

Infos aus Wetterbericht

Welche Region interessiert uns? _____

Ist die Prognose aktuell? Datum: _____

- Tel. 162 (fünfmal täglich aktualisiert, Fernprognose nur 11.45 Uhr)
- Alpenwetterbericht Tel. 0900 162 138 (täglich 15.30 Uhr)
- www.meteoschweiz.ch

Sonne/Wolken

- sonnig
 teilweise sonnig/bewölkt
 stark bewölkt

Gewitter

- einzelne
 verbreitet oder heftig

Ab wann _____

Windstärke

- schwach
 mässig
 stark
 stürmisch

Veränderung des Wetters

im Tagesverlauf: ↗ → ↘

auf Folgetag: ↗ → ↘

Zusätzliche Infos

Von wem?

(Internet, Hüttenwart, Bergführer, Kollege, eigene Beobachtung)

- Es liegt *Neuschnee*. Wie viel? _____ Von wann? _____
 Wo gibt es *heikle Passagen*? _____
 Tour wurde gespurt. Wann? _____ Wer? _____

Besonders bei Hochtouren oder Gewitterneigung:

Wann müssen wir spätestens auf der Hütte/im Tal sein? _____

Empfohlene Startzeit? _____

Niederschlag

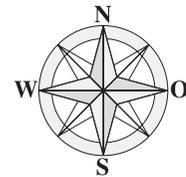
- wenig
 zeitweise
 ergiebig / intensiv

Temperatur

Nullgradgrenze _____ m ü.M.

Schneefallgrenze _____ m ü.M.

Wind aus Richtung:



Fragen zur Tourenplanung

Die Tour ist gut vorbereitet, wenn wir diese sechs Punkte mit «ja» beantworten können:

- Der Routenverlauf ist mir klar, und ich habe ihn mir eingeprägt.
 Ich habe die Schlüsselstellen gesucht und eine gute Taktik für diese.
 Ich habe Alternativen, falls meine Vorstellung nicht der Realität entspricht.
 Mein Tourenplan ist realistisch (Zeitplan, persönliches Können, Ausrüstung usw.).
 Die aktuellen Verhältnisse erlauben diese Tour, und ich habe ein gutes Gefühl.
 Die Leitung der Gruppe ist klar geregelt. Alle Gruppenmitglieder sind informiert und motiviert.

Risikobox

Die Risikobox veranschaulicht qualitativ das auf einer geplanten Tour eingegangene Risiko. Beim Ausfüllen vergleichen wir automatisch und mit System die verschiedenen Faktoren Gelände, Verhältnisse und Mensch miteinander.

Wir beurteilen jeden einzelnen Punkt auf der Skala von «optimal» bis «schlecht», bzw. von «für mich / uns leicht» bis «persönliches Limit» und tragen am entsprechenden Ort ein Kreuz in die Box ein. Je nach Tour und Zusammensetzung der Gruppe beurteilen wir die einzelnen Punkte für den Leiter, die Seilführer, die gesamte Gruppe oder den schwächsten Teilnehmer:

- Die Orientierung für den Leiter.
- Sportklettereien mit einer schwierigen Stelle zwischen den Haken und Eisfälle eher aus der Sicht des Seilführers.
- Hochtouren und den Zeitplan für alle Mitglieder der Seilschaft / Gruppe.
- Die konditionellen Anforderungen eher für den schwächsten Teilnehmer.

Stellen wir uns die gemachten Kreuzchen als Gewichtssteine vor, so sehen wir rasch, wie stabil die gesamte Box auf der Unterlage steht:

Box steht stabil auf der Unterlage:	Risiko ist meistens relativ klein.
Box ist fast am Kippen:	«Oranger Bereich» mit erhöhtem Risiko.
Box stürzt ab:	Hohes Risiko, Verzicht empfohlen.

Wildruhezonen und Wildschutzgebiete

i aktuelle Karte und Infos: www.respektiere-deine-grenzen.ch

Meine Tour führt nicht durch Wildruhezonen oder Wildschutzgebiete.

Meine Tour führt durch eine Wildruhezone oder ein Wildschutzgebiet, aber

- ich bleibe auf den erlaubten Routen (Wegegebot).
- die Sperrung ist temporär und gilt nicht am Touren-Datum.

