



Notfallkonzept des SAC Sektion Einsiedeln

Wir sind uns bewusst, dass das Leben und somit auch unsere Freizeitaktivitäten mit Risiken behaftet sind. Wir bemühen uns, diese Risiken nach bestem Wissen zu minimieren.

Sollte trotz aller Vorsichtsmassnahmen ein Unfall eintreffen, so soll das vorliegende Notfallkonzept Hilfeleistung sein, um diese Krisensituation möglichst gut zu bewältigen.

Ziel und Zweck

Einleitung

Das Notfallkonzept ist eine Hilfestellung bei Bergunfällen. Es ist selbstverständlich, dass alle unsere Touren sorgfältig vorbereitet sind und auch das Können der Teilnehmer mitberücksichtigt ist. Für den Ereignisfall legt dieses Konzept dar, wie vorgegangen werden soll.

Ziel

Jeder Tourenleiter weiss:

- wie bei einem Bergunfall zu handeln ist
- wer informiert werden muss
- wie sich der Krisenstab zusammensetzt
- wo die Teilnehmerlisten hinterlegt werden
- wie der Umgang mit den Medien angegangen werden soll

Jeder Tourenleiter kennt die Notfallkarte und nimmt diese zu seinen Unternehmungen mit.

Weiter bietet dieses Konzept eine Checkliste, die ein strukturiertes Vorgehen unterstützt.

Vorbereitungen

Generelles

Der Tourenleiter übernimmt für die von ihm geführte Gruppe die Verantwortung und mit dem Aufnehmen der Tour ins Jahresprogramm bestätigt der Vorstand, dass der Tourenleiter die notwendige Befähigung besitzt um die Tour sicher zu leiten. Der Tourenleiter bereitet die Tour sorgfältig vor. Der Tourenleiter entscheidet wie viele und welche Personen an einer Tour teilnehmen können.

Von den Tourenteilnehmern wird ein gewisses Mass an Eigenverantwortung erwartet.

Teilnehmerliste

Der Tourenleiter ist verantwortlich, dass die vollständige Teilnehmerliste und das definitive Tourenziel zu Hause sichtbar hinterlegt sind (zB Formular Tourenplanung Wi / So).

Die Teilnehmerliste ist vom Tourenleiter mitzuführen.

[Link zum Formular](#)

Notfallkarte

Jeder Tourenleiter nimmt diese zu seinen Touren mit.

NOTFALLKARTE SAC Sektion Einsiedeln		Seite 1/2	<small>Schweizer Alpen-Club SAC Club Alpin Suisse Club Alpino Svizzero Club Alpin Svizzer</small> 
1	ABLAUF		
	Übersicht verschaffen		
	Weitere Unfälle verhindern	Gruppe aus Gefahrenbereich bringen, sichern/ Sicherung für Retter vorbereiten	
	Notruf Rettung	RÜCKSEITE: Notruf-Nummern / Notruf-Meldung	
	Lebensrettende Sofortmassnahmen	A – B – C – D → J+S Notfallblatt	
2	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	

Persönliches Notfallblatt

In seinem Rucksack führt jeder Tourenteilnehmer das persönliche Notfallblatt mit. In einem Notfall kann somit schnell auf wichtige Informationen zurückgegriffen werden. Das Blatt dient der eigenen Sicherheit.

Verhalten nach einem Unfall

Benachrichtigen

Nach einem Unfall wird ein Mitglied des Krisenstabes kontaktiert. Die Kontaktperson bleibt, sofern nichts anderes vereinbart wird, Ansprechpartner für den Tourenleiter und unterstützt diesen.

