

Checkliste Lawinenunfall

■ Sieben-Punkte-Check

1. Übersicht: Wieviele Verschüttete?
Verschwindepunkt?
Weitere Gefahr?
2. Alle LVS ausschalten.
3. Mindestens einer sucht sofort!
Die anderen bereiten Sonde und Schaufel vor.
4. Wenn kein Ton hörbar:
Lawinenkegel mit LVS, mit Augen und Ohren,
systematisch absuchen.
5. Im Nahbereich möglichst bald sondieren und schaufeln
(evtl. gleichzeitig zur LVS-Suche).
6. Opfer behandeln, vor Auskühlung schützen.
7. Alarmieren

■ Mögliche Ursache von Problemen

- evtl. grosse Verschüttungstiefe
- evtl. noch störende LVS eingeschaltet
(automatische Umschaltung auf Senden)
- ev. noch ein unbekannter Verschütteter

Eine Lawinenverschüttung ist lebensgefährlich und darf nie bewusst in Kauf genommen werden. Den besten Schutz bildet reflektierte Erfahrung und angepasstes Verhalten.

Besuchen Sie einen Lawinenkurs!

■ Alarmierung

Natel: Rega 1414, Sanitätsnotruf 144 (Kt. VS)
(Bei schlechter Natelverbindung: Standort wechseln oder mit SMS probieren)

Hüttentelefon: via 111

Notfunkgerät: E-Kanal 161.300 MHz

Bereiten Sie sich folgende Fragen vor:

- Was ist wann, wo (Koordinaten) geschehen? Wer alarmiert?
- Wetter, Landeplatz, Hindernisse?

Falls Alarmierung zu Fuss nötig: Nicht überstürzt handeln (absprechen, planen, Meldung aufschreiben), es bleibt Zeit! Keine unnötigen Risiken eingehen. Wenn möglich nicht allein.

■ Beurteilung und Behandlung des Patienten (ABC)

Atemwege frei? – Falls nein: freimachen und freihalten!

Beatmung notwendig? – Im Zweifel: sofort beatmen!

Circulation vorhanden? – Falls nein: sofort Wiederbelebung einleiten (Beatmung und Herzmassage)

Einhelfermethode: 15-mal Herzmassage, 2 Beatmungen,
Zweihelfermethode: 5-mal Herzmassage, 1 Beatmung

- *Bei Bewusstlosigkeit:*
Bewusstlosenlagerung
- *Verletzungen entsprechend behandeln*
(Lagerung, Fixation, Blutstillung)

Der Ausbilder als Coach

Der Coach ist
Lernbegleiter, Lernpartner

■ Die 7 Aufgaben des Coach:

1. Gemeinsam Ziele definieren
2. Planmässig vorgehen
3. Zur Zielerreichung motivieren, unterstützen
4. Fähigkeiten erkennen, verstärken
5. Schwächen bewusst machen, mildern
6. Gemeinsam aus Fehlern lernen
7. Vertrauen stärken, Visionen entwickeln

■ Feedback-Regeln

- ▶ Ich-Aussagen
- ▶ Klar und konkret
- ▶ Positive Formulierung
- ▶ Brauchbar, d. h. tatsächlich veränderbar
- ▶ Erwünscht
- ▶ Zur rechten Zeit

Touren-Apotheke

■ **Verbandsmaterial**

- Heftpflaster
- sterile Kompressen
- 2 elastische Binden
- Steristrip
- Compeed (Blasenpflaster)
- evtl. Dreieckstuch
- Tape

■ **Medikamente**

Schmerzen:

- Panadol®: Tbl. 500 mg, max. 4-mal 1g/Tag
- Aspirin®: max. 4-mal 500 mg/Tag
- Ponstan®: max. 3-mal 500 mg/Tag
- Tramadol® Ampulle: bei starken Schmerzen, direkt in den Mund leeren, nach 4 Stunden wiederholen, max 2 Ampullen/12 Stunden

Erkältung:

- Lutschtabletten (z. B. Mebucaine®): alle 1–3 Stunden
- evtl. Nasentropfen (z. B. Otrivin®: 3-mal 1 Trpf. pro Nasenloch bei verstopfter Nase)

Durchfall:

- Imodium®: Kps. zu 2 mg, 1 Kps. max 8-mal/Tag

Magenbrennen:

- Zantic® 150–300 mg vor dem Schlafen, oder Rennie®

Schneblindheit:

- Augensalbe (z. B. Irgamid®): 2–3-mal täglich 3 mm ins Auge, nasse Schwarzteesäcklein auf geschlossene Augen

■ **Diverses**

- Desinfektionsmittel (z. B. Betadine®, Merfen®)
- Schere (Sackmesser)
- evtl. Pinzette
- SamSplint® (Aluschiene)
- Rettungsdecke (Aluschutzfolie)

Achtung:

Verfallsdatum auf Medikamentenpackung beachten (vor allem Augensalbe)

Organisation Hütte

■ Planung

- Öffnungszeiten
- Infrastruktur
- Hüttenaufstieg
- Verpflegung (Vegi?)
- Provisorische Reservation
- Definitive Reservation
- Allgemeine Auskünfte (Hüttenwart, Bergführer usw.)
- Zahlungsmittel abklären
- «Geschenk» für Hüttenwart (Zeitung, Früchte usw.)

■ Ankunft

- Anmeldung (Leiter)
- Hüttenordnung bekannt geben
- Zimmerbezug
- Nächster Termin
- Eintrag ins Hüttenbuch

■ Verlassen

- Zimmerordnung erstellen
- Evtl. Reinigung
- Abrechnung
- Material komplett?
- Abmeldung bei Hüttenwart und nächstes Ziel bekannt geben

Orientierungsmittel

■ Karte, Führerliteratur, Fotos

- Brauche ich die Karte des angrenzenden Gebietes?