Weitere Schutzbestimmungen:

Risikobeurteilung

Grafische Reduktionsmethode

	Neigung °	Exposition	Höhe m ü. M.	in Kernzone ¹	ständig befahren	Risikobeurteilung	Bemerkungen (Was ist kritisch?)
1				<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja		
2				<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja		
3				<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja		
4				<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja		

Weitere Gefahren

(Absturz, Eisschlag, knappe Zeit usw.)

Planung

Die Tour ist gut vorbereitet, wenn wir diese sieben Punkte mit «ja» beantworten können:

- Der Routenverlauf ist mir klar. Ich habe ihn auf der Karte eingezeichnet und mir eingeprägt.
- Ich betrete keine Wildruhezonen und Wildschutzgebiete oder bleibe auf erlaubten Routen.
- Ich habe die Schlüsselstellen gesucht und eine gute Taktik für diese.
- Ich habe Alternativen, falls meine Vorstellung nicht der Realität entspricht.
- Mein Tourenplan ist realistisch (Zeitplan, persönliches Können, Ausrüstung usw.).
- Ich habe die ganze Tour auf Schwachstellen abgeklopft und ein gutes Gefühl.
- Die Leitung der Gruppe ist klar geregelt. Alle Gruppenmitglieder sind informiert und motiviert.

Bemerkung

.....

i Planungsformulare können unter www.sac-cas.ch heruntergeladen werden.

¹ Hänge mit Exposition und Höhenlage, vor denen im Lawinenbulletin gewarnt wird.

Tour

Datum

Leiter

Teilnehmer

	Name, Ort	Telefon (Mobile)
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Anreise ÖV PW Treffpunkt:

Zeitplan Tour

Ort	Uhrzeit	Höhe m ü. M.	Höhendistanz +/-	Distanz (km)	Zeitbedarf (h)	Bemerkung
Start:						
1. Ziel						
2. Ziel						
Tal, Hütte:						

Zeitberechnung

$$\text{Zeit (h)} = \frac{\text{Höhendifferenz (m)}}{400} + \frac{\text{Horizontaldistanz (km)}}{4}$$

Zusätzlich 15 bis 20 Min. pro Pause

Dead Lines (z. B. wegen nassen Lawinen im Frühjahr oder Dunkelheit im Winter)

Wann müssen wir spätestens auf der Hütte / im Tal / an Stelle X vorbei sein?

Wann kehren wir spätestens um?

Empfohlene Startzeit:

Welche Region interessiert uns?



Grundlagen

Wetterbericht

Vom: Gültig für:

i Bezugsmöglichkeiten: www.meteoschweiz.ch; www.meteoblue.com/de_ch

Lawinenbulletin

Vom: 17 Uhr 8 Uhr

Gültig für:

i Bezugsmöglichkeiten: www.slf.ch; Ausland: www.lawinen.org
App: White Risk mobile

Wetter der letzten Tage, Schneedecke

Neuschnee

Neuschneemenge: cm oberhalb von m ü. M.

Windstärke

- schwach
- mässig
- stark/stürmisch

Wind aus Richtung



Triebschneeanisammlungen

- kaum
- lokal
- umfangreich

Schneedeckenaufbau

- günstig
- mittel
- schwach, ungünstig

aktuelle Wetterprognose

Wetterlage

Sonne / Wolken

- sonnig
- teilweise sonnig/bewölkt
- stark bewölkt

Neuschnee

Mengecm
oberhalb von m ü. M.

Temperatur auf 2000 m ü. M. °C

Windstärke

- schwach
- mässig
- stark / stürmisch

Wind aus Richtung



Triebschneeanisammlungen

- kaum
- lokal
- umfangreich

Veränderung des Wetters

im Tagesverlauf: ↗ → ↘
auf Folgetag: ↗ → ↘

Lawinengefahr

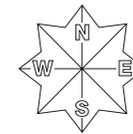
Gefahrenstufe

- gering
- mässig
- erheblich
- gross

Kritische Hänge

Höhe: ab m ü. M.

Exposition:



Gefahrenmuster

- Neuschnee
- Triebschnee
- Altschnee
- Nassschnee unterhalb von m ü. M.

Lawinengefahr nimmt zu mit:

- Erwärmung
- Schneefall
- Wind

Tendenz für den folgenden Tag:

↗ → ↘

Zusätzliche Infos

Von wem?

