

## Tipps und Infos

### Wetter, Notruf und Erste Hilfe beim Bergwandern

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

### 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](http://www.alpenverein.de) erhalten.

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

### 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](http://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](http://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](http://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

## Kleine Checkliste für die Rucksack-Apotheke

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

Grundausrüstung:

- Heftpflaster
- sterile Wundauflage
- großes und kleines Verbandspäckchen
- Dreieckstuch
- 2 elastische Binden
- 1 Rolle Tape
- Wunddesinfektionsmittel
- Blasenpflaster
- Einmalhandschuhe
- Rettungsdecke

## 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 nahe gelegenen 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“:
  - Wer meldet? (Rückrufnummer)
  - Was geschah?
  - Wo genau ist der Unfallort?
  - Wie viele Verletzte?
  - Welche 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 Notzeichen. **Y oder N**

Zeigen Sie dem anfliegenden Piloten die Windrichtung mit einem Tuch in der hoch

- gestreckten Hand. Verstauen Sie lose Gegenstände (Kleidung etc.) vor dem Anflug.

**Y – Yes – Ja - Wir brauchen Hilfe - Ja auf abgeworfene Fragen - Hier landen**

**N – No – Nein - Wir brauchen nichts - Nein auf abgeworfene Fragen - Nicht landen**

## **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](http://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 / (o)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 / (o)4 50 / 53 22 08

## Notrufnummern

Über Handy europaweit 112

<b>Deutschland</b>	Notruf 112	Polizei: 110
<b>Österreich</b>	Bergrettung/Alpin-Notruf 140	
<b>Schweiz</b>	Rettungsflugwacht 14 14 aus dem Ausland 00 41 / 333 333 333 Polizei 117	
<b>Italien</b>	Notruf (Festnetz) 118	Notruf (Handy) 112