, so bleibt nichts anderes übrig, als auf bessere Sicht zu warten und sich vor Kälte zu schützen (Rettingsdecke). Ein Abstieg durch unbekanntes Gelände kann lebensgefährlich sein.

#### Verhalten bei Gewitter

Bei Blitz und Donner ist es lebenswichtig

- Gipfel, ausgesetzte Grate, nasse Rinnen, eisengesicherte Steiganlagen und die Nähe von Einzelbäumen zu verlassen
- nicht in Panik zu fliehen, sondern Ruhe zu bewahren
- eine kauernde oder sitzende Haltung auf isolierender Unterlage einzunehmen (z.B. Rucksack)

#### Übrigens:

Höhlen und Grotten sind nur dann sicher, wenn sie genügend Rücken- und Kopffreiheit sowie genügend Abstand von der Außenkante bieten.



# Zukunft schützen - Natur erleben

## Bergsport und Naturschutz beim Deutschen Alpenverein

Mit rund 650.000 Mitgliedern ist der Deutsche Alpenverein e.V. (DAV) der weltweit größte Bergsteigerverband und gleichzeitig ein Naturschutzverband mit umfangreichem Engagement für die Bewahrung der alpinen Natur.

Gemeinsam mit seinen 352 über das gesamte Bundesgebiet verteilten Sektionen engagiert sich der DAV vor allem in folgenden Bereichen:

- Betrieb von 308 öffentlich zugänglichen DAV-Hütten vor allem in den Alpen
- Pflege und Instandsetzung von 40.000 km Wegen gemeinsam mit dem OeAV
- Erarbeitung von Kompromissen, bei denen sowohl die Natur als auch die Natursportler profitieren
- Aus- und Weiterbildungsangebote in allen Bereichen des Bergsportes
- Umfangreiche, international anerkannte Sicherheitsforschung
- Förderung des Spitzenbergsportes (Wettkampfklettern und Skialpinismus)
- Ausbildungsprogramm im Bereich Expeditionsbergsteigen sowie begleitende Förderung von DAV-Expeditionen
- Jugend- und Familienarbeit
- Weltweit größte alpine Spezialbibliothek
- eigene AV-Kartographie
- Alpines Museum mit umfangreichem Archiv



## Mitglied werden

Wenn Sie dieses umfangreiche Angebot nutzen wollen und Interesse daran haben, Mitglied beim DAV zu werden, wenden Sie sich einfach an eine Sektion in Ihrer Nähe oder informieren Sie sich bei der Bundesgeschäftsstelle in München, Tel. 089/14003-0 oder im Internet unter [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

# Umweltbewusst unterwegs in den Bergen

## Nachdenkenswert

Die Alpen sind weltweit Erholungs- und Tourismusregion Nr. 1 (120 Millionen Gäste, 500 Millionen Übernachtungen pro Jahr). Nirgendwo genießen mehr Menschen das Erlebnis Natur. Wir wollen dass das auch in Zukunft so bleibt. Sie auch? Tatsache ist: Längst haben die Belastungen in den Alpen Dimensionen erreicht, die folgenschwere Probleme verursachen. Wenn wir diesen Prozess umkehren wollen, kommt es auf den Beitrag jedes Einzelnen an. Denn es ist immer die Summe aller Beeinträchtigungen, die zu Belastungen führt.

## Wir alle sind mitverantwortlich und müssen mehr Rücksicht nehmen:

- auf die natürlichen Ressourcen Wasser, Boden, Luft,
- auf die wildlebenden Pflanzen und Tiere und deren Lebensräume und
- auf die soziale und kulturelle Identität der Bewohner in den Alpenregionen

## *Liebe Bergwanderer und Bergsteiger, beherzigen deshalb auch Sie unsere Tipps!*

### Für die Anfahrt

- Am besten: Benutzen Sie, wenn immer möglich, öffentliche Verkehrsmittel
- Lassen Sie Ihr Auto auf einem Parkplatz im Tal stehen
- Parken der Autos an Wegrändern oder gar in Wiesen verursacht Schäden, die Natur und Landschaft beeinträchtigen
- Fahrradfahrer und Mountainbiker: Halten Sie sich an das Wegegebot und nehmen Sie Rücksicht auf Wanderer
- Achtung! Verzicht auf Rauchen und auf offenes Feuer. Trockene Wiesen und Wald geraten schnell in Brand