(Internet, Hüttenwart, Bergführer, Kollege, eigene Beobachtung)

Es liegt Neuschnee. Wie viel? Von wann?

Es hat gewindet:

beim letzten Schneefall. Wie stark? Aus Richtung?

nach letzten Schneefall. Wie stark? Aus Richtung?

Wo gibt es heikle Passagen/Schlüsselstellen?

Tour wurde gespurt. Wann? Wer?



1	ABLAUF	
	Übersicht verschaffen	
	Weitere Unfälle verhindern	Gruppe aus Gefahrenbereich bringen, sichern/ Sicherung für Retter vorbereiten
	Notruf Rettung	RÜCKSEITE: Notruf-Nummern / Notruf-Meldung
2	Lebensrettende Sofortmassnahmen	A – B – C – D → J+S Notfallblatt
	Betreuung Patient	Überwachung, Wärmeerhalt, evtl. Patientenprotokoll → J+S Notfallblatt
	Vorbereitung + Einweisung Rettung	Landeplatz bestimmen, einrichten, Einweisung Helikopter / Retter
	Meldeläufer notwendig?	Alarmierungsauftrag durch mind. 2 Meldeläufer → J+S Notfallblatt
	Facts sammeln	Fotos, Skizzen, Notizen
	Rekapitulation VOR ORT	Wer hat was gesehen? evtl. Touren- Planungsformular nutzen
	Gruppe am Unfallplatz betreuen	Teilnehmer fähig weiterzugehen / abzusteigen?
	Meldung an SAC Einsiedeln Krisenstab	RÜCKSEITE: Telefon- Nr. / Informations-Meldung
3	Verhalten gegenüber Drittpersonen	Keine Auskunft durch Beteiligte an Drittpersonen! Keine Äußerungen zur Schuldfrage oder Vermutungen! Verweisen an Auskunftsperson der Sektion
	Betreuung der Teilnehmer	Abschirmen vor Außenstehenden Verarbeitung / Gespräche wenn dies gewünscht wird Reaktionen / Zustand der Gruppenmitglieder beobachten
	Zusammenarbeit Polizei	Im Zweifelsfall / bei unklarer Schuldfrage kann vom Auskunft-Verweigerungsrecht Gebrauch gemacht werden



Notruf	Notruf Rettung	TELEFON	Meldung
	REGA / Rettungskolonne	1414 (Kt. VS: 144)	WER ruft an? ERREICHBARKEIT des Melders / der Gruppe WAS ist WANN geschehen? Verletzungen? WO ist der Unfallort? (Koordinaten, Höhe ü Meer) VERHÄLTNISS e vor Ort: Sichtweite, Wolkenhöhe, Wind HELIKOPTER Landung möglich? Hindernisse? (Bahnen, Heu-seile, Stromleitungen) Windenrettung?, nötige Werkzeuge (Bohrmasch., Ankerdübel / Dreibein und Abbauhammer für Spaltenrettung)
	Sanitätsnotruf Schweiz	144	
	Bayern/Baden-Württemberg	19222	
	Österreich	140	
	Italien/Südtirol	118	
	Frankreich	18	
	Europäische Notrufnummer	112	
	Regafunk (E-Kanal)	161.300 MHz	
schlechter od. kein Empfang?	→		
Alpines Notsignal	Signal 6x pro Min.	Standort wechseln, SMS senden, zwei Meldeläufer 1 Min. warten, dann wiederholen. (Antwort = 3x pro Min.)	
SUPPORT	Vorfall-Meldung / Krisenstab	TELEFON	Meldung
	1. Meier Zürcher Christine	+41(0)79 599 07 21	WAS ist passiert? WAS für Maßnahmen wurden getroffen? WER ist betroffen? stimmt die hinterlegte Teilnehmerliste? WO ist es passiert? WO befindet man sich jetzt? WIE ist man erreichbar? AUSKUNFTSPERSON ? Absprache wer kommuniziert was /wer muss noch informiert werden? (z.B. Angehörige) zurück zur Hütte / Ausgangsort / bleiben vor Ort / Heimreise
	2. Ochsner Gregor Tourenchef	+41(0)79 548 15 86	
	3. Kälin Fredi Senioren	+41(0)79 563 18 82	
	4. Müller Beni Chef Jugend	+41(0)79 276 24 03	
	5. Birchler Othmar Rettungschef	+41(0)79 200 51 48	

Aktuelle medikamentöse Behandlung
Medikament:

Bei Infektionen oder fiebrigen Erkrankungen (z.B. Grippe, Erkältung, etc.) sollten Sie solange pausieren, bis Sie wieder völlig genesen sind.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Der Leiter/Die Leiterin lehnt in einem Schadensfall jegliche Haftung ab.