■ Kompass (evtl. Sonne)

- Nordrichtung im Gelände bestimmen, orientieren bevor keine Sicht mehr
- Verwende ich Grad oder Artilleriepromille?
- Beim Peilen Schnur gegen Körper halten
- Kompass waagrecht halten

■ Barometer/Höhenmesser

- Höhenmesser laufend mit Karte vergleichen und nachjustieren
- Bei Veränderung der Höhenanzeige am gleichen Ort, Druckveränderung/Wetterumschlag
Höhenmesser steigt → Wetterverschlechterung
Höhenmesser sinkt → Wetterbesserung

■ GPS

- Üben vor der Tour
- Reservebatterien mitnehmen
- Sich orientieren bevor keine Sicht mehr
- Keine Hindernisse für guten Satellitenempfang

■ Marschzeiten

- Aufstieg vertikal 400 m/Std.
- Aufstieg horizontal 4 km/Std.
- Abfahrt 600 m/Std.

Genug Zeit einkalkulieren (grosse Gruppen)

Zusätzlich im Rucksack

- Funk, Natel
- Apotheke, Notfallblatt
- Sondierstange, Schaufel
- Biwaksack
- Rettungsschlitten
- Reparaturset (Draht, Tape, Zange, Kabelbinder, Wachs, Fellkleber, Sekundenleim, Stockteller)
- Ersatzfelle, Handschuhe, Mütze, Sonnenbrille, diverse Batterien
- Reepschnüre
- Orientierungsmittel
- Karte, Skitourenkarte, Gebietsführer
- Genügend Lunch und Getränke
- Teilnehmerliste mit Zusatzinfos
- Evtl. Seil
- Evtl. Stirnlampe

Start der Tour

■ Treffpunkt

- Begrüssung und Vorstellung
- Infos zum Verlauf der Tour (Zeitplan bekannt geben)
- Anwesenheitskontrolle
- Ausrüstungskontrolle: ist das Material vorhanden und funktionstüchtig (LVS, Schaufel, Sonde, Felle)
- Teilnehmer auf Fahrzeuge aufteilen

■ Abmarsch

- LVS-Kontrolle
- Hilfe beim Auffellen usw.
- Sonnenschutz? (Sonnencreme, -brille)
- Nicht zu warme Bekleidung
- Schuhe auf Laufstellung, oberste Schnalle öffnen
- Letzte Orientierung über Tour (Pausen)
- Schwächster Teilnehmer hinter dem Leiter
- Schlussmann bestimmen
- Nach ca. 10 Min. Tenüerleichterung

Spuranlage

Die Spur ist eine Visitenkarte!

■ Topografie ausnützen

- Kupiertes Gelände begeht man im Bereich der Verflachungen
- Wenn Geländerrücken, dann konsequent am Rücken bleiben
- Wenn Mulde, dann Bereiche mit grosser Schneemächtigkeit bevorzugen
- Erhebungen werden seitlich umgangen
- Triebsschneeansammlungen meiden
- In flachen Mulden spurt man gerade hoch
- Meiden von Einständen von Wildtieren

■ Die ökonomische Spur ist ästhetisch

- Ist gleichmässig steil
- Tourenleiter läuft ohne Steighilfe!
- Hält zwischen den Skis 8–10 cm Abstand
- Nützt Geländevertiefungen für Richtungsänderungen
- Vermeidet Spitzkehren, evtl. Kehrplatz
- Zusammenhängende Spur, kein Treppensteigen
- Berg- und Talski auf gleichem Niveau, Bergski härter absetzen
- Evtl. Skidepot vor steilem Gipfelaufschwung
- Bei Gipfelaufstieg zu Fuss kleine Schritte

Taktik unterwegs

■ Aufstieg

- Warmlaufen
- Tenüerleichterung
- Tempo: 50–60 Schritte/Min.
- Schrittlänge der Steilheit anpassen
- Achtung: kleine Leute, kleine Schritte
- Gleichmässiger Rhythmus erleichtert den Aufstieg
- Erste Pause nach 1 bis 2 Stunden an geschützter Stelle
- Info über Dauer der Pause, Weitemarsch 5 Minuten vorher ankünden
- Teilnehmer beobachten
- Fixseil bei steilen Passagen
- Letzte 10 Min. vor Gipfel gemütlich angehen
- Zeitplan überprüfen, evtl. Umkehr
- Harscheisen frühzeitig montieren

■ Gipfel

- Achtung Gipfelwächten. Gefahrenbereich abgrenzen
- Evtl. Kleider wechseln, Jacke anziehen
- Abfellen, Skis für Abfahrt vorbereiten
- Gipfelkuss
- Pause machen, nicht in den Schnee sitzen
- Panorama erklären (Kreativität ist bei Nichtwissen gefragt)
- Abfall mitnehmen! Material einsammeln

■ Abfahrt

- Über Teilstrecke orientieren
- Schlussmann bestimmen
- Bei schwächeren Teilnehmern eher kurze Streckenabschnitte

- Zwischenhalte, auch der Letzte braucht Erholung
- Halte an übersichtlichen und sicheren Stellen
- Beim Haltepunkt Überblick über die nächste Teilstrecke verschaffen
- Schneequalität; den «guten» Schnee suchen
- Abfahrtskorridor bestimmen (begrenzen mit eigener Spur)
- Teilnehmer halten oberhalb des Tourenleiters
- Bei schwierigen Verhältnissen oder schwachen Teilnehmern Spurfahren
- Fixseil bei steilen Passagen
- Wild- und Waldschutzgebiete beachten