



Unione
Europea



Repubblica
Italiana



Regione
Veneto



Sicheres Bergwander

Cofinanziato nell'ambito dell'iniziativa comunitaria Interreg III A
Italia/Austria 2000-2006 - Escursionismo in sicurezza nelle Dolomiti
Cod. VEN332053



Provincia di Belluno



1

WIE BEREITE ICH MICH AUF EINE WANDERUNG VOR? WIE VERHALTE ICH MICH?


✎ Die Gefahren und Risiken, die sich durch sportliche Aktivitäten in den Bergen, in Höhlen und generell in unwirtlichem Gelände ergeben können, darf man auf keinen Fall unterschätzen.


✎ Man muss in guter körperlicher und psychischer Verfassung und je nach der geplanten Wanderung durch Training ausreichend körperlich und auch technisch vorbereitet sein.


✎ Meiden Sie Wanderungen und Routen, die für Ihre technischen Fähigkeiten und für Ihre körperliche und psychische Verfassung zu anspruchsvoll sind. Schätzen Sie ehrlich und mit Ruhe Ihre generelle Verfassung ein. Auf eine Wanderung zu verzichten bedeutet nicht, dass man eine Niederlage erleidet, sondern ist vielmehr ein ehrenvoller „Schritt zurück“ und eine wichtige Lehre.

✎ Wandern Sie nie allein in den Bergen oder in Höhlen! Lassen Sie sich von qualifizierten Organisationen (Verein der Alpenführer, Alpenverein und Bergrettungsdienst) beraten und/oder begleiten. Bei der Ausübung von sportlichen Aktivitäten in den Bergen, in Höhlen und in unwirtlichem Gelände müssen alle erhältlichen Hinweise beachtet werden (Schwierigkeitsgrad, eventuelle Risikofaktoren, Versorgung durch den Bergrettungs- und Rettungsdienst, Versicherungen, etc.).


✎ Informieren Sie sich ausreichend über die Charakteristiken und den Schwierigkeitsgrad der gewählten Route und über die generellen Charakteristiken der Zone. Suchen Sie in den Wanderführern und den Landkarten nach Informationen, die für die gewählte Route und eventuelle Alternativwege von Interesse sein könnten.


 Geben Sie vor Beginn der Wanderung Ihren Familienangehörigen, Freunden und Bekannten immer präzise Bescheid, wohin Sie gehen möchten und welche Route Sie gewählt haben. Man sollte sich deshalb auch immer in den Hütten- und Biwakbüchern eintragen und alle anderen ähnlichen Register benutzen.

 Informieren Sie sich vor Beginn der Wanderung über die Wetterverhältnisse und hören oder lesen Sie vor allem die lokalen Vorhersagen, da die meistens eher zutreffen als der nationale Wetterbericht. Die Wetterbedingungen haben eine grundlegende Auswirkung auf den Erfolg der Wanderung oder anderer sportlicher Aktivitäten.

 In den Bergen und generell im unwirtlichen Gelände sind folgende Verhaltensgrundregeln zu befolgen:

- Bleiben Sie auf den ausgewiesenen Wegen;
- Bleiben Sie auf anstrengenden oder schwierigen Wegabschnitten unbedingt in der Nähe anderer erwachsener Wanderer oder Bergführer;
- Legen Sie, je nach Ihrer körperlichen Verfassung (Müdigkeit, Hunger, Durst etc) und nach Ihrer psychologischen Verfassung (Angst, Gefühl von Unsicherheit, etc.), ausreichend oft Pausen ein;
- Zünden Sie kein Feuer an und spielen Sie nicht mit Streichhölzern oder Feuerzeugen;
- Machen Sie keinen unnötigen Lärm;
- Werfen oder rollen Sie aus Versehen oder zum Spiel nicht mit Steinen;
- Zollen Sie der Natur Respekt! Nehmen Sie alle Abfälle, sowohl Ihre eigenen, als auch die, die leider andere Wanderer liegen gelassen haben, mit;
- Stören oder erschrecken Sie keine Tiere;
- Sammeln Sie keine Pilze, Blumen oder Kräuter ohne präzise Absicht: sie könnten erstens giftig sein und zweitens bringt man dadurch das Ökosystem aus dem Gleichgewicht;


 Verlassen Sie sich nicht darauf, dass das Handy, das GPS oder andere technologische Geräte alle Ihre Probleme lösen können: die eigene Sicherheit, und auch die der anderen, liegt vor allem darin, dass man die eigenen Limits richtig einschätzt und sie sich auch ehrlich eingesteht.


 Fordern Sie auch Ihre Wanderkameraden und andere Bergwanderer dazu auf, sich diese Regeln zu Herzen zu nehmen.




2


WAS ZIEHE ICH AN, WAS ESSE UND TRINKE ICH ... GANZ EINFACH: WAS PACKE ICH IN MEINEN RUCKSACK?