Ich bestätige, dass ich das Notfallblatt gelesen, alles verstanden und korrekt ausgefüllt habe.

Ort/Datum:

Unterschrift:

Notfallblatt

für

- Für alle Touren - Teilnehmer der SAC Sektion Einsiedeln.
- Dieses Notfallblatt dient der eigenen Sicherheit.
- Alle Angaben werden vertraulich behandelt.
- Das Notfallblatt ist von Ihnen in einem verschlossenem und angeschriebenen Kuvert im Rucksack mitzuführen. Es hilft nur dann, wenn es bei Touren mitgeführt wird.
- Es liegt in Ihrem eigenen Interesse, die Angaben bei Bedarf zu aktualisieren.

Verhalten in Notfallsituationen

Kommunikation und Organisation in der Gruppe ist zentral.

ERKENNEN

Überblick verschaffen
Ruhe bewahren
Was ist geschehen?
Wer ist beteiligt?

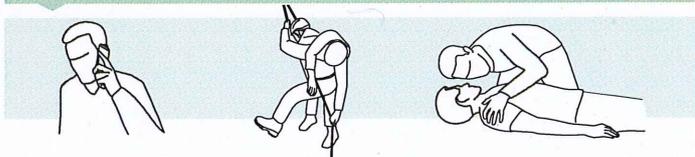
BEURTEILEN

Gefahren erkennen
Gefahr für Patienten?
Gefahr für Helfende?
Gefahr für andere Personen?

HANDELN

Selbstschutz
Alarmierung
Unfallstelle absichern
Nothilfe leisten

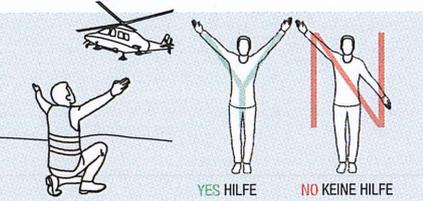
ALARMIEREN – BERGEN – ERSTE HILFE



Beim Notfall im Gebirge empfiehlt sich die direkte Alarmierung der Luftrettung.

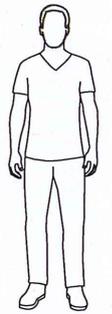
HELIKOPTERRETTUNG / SIGNALE

Beim Anflug Standort nicht verlassen und in die Knie gehen. Augenkontakt mit dem Piloten halten. Annäherung an den Helikopter erst bei stillstehendem Rotor. Wind im Rücken und Gegenstände sichern.



Alarmierungsmittel:	Mobiltelefon, SMS senden versuchen bei schlechtem Empfang oder wenig Batterieleistung Funkgerät (E-Kanal 161.300 MHz), Satellitentelefon Adapter: SatSleeve Thuraya, Iridium Go!
Notfallinformationen:	Wo, Koordinaten? Wer, Kontaktmöglichkeit? Was ist wie wann passiert, wie viele Patienten? Lokales Wetter? Gefahren für Flugrettung wie Kabel...
Notrufstellen:	1414 REGA, 117 Polizei, 112 internationale Notrufnummer, App Echo 112, Uepaa, iRega 144 Sanitätsnotrufzentrale oder Flugrettung im Kanton Wallis
Alpines Notsignal:	6 x pro Minute Zeichen geben (Rufen, Pfeifen, Blinken, ...) Eine Minute warten, dann wiederholen Antwort 3 x pro Minute Zeichen geben, Eine Minute warten, dann wiederholen

Erste Hilfe BLS (Basic Life Support)



ANSPRECHEN
Laut ansprechen, an Schulter schütteln

PATIENT ANTWORTET BODY CHECK
Schmerzen? Schwellung? Wunden? Blutungen?
Normale Bewegung? Gefühlsstörung?