### Für den Aufstieg

- Schliessen Sie Viehgatter: Entlaufenes Almvieh kann in der Natur erhebliche Schäden anrichten und bringt dem Bergbauern oder Senner zusätzliche Arbeit oder sogar Schaden
- Bleiben Sie auf den Wegen: Latschenfelder, alpine Rasen und Gebirgswald sind Überlebensräume der Wildtiere
- Denken Sie daran: Alpenblumen in der Hand verblühen schnell. Verpflanzt an andere Standorte sind sie nicht überlebensfähig
- Wildtiere reagieren auf „normales“ Verhalten der Erholungssuchenden ohne Stress. Deshalb: Nicht Flüstern, Anpirschen oder gar Verjagen. Nebenbei: Hunde sollten Sie nur an der Leine mitführen
- Nehmen Sie besonders im Winter Rücksicht auf Wildtiere. Bei Flucht im Schnee verbrauchen die Tiere besonders viel Energie, zu deren Erneuerung in dieser Jahreszeit zu wenig Nahrung vorhanden ist

### Für den Gipfelaufenthalt

- Denken Sie daran: Die meisten Besucher suchen auf dem Gipfel die Ruhe und wollen die Faszination der Bergwelt geniessen
- Was man hinaufgetragen hat, nimmt man wieder mit hinunter, also auch die Abfälle wieder mitnehmen

### Für den Rückweg

- Bleiben Sie auf Wegen und Pfaden, vermeiden Sie Abkürzungen. Die alpine Vegetation ist trittempfindlich. In Falllinie zum Berg entstehende Rinnen können zu Erosionen bis hin zu Hangrutschungen führen
- Lostreten von Steinen steigert die Erosionsgefahr und gefährdet Menschen



# Bei Anruf Hilfe

## Die Alarmierung der Bergwacht Bayern

Wenn trotz guter Vorbereitung doch einmal etwas passiert, ist die zuständige Rettungsleitstelle in Bayern der richtige Ansprechpartner.

Bei dieser Leitstelle geht in der Regel der Notruf ein und von dort aus werden alle zum Einsatz nötigen Rettungsmittel ausgewählt, disponiert und koordiniert. (Bergwacht, Notarzt, Hubschrauber, Krankenwagen, Hundestaffel, usw.)

Der sogenannte Disponent löst danach bei der zuständigen Bergwachtbereitschaft Alarm aus. Dies geschieht in der Regel über sogenannte Funkmelder.

Der alarmierte Einsatzleiter hört dann auf seinem Funkmelder den Alarmton mit aufgesprochenem Text des Disponenten. Je nach Meldebild entscheidet er in Absprache mit der Leitstelle, wer noch alarmiert werden soll, und leitet weitere Schritte zur Rettung ein.

Sehr hilfreich ist es für den Rettungsablauf, wenn der Verunfallte bzw. Anrufer bei der Leitstelle seinen Notruf per Handy getätigt hat. So kann der örtliche Einsatzleiter der Bergwacht direkt mit dem Verunfallten bzw. Anrufer Kontakt aufnehmen und sich über nähere Einzelheiten am Unfallort erkundigen.

### Unbedingt eigene Handynummer angeben!

Für den Einsatzleiter ist es von großem Vorteil, wenn er sehr präzise und detaillierte Angaben vom Anrufer erfährt (siehe auch nächste Seite).

# Die Notrufmeldung

## Die fünf „W“ der Alarmierung

### Wer meldet den Notfall?

- Name, Rückrufnummer
- Selbst am Unfall beteiligt?