 Tragen Sie geeignetes Schuhwerk und Kleidung: Ziehen Sie keine Turnschuhe, Stiefel und generell Schuhe mit glatter oder Ledersohle an, sondern entscheiden Sie sich für Bergschuhe mit Vibramsohle oder ähnlichem; nehmen Sie warme Kleidung (Pullover, Pile oder ähnliche Kleidungsstücke), eine wasserfeste und hautatmende Windjacke, eine Mütze, Handschuhe und Unterwäsche mit. Außerdem können sich ein Halstuch, eine Sonnenbrille und eine Sonnencreme manchmal als sehr nützlich herausstellen.

 Nehmen Sie eine Stirnlampe, energiereiche Nahrung (möglichst leicht verdauliche Nahrungsmittel, die vom Organismus schnell aufgenommen werden) und Getränke (zu empfehlen ist Wasser mit Mineralzusatz) mit.

 Packen Sie eine kleine Erste-Hilfe-Ausrüstung (keimtötende Pflaster, Verbandmull, elastischen Verband) ein.

 Nehmen Sie eine Thermodecke (mit Alubeschichtung) mit, denn sie kann den Körper sowohl vor Wärme als auch vor Kälte schützen.

 Auch andere kleine und leichte Gegenstände können oft von Nutzen sein: ein Feuerzeug, ein Taschenmesser, ein Schreibstift und Papier – das alles sollte man aber nicht zum Spiel, sondern nur, wenn es wirklich notwendig ist, benutzen.

 Überprüfen Sie, ob Sie ausreichende Versicherungsdeckung haben und beantragen Sie eventuell die Mitgliedskarte des CAI (Italienischer Alpenverein) und des Dolomiti Emergency.



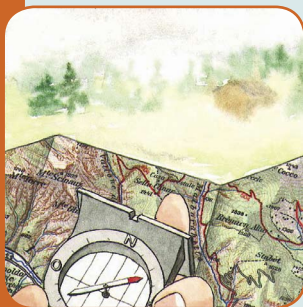
3

DIE WETTERBEDINGUNGEN



KÄLTE UND WIND:

Diese beiden Faktoren sind sowohl im Hochgebirge, als auch tiefer unten, potentiell immer präsent. Sie hängen natürlich sowohl von objektiven Umständen (z.B. Lufttemperatur und Windstärke) als auch von subjektiven Faktoren (z.B. Müdigkeit und/oder Ermüdung) ab. Ein plötzliches Absinken der Temperatur ist in jeder Zone und auf jeder Route möglich. Bei Wind kann auch die Körpertemperatur sehr schnell sinken: das wird besonders dann spürbar, wenn man nasse und/oder sehr anliegende und enge Kleidungsstücke trägt oder wenn man ein Trauma erlitten hat.



NEBEL:

Nebel gibt es im Bergland und in den Hügellandschaften das ganze Jahr über. Dadurch kann es zu einer Beeinträchtigung der Orientierungsfähigkeiten in allen möglichen Situationen und in jedem Gelände kommen. Daher ist es empfehlenswert, genaue Kenntnisse über die Zone, durch man durchwandert, zu haben und außerdem eine geeignete Wanderkarte mit sich zu führen. Sollte man sich wirklich verlaufen, ist es besser, die Bergrettung zu rufen, ohne auf eigene Faust unnötige und gefährliche Risiken einzugehen.



REGEN, SCHNEE UND HAGEL:

Alle Wanderer können zu jeder Zeit völlig unvorbereitet davon überrascht werden. Grundlegend wichtig ist, technisch und psychophysisch ausreichend darauf vorbereitet zu sein und geeignete Kleidungsstücke zu tragen. Unter diesen Wetterbedingungen muss man besonders auf Wegen, die über erdiges Gelände, Gras und glattgeschliffenen Felsen führen, sehr aufpassen, weil der Boden meist ziemlich rutschig wird. Außerdem erhöht sich die Steinschlaggefahr und kleine Bäche und Flüsse können in kürzester Zeit zu reißenden Gewässern werden.



BLITZSCHLAG:

Blitze begleiten meist Sommergewitter, aber auch im Frühling und im Herbst kann man dieses Naturphänomen beobachten. Auf jeden Fall stellen sie immer eine große Gefahr dar. Bei Blitzgefahr muss man sofort die Zonen in der Nähe von hohen Bäumen, Felsnadeln und/oder anderen alleinstehenden und hochragenden Felsformationen, sowie die Gebiete in der Nähe von Bergkämmen und Gipfeln unverzüglich verlassen und sich in flache Zonen mit ebenem, uniformem Gelände begeben. Legen Sie Geräte und Ausrüstungsgegenstände aus Eisen oder anderem Metall ab. Wenn man in Grotten und Schluchten Unterschlupf sucht, muss man vorher kontrollieren, dass sie nicht von und Wasserläufen oder -fällen durchflossen werden, weil die nämlich zu elektrischen Leitern werden können. Auf jeden Fall darf man sich niemals an Felswände anlehnen oder sich auf den Boden legen.