Krisenstab

Dem Krisenstab gehören folgende Personen an:

Präsidentin	Christine Meier Zürcher Wänibachstrasse 14 8840 Einsiedeln	T: 055 412 27 77 N: 079 599 07 21 E: praesidentin@sac-einsiedeln.ch
Tourenchef	Gregor Ochsner Langrütistrasse 10 8840 Einsiedeln	T: N: 079 548 15 86 E: tourenchef@sac-einsiedeln.ch
Seniorentourenchef*	Fredi Kälin Breukholz 11 8841 Gross	T: 055 412 30 77 N: 079 563 18 82 E: seniorentourenchef@sac-einsiedeln.ch
Chef SAC Jugend*	Benjamin Müller Grossmorgen 12a 8840 Einsiedeln	T: N: 079 276 24 03 E: sac-jugend@sac-einsiedeln.ch
Rettungschef	Othmar Birchler Ziegeleiweg 7 8840 Einsiedeln	T: 055 412 79 47 N: 079 200 51 48 E: rettungschef@sac-einsiedeln.ch

* Je nach Ereignis der betroffenen Sparte

Der Krisenstab trifft sich sobald als möglich. Er übernimmt die Kommunikation nach aussen und unterstützt den betroffenen Tourenleiter in angemessener Art und Weise.

Medienumgang / Kommunikation

Direkt oder indirekt Betroffene geben den Medien selber keine Auskünfte sondern verweisen auf den Krisenstab als Auskunftsquelle. Üblicherweise gibt der Präsident den Medien Auskunft. Der Krisenstab informiert die Angehörigen der Teilnehmer.

Im Falle eines Ereignisses ist besonders zu beachten:

- **Medien:** Keine Auskunft durch direkt oder indirekt Beteiligte. Nur die für die Medienkontakte bestimmte Person des Krisenstabs gibt Auskunft!
- **Rechtliches:** Niemand äussert sich zur Schuldfrage oder stellt Vermutungen auf, solange die Abklärungen laufen!
- **Psychologisches:** Wer ein Ereignis direkt oder indirekt miterlebt hat, muss es auch seelisch verarbeiten; eine Unterstützung für die Gruppe oder für Einzelne kann hilfreich sein.

Checklisten

Unfallplatz (Aufgabe des Tourenleiters oder eines Teilnehmers)

Hilfsmittel: [Notfallblatt](#) + Notfallkonzept Einsiedeln

<p>Gruppe sichern, weitere Unfälle verhindern Wenn möglich Rettung und 1.Hilfe</p> <p>Professionelle Rettung organisieren und vorbereiten</p>	<p>CH: Rega 1414 / Kanton Wallis 144 Ohne SIM-Karte: 112 Ö: 140 I: 118 F: 18 D: 19222</p>
<p>Facts sammeln:</p> <p>Für Polizei, Gericht, eigene Verarbeitung</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fotos, Skizzen, Notizen – Rekapitulation der Tourenplanung / Planungsformular 	<p>Verhältnisse vor Ort, Wetter, Zustand der Teilnehmer etc. möglichst genau dokumentieren.</p>
<p>Gruppe am Unfallplatz betreuen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – sind die Teilnehmer noch fähig weiterzugehen / abzusteigen? Schockreaktionen? – Situation / Geschehnisse vor Ort wenn möglich rekapitulieren – Commitment über Informationspolitik, konkreter Vorschlag und Verweis auf Auskunftsperson für die Medien. (Zurückhaltung der Teilnehmenden bei privaten Telefonaten!) 	
<p>Information an den Krisenstab:</p> <ul style="list-style-type: none"> – was ist passiert – betroffene Teilnehmer – stimmt die hinterlegte Teilnehmer-Liste – Absprache was kommuniziert wird – wem muss noch gemeldet werden – Gruppe bleibt im Gebiet oder reist heim 	
<p>Abstieg:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zurück zur Hütte oder Ausgangsort – Entscheid noch bleiben oder Heimreise – Betreuung der Gruppe 	<p>Inputs zur Betreuung der Gruppe z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Individuelle Verarbeitung akzeptieren . (Nähe suchen oder Distanz/ Alleinsein; zuhören, Gespräche zulassen, nicht aufzwingen, etc.) – Evt. strukturierende Gespräche in der Gruppe (z.B. in der Hütte) – Jeder schreibt für sich das Erlebte auf (wird z.T. auch von der Polizei akzeptiert) – "Abschirmen" von Aussenstehenden – Reaktionen der Gruppenmitglieder beobachten (Appetit, Schlaf, etc.) und evtl. weitere Hilfe anbieten (vgl. "Grundsätze Psychologisches")

Aufgaben Krisenstab nach Eingang einer Unfallmeldung

Die Aufgabe des Krisenstabs ist, den Tourenleiter und die Gruppe bestmöglich bezüglich weiterem Vorgehen, Informationspolitik und psychologischer Unterstützung zu betreuen!

