



Tipps und Infos

*Wetter, Notruf und Erste Hilfe
beim Bergsport*

alpenverein.de



„**Mit der Bahn in die Berge**“: Der Deutsche Alpenverein und DB Regio Bayern machen sich seit 2009 gemeinsam für umweltfreundliche Mobilität stark.

Übrigens: Für DAV-Hütten in den bayerischen Alpen besteht die Möglichkeit, sich die komplette Reiseverbindung von der Haustür bis zur Hüttentür anzeigen zu lassen: bahn.de/reiseauskunft



Herausgeber: Deutscher Alpenverein e.V., Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München, Tel.: 089/140 03 - 0, E-Mail: info@alpenverein.de, Internet: www.alpenverein.de | **Redaktion:** Ruth Schedlbauer | **Für den Inhalt verantwortlich:** DAV-Ressort Sportentwicklung | **Titelfoto:** Hans Herbig | **Fotos und Abbildungen:** DAV | **Gestaltung:** Gschwendtner & Partner, München | **Auflage:** 30.000 Exemplare 2/18 | **Druck:** Kastner & Callwey Medien GmbH, Forstinning | Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.

Erlebnis Bergsport

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

Ausführliche Informationen und Tipps rund um den Bergsport finden Sie in zahlreichen DAV-Broschüren, die Sie bei Ihrer Sektion, in der Bundesgeschäftsstelle des DAV oder im Internet unter www.alpenverein.de erhalten.

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

Tourentipps, aktuelle Tourenbedingungen und Hütteninformationen gibt es unter www.alpenvereinaktiv.com.



alpenvereinaktiv.com

Kleine Checkliste für die Bergwanderung

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

Ihre Infoquellen:

- Alpenvereinskarten und andere topographische Karten, Alpenvereinskarten auf DVD
- alpine Literatur (Führer, etc.)
- www.alpenvereinaktiv.com
- Einheimische und Gebietskenner

Bergwetter

Um nicht von einer Kaltfront oder einem Gewitter überrascht zu werden, sollte man wissen, welches Bergwetter zu erwarten ist.

Die aktuellen Informationen gibt es telefonisch, im Internet oder im Lokalradio/-fernsehen; siehe Seite 19 „Wetterauskünfte“.

Sind Sie fit?

Die Unternehmung macht nur Spaß, wenn die Länge und Schwierigkeit der Tour der Kondition und Trittsicherheit angepasst sind. Die DAV BergwanderCard

hilft bei der Einschätzung (www.alpenverein.de → Rubrik DAV Services → Broschüren).

Auf jeden Fall gilt: Mit einfachen Touren beginnen!

Begleitung

Wenn Sie unerfahren sind – keine Tour ohne kompetente Begleitung unternehmen!

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

- ▶ Bergschuhe mit rutschfester Profilsohle
- ▶ Funktionskleidung nach dem Mehrschichtprinzip (z. B. Unterhemd, Hemd, Pullover und Wetterschutzjacke)
- ▶ im Rucksack: Kälteschutz, Erste-Hilfe-Set, Rettungsdecke oder Biwaksack, Getränk (mind. 1 Liter) 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 Erste Hilfe oberste Priorität!

- Bewahren Sie Ruhe und handeln Sie überlegt!
- Alarmieren Sie die Bergrettung per Handy, ggf. von einer nahegelegenen Hütte aus mit **Notruf 112**.
- ansonsten mit dem „**Alpinen Notsignal**“:
 - ▶ hör- oder sichtbares Zeichen/Rufen, innerhalb einer Minute sechsmal (alle zehn Sekunden)
 - ▶ Signal jeweils nach einer Minute Pause wiederholen
 - ▶ Antwortzeichen erfolgt dreimal pro Minute.

Notruf absetzen

Melden Sie den Notfall mit den fünf „W“:

1. **Wo** ist der Unfallort? (ggf. markante Geländepunkte)
2. **Was** ist geschehen?
3. **Wie** viele Verletzte/betroffene Personen?
4. **Welche** Verletzungen?
5. **Warten** auf Rückfragen! (Rückrufnummer)

- Bringen Sie den Verletzten aus der Gefahrenzone, schützen Sie ihn vor Unterkühlung (Rettungsdecke/ Zusatzkleidung) und lassen Sie ihn nicht alleine!
- Professionelle Hilfe kommt in den Bergen häufig aus der Luft – Flugwetter vorausgesetzt:
- Räumen Sie die Landefläche für den Helikopter frei und verstauen Sie lose Gegenstände.
- Verwenden Sie die abgebildeten Notzeichen:



Yes

- ▶ Ja
- ▶ Wir brauchen Hilfe
- ▶ Ja auf abgeworfene Fragen
- ▶ Hier landen



No

- ▶ Nein
- ▶ Wir brauchen nichts
- ▶ Nein auf abgeworfene Fragen
- ▶ Nicht landen

Kleine Checkliste für die Rucksack-Apotheke

Um schnell Erste Hilfe leisten und kleinere Verletzungen selbst versorgen zu können, gehört in jeden Rucksack unbedingt eine kleine Apotheke.