3

OBJEKTIVE GEFAHRENQUELLEN

NATURPHÄNOMENE

DURCH ...

SONNE

- Sonnenstich
- Probleme an den Augen
- Abgang von Lawinen, Muren, Schneefeldern und Schneewehen
- Steinschlag



SO KANN MAN VORBEUGEN ...

- Gebietskenntnisse und Kenntnisse über die zonen-spezifischen Phänomene
- Richtige Kleidung und Ausrüstungs-gegenstände
- Die Wahl der richtigen Tageszeit für die Wanderung - je nach den naturgegebenen Umständen

KÄLTE

DURCH ...

- Erfrierungserscheinungen an den Gliedmassen
- Erfrierungszustand
- Generell Verlust an Konzentration, an Empfindlichkeit und an Geistesklarheit



SO KANN MAN VORBEUGEN ...

- Geeignete Kleidung und Ausrüstung
- Gutes psychophysisches Vorbereitungstraining

DURCH ...

WIND

- Blutandrang
- Abgang von Lawinen, Muren und Steinschlag
- Absinken der Lufttemperatur und der Körpertemperatur
- Beeinträchtigung der Bewegungsfreiheit
- Atemprobleme
- Erhöhung der Kälteempfindlichkeit



SO KANN MAN VORBEUGEN ...

- Geeignete Kleidung und Ausrüstung
- Überdenken Sie die Wahl der Route noch einmal genau
- Gutes psycho-physisches Vorbereitungstraining

DURCH ...

SCHLECHTWETTER

- Erfrierungen und Unterkühlung
- Blitzschlag
- Steinschlag
- Veränderungen der Geländebedingungen
- Schlechte Sichtverhältnisse und Orientierungsprobleme
- Verlust an Konzentration, an Empfindlichkeit und an Geistesklarheit



SO KANN MAN VORBEUGEN ...

- Kontrolle der Wettervorhersagen
- Geeignete Kleidung und Ausrüstung
- Überdenken Sie die Wahl der Route noch einmal genau
- Bei Blitzschlag sind Gipfel, Bergkämme, Höhlen und Felswände mit Wasserfällen oder -läufen zu meiden; Legen sie alle metallischen Ausrüstungsgegenstände ab.
- Gutes psychophysisches Vorbereitungstraining

DURCH ...

IN PRÄSENZ VON MENSCHEN UND TIEREN

- Steinschlag
- Lawinen- und Murenabgang



SO KANN MAN VORBEUGEN ...

- Machen Sie auf sich aufmerksam
- Im Voraus Informationen einholen und überlaufene Wanderrouten meiden

3

SUBJEKTIVE GEFAHRENQUELLEN

DURCH ...

PSYCHOPHYSISCHE LIMITS

- Natürliche Limits
- Angstzustände und Schwindel
- Limits aufgrund von Krankheiten oder Unfällen
- Unzureichendes Vorbereitungs- und Mentaltraining
- Unzureichende körperliche Vorbereitung und unzureichendes spezifisches Training
- Schock nach einem Unfall
- Unterschätzen der Gefahren, weil man sich seiner Sache zu sicher ist

SO KANN MAN VORBEUGEN ...

- Das richtige Einschätzen des eigenen körperlichen und psychologischen Zustands
- Häufige sportliche Betätigung in den Bergen - dadurch wird man mit den dortigen Naturumständen vertraut
- Ein schrittweises Training in Bezug auf die technischen und umweltbedingten Schwierigkeiten
- Körperliches Training und Fit-Bleiben
- Eine geeignete psychophysische Vorbereitung



DURCH ...

TECHNISCHE LIMITS

- Falsche Manöver
- Falsche Wahl des Materials und der Ausrüstung
 - Falsche Wahl der Kleidung und des Schuhwerks
 - Falsche Wahl der Wanderroute und falsche Schätzung der Wanderdauer



SO KANN MAN VORBEUGEN ...

- Eine geeignete technische Vorbereitung durch eine richtige Schulung / Ausbildung
- Regelmäßige Wiederholung der erlernten Fähigkeiten
- Häufige sportliche Tätigkeiten im gewählten Naturumfeld

DURCH ...

ERFAHRUNGSBEDINGTE LIMITS

- Falsche Wahl der Wanderkameraden
 - Unzureichende Informationen über das Gebiet und die gewählten Routen und Wege
 - Fehlendes Interesse an Informationen über Alternativ-, Flucht- oder Abstiegswege
 - Das Überschätzen der eigenen psychophysischen Limits
 - Unkontrollierte psychologische Entspannung



SO KANN MAN VORBEUGEN ...