Phase 1 (1. Tag)

<p>Kontakt mit dem Tourenleiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ist der Tourenleiter noch fähig die Gruppe zu führen? <input type="checkbox"/> Braucht er Unterstützung in der Organisation der Rettung? <input type="checkbox"/> Koordination was wo von wem kommuniziert wird? <input type="checkbox"/> Ev. Teilnehmerliste abgleichen <input type="checkbox"/> Weiteres Vorgehen abklären: wann kommt die Gruppe zurück? <input type="checkbox"/> Wie wird der weitere Kontakt mit dem Tourenleiter sichergestellt? <input type="checkbox"/> Was braucht der Tourenleiter noch für die Rückreise und Betreuung der Gruppe? 	<p>Telefonnummern / Notizen</p> <p>Name / Tel. Tourenleiter:</p> <p>Name / Tel. Unterkunft:</p>	<p>Links zu weiteren Informationen:</p> <p>Siehe:</p>
<p>Definition der Auskunftsperson:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sämtliche Fragen von wo auch immer werden von dieser Person beantwortet. <input type="checkbox"/> Andere Beteiligte verweisen bei Fragen auf diese Person 	<p>Name / Tel. Auskunftsperson:</p>	<p>Grundsätze zu Medienauskunft: siehe im nächsten Kapitel</p>
<p>Kontakt mit der zuständigen Polizeistelle:</p> <p>Eine offene ehrliche Kommunikation unterstützt die Polizei und den Untersuchungsrichter in ihrer Arbeit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Was wird von Seite Polizei unternommen / benötigt? <input type="checkbox"/> Wer kann/muss was dokumentieren? <input type="checkbox"/> Absprache der Information der Angehörigen <input type="checkbox"/> Wird die Gruppe oder einzelne Teilnehmende für Abklärungen benötigt? <input type="checkbox"/> Wird der Tourenleiter für Abklärungen benötigt? <input type="checkbox"/> Termine koordinieren <input type="checkbox"/> Was wird in den Medien kommuniziert? Die Polizeimeldung wird vom Untersuchungsrichter verfasst. (Möglichst ohne Namen des Veranstalters!) 	<p>Name / Tel. zuständige Polizeistelle</p>	<p>Link: Rechtliche Stellung des Tourenleiters</p>
<p>Gruppe betreuen, sobald möglich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Wer ist für die Betreuung der Gruppe zuständig? <input type="checkbox"/> Möglichst die Gruppe gesamt empfangen <input type="checkbox"/> Information über angebotene Dienstleistungen <input type="checkbox"/> Möglichst Abgabe einer Kontaktliste an alle Betroffenen <input type="checkbox"/> Ev. strukturiertes Gespräch (Debriefing) mit oder ohne externe Fachperson <input type="checkbox"/> Abgabe Merkblatt "Psychologische Bewältigung von Ereignissen" (Carelink) 	<p>Wer:</p> <p>Wann:</p> <p>Wo:</p>	<p>Kontaktliste Infos:</p> <ul style="list-style-type: none"> – für Debriefing Tel 143 (Dargebotene Hand) – Psychologische Notrufnummer SAC – Juristische Beratung – Info über Versicherungssituation – CareLink

Phase 2 (im Laufe der 1. Woche)

