

Zukunft schützen



DAV

Deutscher Alpenverein

BERGSPORT SOMMER



Erlebnis Bergwandern

**Tipps und Infos
für die Bergtour**

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Erlebnis Bergwandern

Ein Rucksack gehört zu einer guten Wanderung – das wird jeder bestätigen. Und in diesem Rucksack sollte auch die vorliegende, kleine Broschüre nicht fehlen. Auf einen Blick listet sie wichtige Informationen für unterwegs auf – von der Notrufnummer bis hin zum richtigen Verhalten beim 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 können.

Der DAV und ratiopharm, Partner im Bereich Breitenbergsport, wünschen allen Bergsportlern schöne Touren und immer eine gute Rückkehr ins Tal!

Notrufnummern

Über Handy europaweit: 112

auch ohne SIM-Karte, auf Netzabdeckung achten

Festnetz Deutschland

Notruf: 112

Rettungsleitstelle: *(in Bayern, ohne Vorwahl)* 19222

über Handy mit Vorwahl: Kempten 0831/19222

Weilheim 0881/19222

Traunstein 0861/19222

Polizei: 110

Festnetz Österreich

Rettungsdienst: 140

Christopherus – Hubschrauber: 144

Polizei: 133

Festnetz Schweiz

Rettungsflugwacht: 1414

(aus dem Ausland) ++41 - 333 333 333

Polizei: 117

Festnetz Italien

Notruf: 118

Verhalten bei 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.
- Alarmierung am besten per Handy, gegebenenfalls von nahegelegener 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?

- Erste Hilfe nach eigenen Möglichkeiten, Improvisation ist besser als gar nichts tun!
- Kälteschutz (Rettungsdecke, Zusatzkleidung)
- Professionelle Hilfe kommt in den Bergen häufig aus der Luft, Flugwetter vorausgesetzt.
- bei Hubschraubereinsatz abgebildete Notzeichen verwenden
- Zeigen Sie dem anfliegenden Piloten die Windrichtung mit einem Tuch in der hochgestreckten Hand an. Lose Gegenstände (Kleidung etc.) vor Anflug verstauen



Yes

- Ja
- Wir brauchen Hilfe
- Ja auf abgeworfene Fragen
- Hier landen
- **Bei Finsternis grünes Licht**



No

- Nein
- Wir brauchen nichts
- Nein auf abgeworfene Fragen
- Nicht landen
- **Bei Finsternis rotes Licht**

Lebensrettende Sofortmaßnahmen

1. BEWUSSTSEIN PRÜFEN

- Verletzten ansprechen, an der Schulter packen

2. VITALZEICHEN PRÜFEN, WENN KEIN BEWUSSTSEIN ERKENNBAR IST

- auf Lautäußerungen (Stöhnen, Atmen, Husten) oder Bewegungen achten; ggf. Schmerzreiz (ohne Pulskontrolle, da zu unsicher)

3. BEATMUNG BEGINNEN, WENN KEINE ATMUNG, KEIN KREISLAUF FESTSTELLBAR IST; AUCH IM ZWEIFELSFALL



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

4. HERZLUNGENWIEDERBELEBUNG (HLW), WENN KEINE REAKTION ERFOLGT:



- 15 x Herzdruckmassage
- 2 x Beatmung
- HLW immer 15:2, egal ob ein oder zwei Helfer
- Wiederholen bis Atmung und Kreislauf wieder regelmäßig vorhanden sind!



5. STABILE SEITENLAGE- RUNG, WENN ÄTMUNG UND KREISLAUF VOR- HANDEN, VERLETZTER BEWUSSTLOS:

- Schutz vor Kälte
- Kopf überstrecken
- Atemwege freimachen.

LEBENSBEDROHLICHE BLUTUNGEN STOPPEN

- Arm bzw. Bein 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:

- Zuwendung, Betreuung
- Schocklage (Verletzten flach hinlegen, Beine hoch);
Vorsicht: nicht bei kardialer Ursache (Herzinfarkt)!
- Kontrolle von Kreislauf und Atmung.

VOR UNTERKÜHLUNG SCHÜTZEN

- auf Isolation lagern (Matte, Rucksack, Kleidung)
- mit zusätzlicher Kleidung zudecken, in Rettungsdecke einpacken
- Wärmezufuhr durch heiße und süße Getränke.