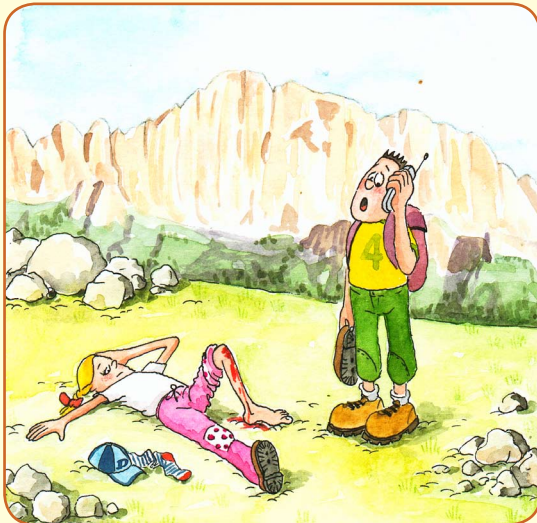
- Häufige sportliche Tätigkeiten im gewählten Naturumfeld, wobei die Überwindung eventueller Schwierigkeitsgrade stufenweise erlernt werden muss
- Ausreichende Informationen über die Route in logistischem und technischem Sinn, sowie auch Kontrolle des Wetterberichts
- Die Fähigkeit, von im Voraus gesetzten Zielen Abstand zu nehmen

UNACHTSAMKEIT UND/ODER OBERFLÄCHLICHKEIT

- Stress durch Erschöpfung
 - Stress durch Schlechtwetter und generelle Umweltbedingungen
 - Entspannung

**SO KANN MAN VORBEUGEN ...**

- Die richtige Wahl der Route in Bezug auf den technischen Schwierigkeitsgrad, auf das Vorbereitungs- und auf das eigene körperliche und psychologische Verfassung
- Die Fähigkeit, von im Voraus gesetzten Zielen Abstand zu nehmen



5

EINIGE ERSTE-HILFE-REGELN BEI KLEINEREN UNFÄLLEN!

Während einer Wanderung kann es natürlich zu kleineren Unfällen oder Unwohlbefinden kommen: Es gibt aber keinen Grund, sich davor zu fürchten, sondern man sollte vielmehr lernen, sie frühzeitig zu erkennen und mit den zur Verfügung stehenden Mitteln entgegenwirken. Das Wichtigste ist natürlich und ohne Zweifel die Unfallverhütung und Vorbeugung. Verletzte Wanderer oder Personen, die sich unwohl fühlen, dürfen auf keinen Fall alleine gelassen werden: bleiben Sie bei ihnen und leisten Sie ihnen Beistand.

Bewahren Sie immer die Ruhe und helfen Sie auch den anderen Personen, ruhig zu bleiben.

Sollte es zu schwereren Unfällen kommen, oder sollten Sie den Verdacht haben, dass es sich darum handelt .. **ZÖGERN SIE NICHT:** Um den Einsatz eines Krankenrettungsdienstes oder eines Personenrettungsdienstes (z. B. Personensuche) und der Bergrettung zu veranlassen, muss man im **GEBIET VENETIEN IMMER** und **AUSSCHLIESSLICH** die Telefonnummer **118 (SUEM)** wählen.

Nachstehend geben wir Ihnen einige Beispiele für kleinere Unfälle oder Unwohlbefinden, die während einer Wanderung auftreten könnten.

QUETSCHUNGEN / PRELLUNGEN

Wie erkennt man sie: Schmerzen, Anschwellen der betroffenen Zone, bläuliche Hautverfärbung.

Was macht man: kalte Umschläge mit Wasser oder Schnee, die gequetschte/geprellte Gliedmasse / Stelle darf nicht überbeansprucht werden.

Wie kann man vorbeugen: Passen Sie auf, wohin Sie treten (Löcher, Steine, brüchiges Gelände, etc.), gehen Sie vor allem auf steilen

Hängen und auf Schotterboden langsam und versuchen Sie, gefährliche Zonen zu meiden.





VERSTAUCHUNGEN

Wie erkennt man sie: durch eine bruske, übertriebene oder gegengesetzte Bewegung erleidet ein Gelenk ein Trauma; starke Schmerzen, schnelles Anschwellen, bläuliche Hautfärbung, starke Bewegungseinschränkung der Gliedmasse.

Was macht man: kalte Umschläge mit Wasser oder Schnee, die verletzte Gliedmasse ruhig stellen und, soweit es möglich ist, sie nicht mehr nutzen und bei der nächsten Notaufnahme eine ärztliche Visite durchführen lassen.

Wie kann man vorbeugen: Passen Sie auf, wohin Sie treten (Löcher, Steine, brüchiges Gelände, etc.), gehen Sie vor allem auf steilen Hängen und auf Schotterboden langsam und versuchen Sie, gefährliche Zonen zu meiden.