Kontakt mit Angehörigen: <input type="checkbox"/> Info über Unterstützung die angeboten werden kann <input type="checkbox"/> - Abgabe Kontaktliste <input type="checkbox"/> - Weitere Termine	
<input type="checkbox"/> Bei Abbruch der Tour ev. Kursgeldrückerstattung	
<input type="checkbox"/> Informationskoordination zwischen Gruppe und Angehörigen	
<input type="checkbox"/> Information der Tourenleiter und Sektionsmitglieder: - Was ist wo, warum , bei wem passiert. Klare Aussagen machen!	
<input type="checkbox"/> Meldung auf der Geschäftsstelle Schweizer Alpen-Club SA wichtig wegen Haftpflichtversicherung des Tourenleiters. (Siehe dazu Link nebenan)	info@sac-cas.ch Tel. 031 370 18 18 Fax: 031 370 18 00
<input type="checkbox"/> Im Todesfall: Todesanzeige, evt. Information der Sektionsmitglieder, Teilnahme an Beerdigung, Grabschmuck, Beileidskarte	
<input type="checkbox"/> Gibt es weitere Treffen der Gruppe? Wann? Gestaltung?	

Phase 3 (im Laufe des 1. Jahres)

Kontakt zu Opfer / Angehörigen wiederholen	
Kontakt zu Teilnehmern wiederholen	
<input type="checkbox"/> Kontakt / Info / Dank bei: <input type="checkbox"/> Polizei <input type="checkbox"/> Hütte / Unterkunft <input type="checkbox"/> Rettung <input type="checkbox"/> Weitere Helferinnen und Helfer <input type="checkbox"/> Weitere Betroffene	
<input type="checkbox"/> Ausstehende Rechnungen begleichen	

Grundsätze zur Medieninformation

Wichtig ist das "One-Voice-Prinzip": Alle Personen verbreiten die gleiche Botschaft. Damit das erreicht wird, braucht es Disziplin. Am besten wird eine Person als Sprecher bestimmt.

Folgende Grundsätze sind als Auskunftsperson gegenüber den Medien und öffentlichen Stellen zu berücksichtigen:

- freundlich und verständnisvoll informieren
- Mitgefühl für die Betroffenen ausdrücken
- kein "no comment"
- keine Vermutungen äussern, nur gesicherte Fakten falls diese noch nicht vorliegen, erwähnen dass das noch abgeklärt wird
- keine Schuldzuweisungen gegen sich selber oder andere
- keine Verteidigungsstrategie einnehmen
- wenige Aussagen, jedoch mehrmals wiederholen

Allgemein:

- alle Medien gleich behandeln
- Bei Anfragen zu anderen Unfällen: keine Stellungnahme (z.B.: ich war nicht zur entsprechenden Zeit an jenem Ort und kann aus diesem Grund die Situation nicht beurteilen)

Konstruktives Verhalten	Kontraproduktives Verhalten
Rasch, offen, kontinuierlich und umfassend informieren	Behinderung der Medienleute bei ihrer Arbeit
Klar und verständlich informieren. Eine klare Sprachregelung durchsetzen	Medienkontakte durch Personen, die nicht ausdrücklich als auskunftsberechtigte Sprecher bestimmt wurden.
Nur bestätigte Informationen verbreiten	Sich hinter einem "no comment" verstecken, auf Tauchstation gehen, beschönigen, bagatellisieren, herausreden
Persönliche Betroffenheit signalisieren, d.h. neben den Facts & Figures auch die emotionale Ebene berücksichtigen	"Salami Taktik" bei der Bekanntgabe der Wahrheit
Die Kommunikationsverantwortung auf oberster Führungsebene wahrnehmen	Verbreiten von Verdächtigungen, Anschuldigungen, Spekulationen

Grundsätze zur psychologischen Hilfe nach Unfällen

in Unfall oder ein sonstiges schweres Ereignis kann für die direkt und indirekt betroffenen Menschen auch eine seelische Belastung bedeuten. Jeder Mensch geht auf seine individuelle Art und Weise mit dem belastenden Ereignis um, insofern gibt es kein "Richtig" oder "Falsch".