### Was ist passiert?

- Art und Schwere der Verletzung
- Unfallhergang

### Wo?

- eindeutige Ortsangabe
- Geländeverhältnisse

### Wieviele?

- Anzahl der Verletzten

### Wann?

- Uhrzeit des Unfalls

## Notrufnummern

### Mit dem Handy

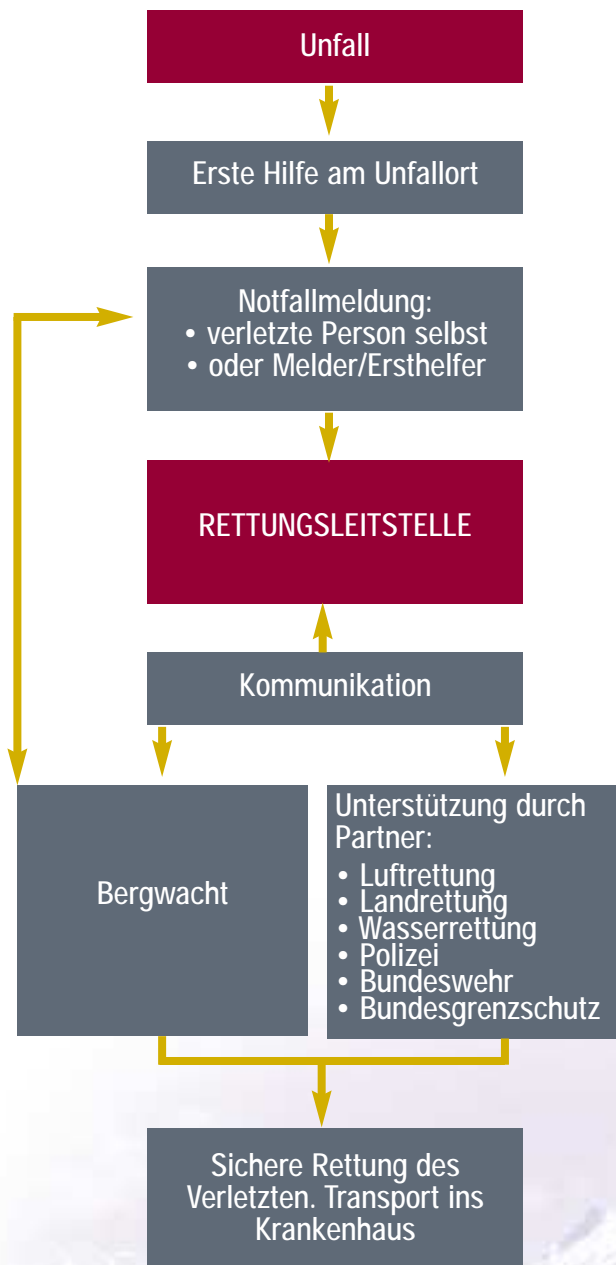
1.) Notruf Europaweit (ohne Ortsvorwahl)	112
(in der Schweiz nur im eingebuchten Mobilfunknetz)	
2.) Rettungsleitstellen in Bayern: Ortsvorwahl +19222	
Kempten:	0831/19222
Weilheim:	0881/19222
Traunstein:	0861/19222

### Im Festnetz (ohne Ortsvorwahl)

1.) Rettungsleitstellen in Bayern	19222
Ausnahme: integrierte Leitstelle der Landeshauptstadt München	
	112
2.) Polizei	110
3.) Feuerwehr	112



# Die Rettungskette



# Lebensrettende Sofortmaßnahmen

## Allgemeine Unterkühlung

### Ursachen!

Unzureichende und/oder feuchte Kleidung bei niedriger Umgebungstemperatur, ggf. bedingt durch Sturz ins kalte Wasser, meist in Verbindung mit Wind, großer Höhe, Erschöpfung und Bewegungsarmut.

### Erkennen!

Phase 1: Erregungssteigerung (37-34°C)

- kalte, blasse Haut
- Frieren mit Muskelzittern

Phase 2: ...Erregungsabnahme (34-25°C)

- Muskelsteifigkeit bis Starre
- Bewußtseineintrübung bis Bewußlosigkeit
- Verlangsamung von Puls und Atmung

### Selbstschutz des Körpers!

- Ausschließliche Durchblutung des Körperkerns mit den lebenswichtigen Organen
- Arme und Beine werden nach und nach nicht mehr durchblutet

### Gefahr!

Vorsicht Bergungstod! Vermischung des kalten Schalenblutes mit Körperkernblut ➔ Lebensgefahr!