Wetterauskünfte

Alpenvereinswetterbericht <i>für den Folgetag ab 16:00 Uhr</i>	089 - 29 50 70
Internet des DAV	www.alpenverein.de
Wetterbericht Alpen allgemein	0190 - 11 60 11
Bergwetter Zugspitze	0190 - 11 60 12
Gardaseeberge	0190 - 11 60 16
Schweizer Alpen	0190 - 11 60 17
Ostalpen	0190 - 11 60 18
Bayerische Alpen	0190 - 11 60 19
Französische Alpen, Oberitalien	0190 - 11 60 21
Alpenwetterbericht Österreich <i>nur in Österreich anwählbar</i>	0900 - 91 15 66 80
Wetterbericht Schweiz	++41 / 1 - 162
Persönliche Beratung <i>Mo – Sa 13.00 – 18.00 Uhr</i>	++43 / 5 12 29 16 00

Alpenwetterbericht in Österreich (Ansagedienst)

Nur aus Österreich anwählbar:

Alpenwetter	0900 91 1566-80
Regionalwetter	0900 91 1566-81
Ostalpen	0900 91 1566-82
Schweizer Alpen	0900 91 1566-83
Gardaseeberge	0900 91 1566-84

Alpenwetterbericht in der Schweiz

Aus dem Ausland anwählbar:

Wetterlage	++41 / 8 48 80 01 62
------------	----------------------

Nur aus der Schweiz anwählbar:

Alpenwetter	0900 55 21-38
Spezialwetterbericht	0900 55 21-11
Individuelle Wetterauskünfte	0900 16 23 33

Alpine Auskunftstellen

DAV	089/29 49 40
OeAV	++43 / 512 58 78 28
AVS	++39 / 04 71 99 99 55
Office de Haute Montagne (OHM) Chamonix	++33 / 450 53 22 08

Kleine Checkliste für die Bergwanderung

WIE LANG, WIE HOCH, WIE SCHWIERIG? SIE MÜSSEN INFORMIERT SEIN!

Ihre Infoquellen:

- Alpenvereinskarten und sonstige topographische Karten, Touren-CD
- Alpine Literatur, aktuelle Wandervorschläge
- Alpine Auskunft (vgl. vorangegangene Seite)
- Einheimische und Gebietskenner.

BERGWETTER

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

Die notwendigen Informationen gibt es aktuell am Vorabend, und zwar im Internet oder im Lokalradio/Fernsehen.

SIND SIE FIT?

Die Tour macht nur Spaß, wenn die Kondition stimmt: Trittsicherheit und Ausdauer steigern sich mit der Anzahl der Touren! Fangen Sie also mit kleinen Touren an.

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 bzw. Biwaksack, Trinkflasche und Tourenproviand
- Schutz gegen UV-Strahlung (Kopfbedeckung, Sonnencreme und Sonnenbrille)
- Höhenmesser, Kompass oder GPS-Gerät
- empfohlen: Teleskopstöcke, Handy.

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).

Kleine Checkliste für die Rucksack-Apotheke

DAS SOLLTE IMMER DABEI SEIN:

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

ratiopharm, Partner des DAV im Bereich Breitensport, empfiehlt folgenden Grundausstattung:

- Heftpflaster
- sterile Wundauflage
- großes und kleines Verbandspäckchen
- Dreieckstuch
- 2 elastische Binden
- 1 Rolle Tape
- Wunddesinfektionsmittel
- Blasenpflaster
- Schmerzmittel
- Einmalhandschuhe
- Rettungsdecke (Alu).

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Deutscher Alpenverein
Von-Kahr-Str. 2-4
80997 München
Tel.: 089/14003-0
Fax: 089/14003-11
E-Mail: info@alpenverein.de
Internet: www.alpenverein.de



HERAUSGEBER: Deutscher Alpenverein e.V., München
• **FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:** DAV-Abteilung
Breitenbergsport Sommer • **TITELFOTO:** B. Ritschel •
FOTOS UND ABBILDUNGEN: DAV • **GESTALTUNG:**
Gschwendtner & Partner, München • **AUFLAGE:** 30.000
[7/04] • **DRUCK:** Druckerei Biedermann, Parsdorf •
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger
Genehmigung der Herausgeber.



**Gesund bleiben und sich wohl fühlen -
ratiopharm hilft Ihnen dabei.**

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.