KLEINERE VERLETZUNGEN

Wie erkennt man sie: Hautabschürfungen und Freilage des Hautuntergewebes an kleineren oder größeren Stellen, Blutungen.

Was macht man: bei kleineren Hautabschürfungen ist es ausreichend, sie, wenn möglich, zu desinfizieren oder mit frischem Trinkwasser auszuwaschen. Dann deckt man sie mit einem Pflaster oder anderen sauberen Stoffen ab.

Wie kann man vorbeugen: Passen Sie auf, wohin Sie treten (Löcher, Steine, brüchiges Gelände, etc.), gehen Sie vor allem auf steilen Hängen und auf Schotterboden langsam und versuchen Sie, gefährliche Zonen zu meiden.



SONNENSTICH / HITZESCHLAG

Wie erkennt man sie: Schwächegefühl und Schwindel, Übelkeit und Appetitlosigkeit, geweitete Pupillen.

Was macht man: Begeben Sie sich sofort in den Schatten an einen kühlen und frischen Platz; benutzen Sie zum Schutz vor Sonneneinstrahlung die Aludecke; trinken Sie langsam lauwarme, alkoholfreie Getränke; bei Ohnmacht sollte man die Beine hoch lagern, damit das Gehirn möglichst gut durchblutet wird.

Wie kann man vorbeugen: Vermeiden Sie große Anstrengungen bei sehr heißem Wetter; nehmen Sie den ganzen Tag über ausreichend Flüssigkeit zu sich; setzen Sie eine Mütze auf und schützen Sie eventuell auch andere freiliegende Körperstellen vor direkter Sonneneinstrahlung.



SONNENBRAND UND AUGENTZÜNDUNG

Wie erkennt man sie: Rötung und Reizung der Haut und der Augen, da man zu lange der direkten Sonneneinstrahlung oder der Rückstrahlung auf Schnee oder Eis ausgesetzt war.

Was macht man: kalte Umschläge mit Wasser oder Schnee, Tropfen für die Augen und Auflegen von Verbandmull oder anderen sauberen Stoffen auf die Haut.

Wie kann man vorbeugen: Tragen Sie Kleidung, die Ihre Haut vor Sonneneinstrahlung schützt, verwenden Sie Sonnencreme und Sonnenbrillen mit UV- Schutz.



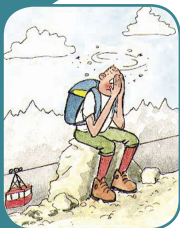
ERFRIERUNGEN

Wie erkennt man sie: Sie können auch nur an bestimmten Punkten auftreten, vor allem an den Gliedmassen (Händen, Füßen, Nase, Ohren), die zuerst blass erscheinen, dann kalt werden und schließlich blau anlauen – oft schmerzen sie und schwellen an (Erfrierungsphase);

Sie können aber auch den gesamten Organismus betreffen, wobei die Körpertemperatur erheblich sinkt und Ermüdungs- und Erschöpfungszustände auftreten (Erfrierungsphase).

Was macht man: begeben Sie sich an einen kältegeschützten Platz, erwärmen Sie die betroffenen Körperstellen langsam – eventuell auch mit leichten Massagebewegungen –, ziehen Sie, wenn möglich, eventuelle nasse Kleidungsstücke und/oder Schuhe aus und bedecken Sie die Stellen mit warmen und isolierfähigen Stoffen, lockern Sie Senkel und Bänder (z.B. Schnürsenkel) und verabreichen Sie langsam unbedingt alkoholfreie, warme Getränke.

Wie kann man vorbeugen: Kleiden Sie sich ausreichend, wechseln Sie nasse oder verschwitzte Kleider, ernähren Sie sich richtig und machen Sie ein korrektes Vorbereitungstraining.

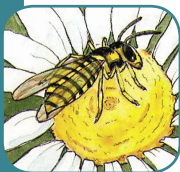


BERGKRANKHEIT

Wie erkennt man sie: Sie tritt oberhalb einer bestimmten Quote auf (selten unter 2.500 m Seehöhe) und verursacht Kopfschmerzen, Übelkeit, Erschöpfungszustände, Atemschwierigkeiten und manchmal Erregungszustände.

Was macht man: Steigen Sie langsam auf eine niedrigere Quote ab.

Wie kann man vorbeugen: Gewöhnen Sie sich langsam und durch Training an die Hochgebirgsquoten, passen Sie bei der Überwindung großer Höhenunterschiede in kurzer Zeit auf (z.B. in Seilbahnen).



STICHE DURCH HAUTFLÜGLER (Bienen, Wespen, Hornisse, etc.)

Wie erkennt man sie: kleine angeschwollene und gerötete Einstiche, die schmerzen und jucken.

Was macht man: entfernen Sie eventuell den Stachel, desinfizieren Sie die Hautstelle oder waschen Sie sie mit sauberem Wasser ab, legen Sie einen kühlen Wickel auf und tragen Sie zu Hause eine Antistaminsalbe auf.