### Handeln!

Phase 1:

- Unterkühlten aktiv bewegen
- Vor weiterer Auskühlung schützen
- Wärmezufuhr durch heiße und gezuckerte Getränke

Phase 2:

- Unterkühlten NICHT bewegen
- Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) nur wenn ununterbrochene Fortführung möglich ist



# Lebensrettende Sofortmaßnahmen

## Herzstillstand

### Bewußtsein kontrollieren!

Verletzten ansprechen, ggf. auch durch Körperkontakt (mit der Hand an der Schulter schütteln) Bewusstsein prüfen!

### Atmung vorhanden?

Kopf überstrecken und Atemkontrolle



### Gefahr!

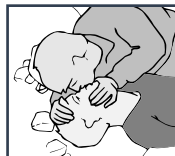
Erstickungsgefahr durch Fremdkörper, Erbrochenes oder die eigene Zunge!

### Atemwege frei?

Atemwege von Fremdkörpern mit Finger ggf. mit Taschentuch freiräumen, bei Flüssigkeit Kopf seitlich drehen!

### Keine Atmung? Atemspende!

Über Mund zu Mund oder Mund zu Nase erfolgen zwei Beatmungen, bis der Brustkorb sich deutlich anhebt!



### Suche nach Anzeichen von Kreislauffunktion

Eigenatmung, Schlucken, Husten, Würgen, Bewegungen und Hautfärbung gelten als Anzeichen von einer Kreislauffunktion

### Keine Atmung! Kein Kreislauf!

Die Wiederbelebung kann durch einen oder zwei Helfer durchgeführt werden, abwechselnd:

15x Herzdruckmassage  
2x Beatmungen

HLW



# Lebensrettende Sofortmaßnahmen

## Lebensbedrohliche Blutungen

### Erkennen!

Vorsicht! Blutende Wunden können durch Kleidungsstücke oder durch die Lage des Verletzten verdeckt werden!

Es ist eine sichtbare Blutung, oder blutet durch die Kleidung, der Blutfleck an der Kleidung vergrößert sich, es rinnt aus der Kleidung!

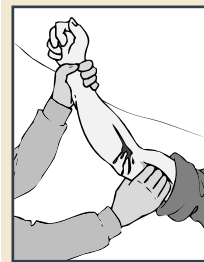
### Gefahr!

Der Verletzte verblutet, unter den Anzeichen des Schocks!

Daher gilt: Nicht nur auf direkt sichtbare Verletzungen achten, sondern den Verletzten genau untersuchen!

### Schock? Anzeichen!

Schneller und schwächer werdender, schließlich kaum noch tastbarer Puls! Kalte Haut, fahle Blässe, frieren, Schweiß im Gesicht und eine auffallende Unruhe sind Anzeichen für einen Schock!



### Maßnahmen!

1 Verletzungen der unterschiedlichen Körperregionen:

am Arm ➔ Arm hochhalten

am Bein ➔ Bein hochhalten

am Kopf ➔ mit der Hand auf die Blutungsstelle pressen

2 Blutgefäße abdrücken

3 Jede Wunde soll keimfrei bedeckt werden!

4 Blutung mit einem Verband, bei starker Blutung mit einem Druckverband stillen!

5 ggf. Schocklagerung, Wärmeerhaltung



# So helfen Sie den Rettern

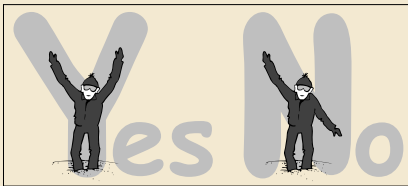
## Verhalten bei Bergunfällen

- Bewahren Sie Ruhe und handeln Sie überlegt!
- Leisten Sie Erste Hilfe nach eigenem Können und Ihren Möglichkeiten
- Sorgen Sie vor allem für Kälteschutz (Rettungsdecke)
- Sollten Sie ein Handy zur Verfügung haben, setzen Sie einen präzisen Notruf ab; vergessen Sie dabei nicht ihre eigene Rückrufnummer zu nennen (siehe S.21)
- Sprechen Sie dem Verletzten gut zu und lassen Sie ihn möglichst nicht allein

## Signale zum Einweisen des Rettungshubschraubers

Professionelle Hilfe kommt in den Bergen häufig aus der Luft.