Keine Reaktion, bewusstlos

ALARMIERUNG
1 Helfer: Um Hilfe schreien, Alarmierung
Mehrere Helfer: Ein Helfer startet BLS, ein Helfer alarmiert, AED holen

Patient in Rückenlage bringen, Atemweg freimachen, Kopf nach hinten überstrecken

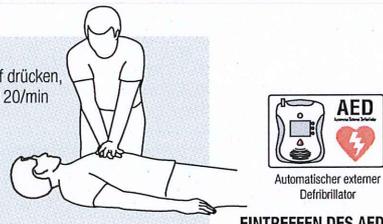


ATMUNG
Atmung normal? Check 5-10 Sekunden (sichtbare Bewegung, hörbar mit Ohr an Nase/Mund)

JA SEITENLAGE Vorsichtige Seitenlage, kontinuierliche Überwachung

Nein / unklar

HERZDRUCKMASSAGE
Untere Hälfte des Brustbeines mind. 5-6 cm tief drücken, dann komplett entlasten / Druckfrequenz 100-120/min
Nach 30 Kompressionen 2 Atemhübe
Fortfahren bis Arzt kommt oder ggf. AED eintrifft (Beatmung: Kopf überstrecken, Unterkiefer gegen Oberkiefer, Mund zu Nase beatmen, Taschenmaskebeatmung, notfalls Mund zu Mund langsam 2 Atemhübe)

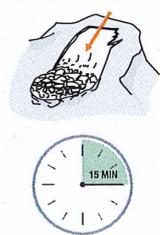


EINTREFFEN DES AED
AED einschalten
Aufforderungen befolgen

Fortführen der Massnahmen bis professionelle Helfer übernehmen oder der Patient sich bewegt

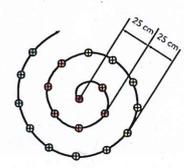
Lawinenunfall

ORGANISATION / KOMMUNIKATION



1. Verschwindepunkt des Verschütteten /
Fließrichtung der Lawine beobachten
2. Übersicht verschaffen – nachdenken – handeln
3. Alarmierung
4. Suchstreifenbreite festlegen: Angabe auf dem LVS beachten

SUCHE



1. Sofort Lawinenoberfläche mit Auge und Ohr absuchen
2. Gleichzeitige Suche mit LVS (nicht benötigte LVS ausschalten, wenn verfügbar Rettungs-/Backup-SEND)
3. Punktsuche mit Sonde
4. Verschüttete nicht mittels LVS auffindbar: Improvisierte Grobsondierung (Raster 50 cm x 50 cm, Sondiertiefe 1.5 m)
5. LVS-Suche abgeschlossen: Alle LVS: SEND

BERGEN UND ERSTE HILFE



1. Grosszügiges Loch frei schaufeln (V-förmiges Schneeförderband)
2. Sofort Kopf und Brust freilegen, Atemwege freimachen, Erste Hilfe BLS
3. Ganzverschüttete und Verletzte schnell und schonend transportieren

Spezielle Notfälle



KOPFVERLETZUNGEN
Kontinuierliche Bewusstseinskontrolle
Druckverband bei blutenden Wunden
Oberkörperhochlagerung

BRUSTSCHMERZ / ATEMNOT
Oberkörper hochlagern
Beruhigen, Anstrengung / Aufregung vermeiden
Jacke öffnen (enge Kleider), für frische Luft sorgen



HALS- UND RÜCKENVERLETZUNGEN
Schmerzen an Wirbelsäule, Lähmungen, Gefühlsstörungen an Beine / Arme?
Lagerungsveränderungen nur mit geschulten Helfer
Flach lagern, Wirbelsäulen Stabilisation

ALLERGIEN / INSEKTENSTICHE
Leicht: Rötung und Juckreiz: Antihistaminika (z.B. Fenistil) geben
Schwer: Schwellung der Schleimhäute, Kreislaufprobleme: lebensbedrohlich, Allergiemedikamente (EPlpen)
Beginn mit Erste Hilfe BLS



Was Angehörige und Freunde tun können

**Zusammen
Zeit verbringen** Verbringen Sie nach dem belastenden Ereignis Zeit mit der betroffenen Person.

**Unter-
stützung
anbieten** Bieten Sie Hilfe an und ein offenes Ohr, auch wenn Sie nicht um Unterstützung gebeten werden.