Wie kann man vorbeugen: Geben Sie auf die Naturwelt rund um sich acht und vermeiden Sie es, Insektenester zu stören.



ZECKEN

Wie erkennt man sie: Kleine dunkelgrau – schwarze oder bräunliche Tiere mit einer Anfangsgröße von 2 – 4 mm (ausgewachsene Zecken).

Was macht man: Kontrollieren Sie nach einer Wanderung (auch mit Hilfe einer anderen Person) ihren gesamten Körper; wenn Sie eine Zecke finden, reißen Sie sie nicht einfach von der Haut ab, sondern nehmen Sie eine Pinzette und geben Sie Creme, Öl oder Alkohol auf die betroffene Hautstelle. Nun muss man mit der Pinzette die Zecke so nah als möglich an der Hautoberfläche fassen und gegen den Uhrzeigersinn herausdrehen; eventuelle Reste der Zecke, die in der Haut stecken bleiben, können zu einem Problem werden und sollten unbedingt von einem Arzt entfernt werden. Wir empfehlen Ihnen, die betroffene Hautstelle einige Wochen lang unter Kontrolle zu halten: wenn sich ein roter Fleck formt, der immer größer wird, müssen Sie einen Arzt aufsuchen.

Wie kann man vorbeugen: Man sollte grundlegend Gebietskenntnisse haben und zeckenverseuchte Zonen meiden; ziehen Sie Kniestrümpfe und enge lange Hosen, T-Shirts oder Pullover mit langen Ärmeln an, setzen Sie sich nicht auf den Boden, gehen Sie nicht durch dichte Vegetation oder hohes Gras. Besorgen Sie sich in der Apotheke spezielle Sticks oder Sprays, die man vor Beginn der Wanderung auf die Haut aufträgt.



BISSE DURCH VIPERN

Wie erkennt man sie: Vipern haben einen dreieckigen, herzförmigen Kopf, vertikale, schlitzförmige Pupillen und einen stumpfen und plumpen Schwanz.

Wie erkennt man einen Vipernbiss: zwei Einstiche in einer Distanz von circa 1 cm, aus denen ein bluthältiges Serum herausquillt, Schwellung und starke Schmerzen; nach ein paar Minuten bekommt man Schwindelgefühl, Übelkeit, Tachykardie (Beschleunigung des Herzrhythmus), Atemprobleme.

Was macht man: Legen Sie sich hin und bleiben Sie ruhig, entfernen Sie alle Kleidungsstücke oder Gegenstände, die die Gliedmassen und den Oberkörper einengen könnten, binden Sie mit einem Band (einem Stück Seil, einem Rucksackband, einem Taschentuch, etc.) die Gliedmasse oberhalb des Bisses ab, drücken Sie die Stelle kräftig zusammen, damit das Blut leichter heraus läuft, schneiden Sie den Biss nicht ein und saugen Sie ihn nicht mit dem Mund aus; trinken Sie nichts. Der Verletzte sollte so schnell als möglich in das nächstgelegene Krankenhaus gebracht werden, da es sich bei einem Vipernbiss um einen schweren Unfall handelt: der Biss kann zu einem Herz- und Kreislaufkollaps führen und muss unbedingt und schnellstens ärztlich versorgt werden – das gilt vor allem, wenn ältere Personen, Kinder oder Personen mit chronischen Krankheiten gebissen werden.

Wie kann man vorbeugen: Studieren Sie die Wanderroute aufmerksam, tragen Sie hohe Schuhe und lange enge Hosen, klopfen Sie den Boden mit einem Stock ab oder treten Sie bei jedem Schritt fest auf (dadurch werden die Vibrationen verstärkt und die Vipern werden auf Sie aufmerksam: sie haben nämlich keinen Gehörsinn). Passen Sie genau auf, wo Sie sich auf felsigem Gelände oder Erdboden hinsetzen.



Themen in dieser Ausgabe:

- Sicher Wandern in
- Veneto und Tirol!
- Alpinnotruf 118 Veneto
- Alpinnotruf 140 Tirol
- Alpines Notsignal
- Der richtige Schritt und Tritt im alpinen Gelände



Tipps für sicheres Wandern!

SICHERES WANDERN!

Es gibt wohl keine Aktivität, die bis in das hohe Alter analog dem wandern durchgeführt werden kann. Dazu kommt noch das einzigartige Naturerlebnis. Stressabbau, Erholung und Aufbau neuer Energien, alle diese Faktoren können in idealer Weise beim wandern erlebt werden. Jeder kann seiner Belastungsstufe entsprechend die Natur genießen. Nachstehend einige Tipps, damit sie noch mehr Spaß beim Wandern in den Bergen haben.



Die richtige Wandertechnik ist Garant dafür, dass die Natur zum Erlebnis wird!