Folgende Hinweise sollten berücksichtigt werden:

- Direkt am Unfallort ist Kameradschaftshilfe angebracht. Sie erfolgt nach den Prinzipien "Nahe" (Betreuung vor Ort), "Unmittelbarkeit" (so schnell wie möglich) und "Einfachheit" (einfache Betreuungsmethoden). Konkret kann das z.B. heissen, einer weinenden Person die Hand halten, zuhören, ein Gespräch anbieten, beim Abstieg vorangehen, usw.
- In einer späteren Phase, z.B. in der Hütte oder zu Hause, können strukturierende Gespräche zur Verarbeitung des Geschehenen wertvoll sein. Wenn ein solches Gespräch (Debriefing) in der Gruppe stattfindet, ist zu entscheiden, wer das Gespräch leitet bzw. moderiert und ob allenfalls eine externe Fachperson (z.B. Notfallpsycholog/in, Gare-Giver) beigezogen wird oder nicht. Für die individuelle Verarbeitung kann es auch hilfreich sein, das Erlebte aufzuschreiben.
- Personen, bei denen die Stresssymptome längere Zeit anhalten, sollten professionelle psychologische Hilfe in Anspruch nehmen.

Kontaktadresse und weiterführende Informationen:

- Der SAC bietet den Erstkontakt zu einer Psychologin an (SAG-Mitglied, Tourenleiterin). Sie unterstützt nach Bedarf bei der Suche einer Fachperson vor Ort.
- ["Merkblatt für Betroffene und Angehörige nach belastenden Ereignissen"](#) von Carelink

Weitere Organisationen, die Hilfe bei der psychologischen Betreuung anbieten

- Care-Link: www.carelink.ch
- Polizei als Kontaktvermittler
- Seelsorger

Unterschriften:

Einsiedeln, 30. Januar 2021

Christine Meier Zürcher
Präsidentin



Hubert Späni
Tourenchef

Anhänge:

- Formular Tourenplanung So/Wi
- Notfallkarte
- Persönliches Notfallblatt
- Merkblatt SAC "Verhalten in Notfallsituationen"
- CARE Link "Information für Betroffene und Angehörige"

Überarbeitungen:

Datum	Wer	Was	Version
16.08.2017	Hubert Späni	Erstausgabe	1.0
14.12.2021	Hubert Späni	Präsidentenwechsel, Diverse Links angepasst	1.1
27.12.2022	Hubert Späni	Tourenchef Gregor Ochsner	1.2

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

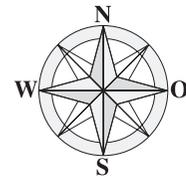
- wenig
 zeitweise
 ergiebig / intensiv

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.	Höhenmeter +/-	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

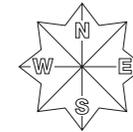
Gefahrenstufe

- 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) VERHÄLTNISSE vor Ort: Sichtweite, Wolkenhöhe, Wind HELIKOPTER Landung möglich? Hindernisse? (Bahnen, Heu-seile, Stromleitungen) Windenrettung?, nötige Werkzeuge (Bohrmasch., Ankerdübel / Dreibein und Abbaumhammer 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?

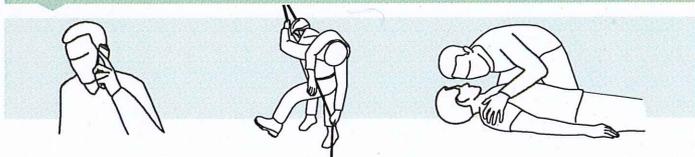
BEURTEILEN

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

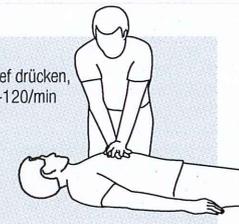


ATMUNG
Atmung normal? Check 5-10 Sekunden (sichtbare Bewegung, hörbar mit Ohr an Nase/Mund)

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)

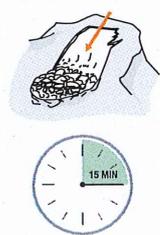


EINTREFFEN DES AED
AED einschalten
Aufforderungen befolgen

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

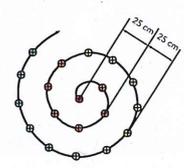
Lawinenunfall

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 (EPIPEN) 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.