- Sehen Sie sich nach einem geeigneten Landeplatz für den Rettungshubschrauber um
- Verwenden Sie zum Einweisen des Hubschraubers die abgebildeten Notzeichen!



Achten Sie auf Gegenstände, die lose herumliegen (Kleidung, Rucksäcke, Skistöcke,...) Sie können die Funktion der Rotoren bzw. die Steuerung behindern oder beschädigen und schlimmstenfalls zum Absturz des Hubschraubers führen!



## Landeplatz

- mindestens 25 x 25 m
- absolut hindernisfrei (keine Leitungen!)
- fester Untergrund, mindestens 4 x 4 m zum Aufsetzen der Kufen
- Start und Landung nicht unmittelbar neben dem Patienten

## Verhalten als Einweiser

- 1.) Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Wind auf und machen Sie das abgebildete „Yes-Zeichen“
- 2.) Bleiben Sie am Rand der Aufsetzfläche stehen
- 3.) Entfernen Sie sich nicht, wenn der Hubschrauber direkt auf Sie zufliegt
- 4.) Nähern Sie sich dem Hubschrauber erst nach absolutem Stillstand der Rotoren oder nach Anweisung der Hubschrauberbesatzung!



## Für Sie im Einsatz

*Die Bergwacht Bayern*

- 4900 aktive ehrenamtliche Bergretter/-innen
- 220 ausgebildete Bergwachtärzte/-innen
- ca. 850 auszubildende Anwärter/-innen
- 119 Standorte in Bayern
- 334 Meldestellen
- ca. 200.000 Stunden für Aus- und Fortbildung der Bergretter/-innen pro Jahr in Bayern
- über 60.000 Stunden für aktiven Natur- und Umweltschutz pro Jahr in Bayern
- über 1.000.000 Stunden für Aufgaben im Rettungsdienst pro Jahr in Bayern
- über 10.000 Einsätze pro Jahr in Bayern

## Unsere Aufgaben



*Rettung Sommer*

*Rettung Winter*

*Natur- und Umweltschutz*



*Luftrettung*

*Canyon-  
und Höhlenrettung*

*Katastrophenschutz*



*Auslandshilfe*

*Jugendarbeit*



## **HERAUSGEBER**

### **Bayerisches Staatsministerium des Innern**

Odeonsplatz 3

80539 München

Internet: [www.innenministerium.bayern.de](http://www.innenministerium.bayern.de)

E-Mail: [poststelle@stmi.bayern.de](mailto:poststelle@stmi.bayern.de)

### **Bayerisches Staatsministerium für Landesentwicklung und Umweltfragen**

Rosenkavalierplatz 2

81925 München

Internet: [www.umweltministerium.bayern.de](http://www.umweltministerium.bayern.de)

E-Mail: [poststelle@stmlu.bayern.de](mailto:poststelle@stmlu.bayern.de)

## **IN ZUSAMMENARBEIT MIT**

### **Deutscher Alpenverein e.V. (DAV)**

Von-Kahr-Straße 2 - 4

80997 München

Tel. 089/140 03 - 0

Fax 089/140 03 - 11

Internet: [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

E-Mail: [info@alpenverein.de](mailto:info@alpenverein.de)

### **Bergwacht Bayern**

Am Moosfeld 11

81829 München

Tel. 089/42 71 83 - 60

Fax 089/42 71 83 - 80

Internet: [www.bergwacht-bayern.de](http://www.bergwacht-bayern.de)

E-Mail: [info@bergwacht-bayern.de](mailto:info@bergwacht-bayern.de)

Grafik: Georg Lechner, BfGuK München

Druck: Offsetdruck Feuerlein, Markt Erlbach

Titelfoto: Bernd Ritschel

Fotos innen: DAV und Bergwacht

Skizzen: Georg Sojer