ALPINNOTRUF – 140 (Tirol) – 118 (Veneto)

Ein Alpinunfall in Tirol wird grundsätzlich über den Alpinnotruf 140 gemeldet und in der Veneto Region über den SUEM 118. Eine weitere wichtige Notrufnummer im Gebirge ist der Euronotruf 112. Diese Nummer wird dann gewählt, wenn sie mit der Alpinnotrufnummer 140 bzw. 118 keinen Netzempfang haben. In solchen Situationen schalten sie ihr Handy automatisch das stärkste Funknetz der Euronotruf 112 funktionier in allen europäischen Ländern ist sie kostenfrei. Zudem wird di Nummer immer vorrangig im Funknetz behandelt. Sollten sie keinen Notruf absetzen können, gibt es eine weiter Alarmierungsmöglichkeit.

Das alpine Notsignal

Sechsmal innerhalb einer Minute wir ein Zeichen gegeben. (Rufen, Lichtzeichen, Rauchzeichen udgl.)
Eine Minute Pause! Wiederholung!
Die Antwort der Retter ist drei Mal in der Minute ein Zeichen.



Richtiger Schritt & Tritt im alpinen Gelände

- Gefahren im alpinen Gelände
- Durch falsches Berg**a**bgehen
- Durch falsches Berg**a**ufgehen
- Subjektive Gefahren

In der Natur ist
man immer man
immer
Aufmerksam!



Frühling in Tirol
Küchenschelle

Bergrettung
Tirol

Bergrettung
Veneto



Häufige Fehler beim Berg**a**bgehen



Kein Blickkontakt zum
Boden

Oberkörper gerade,
Rücklage



Große Schritte, Schwerpunkt
ungünstig verteilt!

Weitere Fehler beim Berg**a**bgehen



Schwerpunkt

Zu wenig Druck auf Standbein
Abrutschgefahr!

Beispiel richtiges Bergabgehen



Blick zum Boden gerichtet

Oberkörper leicht nach vorne gebeugt - Gewicht auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt.

Aus sicherem Stand kleine Schritte machen

Beispiel richtiges Bergabgehen



Stöcke verwenden

Kleine Schritte aus sicherem Stand

Schuhe mit Vibramsohle

Eine Hüftbreite Spur verbessert das Gleichgewicht!

Achtung vor steilen Schneefeldern!



Steile Schneefelder immer umgehen!
Nur gut geübte Alpinisten mit Pickel, Steigeisen und festen Bergschuhen sollten Schneefelder überqueren!



Fehler beim Bergaufgehen



Große Schritte, großer Kraftaufwand, viel Energieverbrauch. Schlechtes Gleichgewicht

Abrutschen des Standbeines



Weitere Fehler beim Bergaufgehen



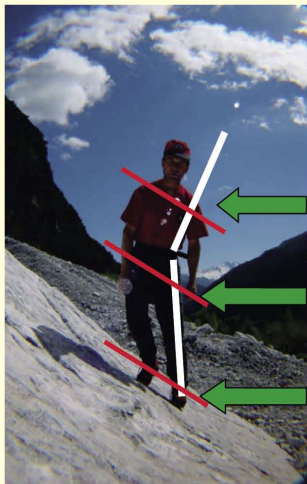
Oberkörper zum Hang

Hüfte vom Hang gedreht

Zu große Schritte



Beispiel richtiges Bergaufgehen



Die Fersen hängen zum Boden.
Ansonsten Abrutschgefahr.

Oberkörper vom Hang gedreht

Schulter — Hüfte— Sprunggelenk
Bilden eine Achse

Kleine Schritte

Beispiel richtiges Bergaufgehen



Leichte Vorlage

Als Hilfe dienen Stöcke

Kleine Schritte



Stop

Solche Spitzen sind gefährlich!



OK

Stock mit Vidiaspitz!



BERGRETUNG TIROL

Erste Geschäftsadresse - A-6410 Telfs - Florianistraße 2

Telefon: 05262 - 64140 - Fax: 05262 - 65140

E-Mail: bergrettung-tirol@aon.at

BERGRETUNG VENETO

Via dell'Artigianato, 22 - 32100 Belluno (Italy)

Tel. 0437.930961 - Fax 0437.33964

E-Mail: info@cnsas.veneto.it

Gehen im alpinen Gelände

Richtig:

- Aufstieg schräg zum Hang
- Ausnutzung natürlicher Trittpolster
- Schritte nicht zu groß

Gehen im alpinen Gelände

Falsch

- Zum Hang hinlehnen
- Gerade Körperhaltung
- Zu große Schritte
- Falsche Ausrüstung (Turnschuhe)

Viel Spaß beim Wandern!

Sie finden uns auch im Web!
www.bergrettung-tirol.com
www.cnsas.veneto.it





DER HUBSCHRAUBERRETTUNGSDIENST: AUS WELCHEN PERSONEN IST DIE MANNSCHAFT ZUSAMMENGESETZT?