Zuhören Hören Sie zu, wenn Betroffene erzählen möchten. Manchmal tut es gut, immer wieder über das belastende Ereignis zu sprechen.

**Nicht persön-
lich nehmen** Nehmen Sie Wut und Aggression nicht persönlich.

**Privatsphäre
wahren** Ermöglichen Sie Betroffenen, ihre Privatsphäre zu wahren. Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten.

**Eigenverant-
wortung
fördern** Unterstützen Sie Betroffene, aber übernehmen Sie nicht zu viel Verantwortung. Achten Sie darauf, dass Betroffene aktiv bleiben.



Information

für Betroffene und
Angehörige nach
belastenden Ereignissen



CAREINK

CareLink | Sägereistrasse 20 | CH-8152 Glattbrugg

T +41 44 876 50 50 | F +41 44 876 50 69
info@carelink.ch | www.carelink.ch

CAREINK

Belastende Ereignisse

Sie haben ein belastendes Ereignis erlebt. Jeder Mensch hat seine Möglichkeiten, mit Stress und Belastungen umzugehen. Dennoch kann es jetzt oder später zu unerwarteten emotionalen und/oder körperlichen Reaktionen kommen.

Stressreaktionen Manchmal treten Stressreaktionen oder emotionale Begleiterscheinungen sofort auf, manchmal erst nach Stunden oder Tagen. In einigen Fällen vergehen Wochen oder gar Monate, bevor Reaktionen auftreten.

Dauer Die Dauer der Stressreaktionen schwankt zwischen einigen Tagen und mehreren Monaten. In Einzelfällen halten sie auch länger an.

Unterstützung Es kann das Bedürfnis aufkommen, professionelle Unterstützung durch eine medizinisch oder psychologisch geschulte Fachperson in Anspruch zu nehmen. Dies kann bedeuten, dass das Ereignis derart belastend und aussergewöhnlich war, dass Sie derzeit nicht allein damit fertig werden.

Häufige Stressreaktionen

Körper Erschöpfung, Müdigkeit, Übelkeit, Benommenheit, Kopfschmerzen, Schwitzen, Schlaflosigkeit.

Gedanken Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, sich aufdrängende Erinnerungen, Alpträume, Unsicherheit, erhöhte Wachsamkeit.

Gefühle Angst, Niedergeschlagenheit, Wut, Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Gefühlsausbrüche, Panik.

Verhalten Interesselosigkeit, innerer Rückzug, Schweigen, plötzliches Weinen, Appetitverlust oder -zunahme, Rastlosigkeit, Gereiztheit, unangebrachte Reaktionen, vermehrter Alkohol- oder Medikamentenkonsum.

Möglichkeiten zur Stressbewältigung

Gespräche Sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber, was Sie bewegt und wie Sie sich fühlen. Schreiben Sie Ihre Gedanken auf, wenn Sie nicht schlafen können oder keinen Ansprechpartner haben.

Alltag und Gewohnheiten Nehmen Sie Ihren normalen Tages- und Wochenrhythmus wieder auf. Gewohnte, alltägliche Verrichtungen geben Halt. Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen schon vorher gut getan haben.

Zeit für Gefühle Nehmen Sie sich Zeit, zu trauern und zu weinen, wenn Ihnen danach ist. Setzen Sie sich nicht unter Druck, möglichst rasch wieder «normal» zu funktionieren.

Bewegung und Ruhe Betätigen Sie sich körperlich (Spaziergänge, Sport). Nehmen Sie sich jedoch auch genügend Zeit zum Ausruhen.

Ernährung Achten Sie darauf, ausgewogen zu essen und genügend zu schlafen. Trinken Sie nicht mehr Alkohol als gewöhnlich.

Schritt für Schritt Setzen Sie sich kleine und erreichbare Ziele, um Veränderungen zu bewältigen. Gehen Sie Schritt für Schritt vor, anstatt alles auf einmal zu versuchen.

Erinnerung Wiederkehrende Gedanken und Erinnerungen an das Ereignis sind häufige Reaktionen. Diese werden in der Regel mit der Zeit seltener und weniger intensiv.

Sollten Ihre Beschwerden längere Zeit nach dem belastenden Ereignis anhalten und nicht schwächer werden, melden Sie sich bei einer medizinisch oder psychologisch geschulten Fachperson.