GRUNDAUSSTATTUNG:

- ▶ Wundschnellverband (Pflaster)
- ▶ elastische Binde
- ▶ Tape (mind. 2,5 cm breit)
- ▶ Einmalhandschuhe
- ▶ 2 Dreiecktücher
- ▶ 2 Verbandpäckchen (klein, groß)
- ▶ sterile Mullkompressen (10 x 10 cm)
- ▶ kleine Schere
- ▶ 2 Rettungsdecken

Lebensrettende Sofortmaßnahmen



Vitalzeichen prüfen:

- ▶ **Bewusstsein**
- ▶ **Atmung**
- Verletzten laut ansprechen, **leicht** an der Schulter anfassen
- Atemwege freimachen und freihalten, dazu:
 - ▶ Kopf überstrecken: mit Fingern einer Hand Kinn anheben, andere Hand auf die Stirn legen
 - ▶ Atmung kontrollieren – durch Sehen, Hören und Fühlen (maximal 10 Sekunden)
- auf Lebenszeichen – Stöhnen, Atmen, Husten – achten

Keine Reaktion und keine normale Atmung: sofort Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

- 30 x Herzdruckmassage
 - ▶ Druckbereich: Mitte des Brustkorbs
 - ▶ Druckrichtung: senkrecht nach unten
 - ▶ Druckart: **kräftig** (5-6 cm Drucktiefe) **und schnell** (100-120 x pro Minute) mit durchgestreckten Armen – danach Brustkorb voll entlasten





- 2 x Beatmung
 - ▶ Mund-zu-Mund – je 1 Sekunde (dabei Nase zuhalten)
 - ▶ Brustkorb des Patienten muss sich sichtbar heben und senken!
 - ▶ alternativ: Mund-zu-Nase-Beatmung
- Herzdruckmassage durch Beatmung für maximal 5 Sekunden unterbrechen
- wenn möglich alle 2 Minuten Helfer wechseln
- falls Beatmung nicht möglich: nur Herzdruckmassage ausführen

Keine Reaktion, aber normale Atmung: Stabile Seitenlage

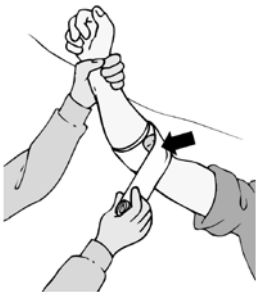
- Patienten auf die Seite drehen
- dazu das angewinkelte Bein am Knie als „Hebel“ benutzen
- Kopf überstrecken; Mund bildet tiefsten Punkt des Körpers, um Ersticken zu verhindern
- Vitalzeichen (Atmung) regelmäßig kontrollieren
- vor Auskühlung schützen (von oben und unten)
- alle 30 Minuten umlagern, um Durchblutungsstörungen des Armes zu verhindern





Lebensbedrohliche Blutungen stoppen

- betroffene Körperteile hochhalten/hochlagern
- mit Finger, Hand oder Verbandpäckchen Blutungsstelle abdrücken
 - ▶ *Verletzter drückt selbst/Helfer verwendet Einmalhandschuhe!*
- Verband bzw. Druckverband anlegen
- ggf. Schocklagerung



Schock bekämpfen

Erkennen

- Blässe, kalte Haut
- kalter, klebriger Schweiß
- schnelle Atmung
- Unruhe, nachfolgende Benommenheit

Behandeln

- in Schocklage bringen – Person flach hinlegen, Beine hochlagern, z. B. auf Rucksack
- Achtung: nicht bei Herzinfarkt!
- schnellen Abtransport organisieren
- Auskühlung vermeiden, v.a. bei großen Blutverlusten



Vor Unterkühlung schützen

- vor Wind schützen
- auf Isolation (Matte, Rucksack, Kleidung) lagern
- mit zusätzlicher Kleidung zudecken, in Rettungsdecke hüllen
- heiße, süße Getränke verabreichen (kein Alkohol!)





Herzinfarkt

Erkennen

- Brustschmerz hinter dem Brustbein; Schmerzcharakter: dumpf, brennend, kann in Arme, Hals oder Oberbauch ausstrahlen
- Unruhe, Todesangst, kalter Schweiß, Blässe, oft auch Atemnot

Behandeln

- mit erhöhtem Oberkörper lagern (Herzentlastung)
- Notruf 112 absetzen
- beruhigend einwirken und Verletzten körperlich zur Ruhe bringen
- enge Kleidung öffnen



Men's
Shuksan
3L Jacket

Eco Finish

0% PFC - 100% LIEBE ZUR NATUR.

greenshape.vaude.com



VAUDE

Offizieller Ausrüster



DAV

Deutscher Alpenverein

AUF JEDER TOUR EIN
GEFRAGTER BEGLEITER.

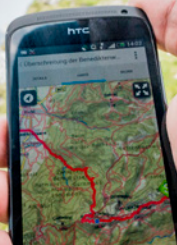


www.seeberger.de

SEEBERGER 



alpenvereinaktiv.com



das Tourenportal der Alpenvereine



Viele tausend Tourentipps



Aktuelle Bedingungen



Bergwetter



Weltweite Kartografie

Auch als App!



Notrufnummern

Über Handy europaweit 112

Deutschland

Notruf 112

Polizei 110

Österreich

Bergrettung/Alpin-Notruf 140

Schweiz

Rettungsflugwacht 14 14

aus dem Ausland 0041 / 333 333 333

Südtirol + Italien

Notruf 112