Die Mannschaft des Hubschrauberrettungsdienstes ist normalerweise aus einem Piloten, einem Luftfahrtechniker, einem Reanimationsarzt und einem Techniker des Bergrettungsdienstes, der auf

Hubschraubereinsätze spezialisiert ist, zusammengesetzt. Die Hubschrauberrettung kann man mit dieser Mannschaft als eine wahre Reanimations- und Rettungseinheit definieren. An Board gibt es alle Instrumente und ärztliche Geräte, die für die medizinische Versorgung und für die Behandlung von verunglückten Personen nötig sind.



WAS SIND DIE BERGRETTUNGSSTATIONEN?

Die Bergrettungsstationen sind das Herzstück der Organisation: es gibt sie in allen unseren Alpen- und Voralpentälern und sie werden von einem Vorsitzenden der Bergrettungsstation und seinem Stellvertreter und außerdem von zahlreichen freiwilligen Mitarbeitern, die alle in den Techniken der Bergrettung und der medizinischen Versorgung geschult sind, betrieben. Diese freiwilligen Mitarbeiter

haben grundsätzlich genaueste Gebietskenntnisse und sind bereit, bei Tag und bei Nacht, bei jeder Wetterbedingung und das ganze Jahr über ihre Einsätze zu leisten. Durch technisch sehr anspruchsvolle praktische und theoretische Schulungen wird ihre Einsatzfähigkeit unter allen nur erdenklichen Naturbedingungen trainiert. Die Stationen sind mit verschiedenen Kommunikationsapparaten (Telefone, Radio, Personensuchgeräte), Transportmitteln für jedes Gelände (Jeep, Motorschlitten, etc.) und mit allen anderen Geräten und Materialien, die für einen Rettungseinsatz dienlich sein könnten (Seile, Nägel, Karabiner, Tragbahnen, etc.), ausgerüstet.





WAS MACHEN DIE HUBSCHRAUBERRETTUNG UND DIE BERGRETTUNGSSTATIONEN?

Die Techniker der Hubschrauberrettung, die mit der gesamten Organisation des Bergrettungsdienstes vertraut sind, haben genaueste Kenntnisse über Alpin- und Rettungstechniken und sie koordinieren gemeinsam mit den Vorsitzenden der Bergrettungsstationen die Einsätze. Danach werden die Piloten und die Luftfahrttechniker hinzugezogen, um die einzelnen Einsatz- und Rettungsmanöver festzulegen.



WELCHE EINSATZTECHNIKEN GIBT ES FÜR DIE HUBSCHRAUBERRETTUNG?

Die Techniken bei Rettungseinsätzen mit der Hubschrauberrettung sind:

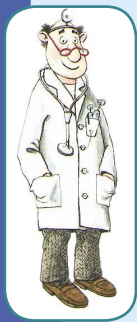
- Mit Bodenlandung: Der Hubschrauber landet auf dem Boden, setzt die Rettungshelfer ab und nimmt sie gemeinsam mit den verunglückten Personen wieder an Board.
- Hovering: Der Hubschrauber verharrt einige Meter über dem Boden, setzt die Rettungshelfer ab und nimmt sie dann gemeinsam mit den verunglückten Personen wieder an Board.

• Mit Winden: Der Hubschrauber bleibt in Hovering-Position. Mit einem Stahlseil werden die Rettungshelfer und die verunglückten Personen abgelassen und/oder geborgen.

• Haken an der Schwerachse: Der Hubschrauber bleibt in Hovering-Position. Mit unterschiedlich langen Seilen, die zentral an der unteren Hubschrauberstruktur fixiert sind, werden die Rettungshelfer und die verunglückten Personen geborgen.

WAS MACHT DER REANIMATIONSARZT?

Sobald der Verunglückte von der Hubschrauberrettung oder von den Einsatzkommandos der Bergrettung geborgen wurde, nimmt der Reanimationsarzt eine genaue medizinische Untersuchung des Verletzten an Ort und Stelle vor. Je nach dem Verletzungsgrad und dem Zustand des Patienten erfolgt dann eine erste medizinische Versorgung mit den jeweils angebrachten Behandlungsmethoden. Nachdem nun auch eine Diagnose erstellt werden konnte (der Geborgene kann unverletzt, leicht verletzt, schwer verletzt oder manchmal auch tot sein), wird entschieden, ob es notwendig ist, den Verunglückten ins Krankenhaus zu überstellen. Sollte sich das als notwendig herausstellen, wird er mit dem Hubschrauber in der kürzestmöglichen Zeit in das Krankenhaus gebracht, das für die Behandlung der Verletzungen des Verunglückten am besten geeignet ist.







REGIONE DEL VENETO



Provincia
di Belluno



Comitato d'Intesa
dei Volontari
della Provincia di Belluno



Dolomiti Emergency

www.dolomitiemergency.it

