

HOCHTOURENKURS 2015

Oberwalderhütte

Objetive Gefahren und Gegenmaßnahmen

- Gletscherspalten
- Firnfelder
- Lawinen
- Wechten
- Eisschlag
- Steinschlag
- Wetter, Gewitter
- Sonne, Hitze
- Kälte und Wind
- Höhe

Subjektiv bedingte Risikofaktoren

- Körperliche Fitness
- Können und Erfahrung
- Ausrüstung
- Motivation
- Gruppendynamik
- Transparente Kommunikation

Risikobewusst auf Tour mit dem „dreifachen Blick“

1. das „ES“

- äußere Faktoren wie Gelände, Schwierigkeit, Verhältnisse, Wetter, Informationen, Absicherung, Ausrüstung

2. das „ICH“

- die persönliche Verfassung: Können, Erfahrung, Tagesform, Gesundheit, Müdigkeit, Motivation, Ängste, Ehrgeiz

3. das „WIR“

- Fragen zur Seilschaft oder Gruppe, wie etwa:
- Wieviele Personen, Leistungsfähigkeit, Kennen und Vertrauen, Stimmung, Leistungsdruck, über Ängste und Zweifel oder Umkehr sprechen

Tourenplanung nach dem Schema „3x3“

	Verhältnisse	Gelände	Mensch
zu Hause			
im Gebiet			
auf Tour			

Tourenplanung

	Verhältnisse	Gelände	Mensch
zu Hause	<ul style="list-style-type: none"> - Wetterprognose abklären - Nullgradgrenze nachfragen - Lokalexperten kontaktieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Führerliteratur lesen - Karte konsultieren - Höhenprofil erstellen - Schwierigkeiten herausschreiben - schwierigste Stelle auf Karte markieren - point of no return definieren - Umkehrzeitpunkt definieren - Variantenplanung (Berg/Route) 	<ul style="list-style-type: none"> - wieviele kommen mit? - technische Ausbildung TN? - Kondition? - Zeitplan erstellen - Ausrüstung zusammenstellen - Tourenziel einer Drittperson mitteilen
im Gebiet	<ul style="list-style-type: none"> - trifft Wetterprognose zu? - was meinen Lokalexperten? - haben Leute Tour schon gemacht? 	<ul style="list-style-type: none"> - wie sind Verhältnisse im Fels, Eis, Gletscher? - Zustand des Weges? - Variantenplanung durchgehen - Zeitplanung durchgehen - point of no return überprüfen - Umkehrzeitpunkt überprüfen - Höhenmesser einstellen 	<ul style="list-style-type: none"> - Gruppenzustand? - Seilschaften bekannt? - Material der Seilschaft vollständig? - persönliche Ausrüstung kontrollieren

Tourenplanung

	Verhältnisse	Gelände	Mensch
auf Tour	<ul style="list-style-type: none">- trifft Wetterprognose zu?- Wetter beobachten- sind Fels-/Eis-/Wegverhältnisse, wie ich sie mir vorgestellt habe?	<ul style="list-style-type: none">- Höhenmesser überprüfen- Zeitplan überprüfen- wer ist über/unter mir?	<ul style="list-style-type: none">- Seilschaftsmitglieder beobachten- Nachbar-Seilschaften beobachten- Müdigkeit/Disziplin beachten- immer redundant arbeiten

Erste-Hilfe-Maßnahmen im alpinen Gelände:

- Retten des Patienten aus der Gefahrenzone unter Eigenschutz des Helfers
- Erstbeurteilung der Vitalfunktionen (BAK-Schema)
- Notruf absetzen
- Zweitbeurteilung des Opfers von Kopf bis Fuß (body check)
- Versorgung von nicht akut lebensbedrohenden Notfällen
- Psychische Betreuung
- Wärmeerhaltung
- Rascher und schonender Abtransport

Akut lebensbedrohende Notfälle

- Wenn das Leben des Verunfallten innerhalb von **Minuten** bedroht ist.
- Ist dann der Fall, wenn mind. eine der drei Vitalfunktionen ausfällt.
- Vitalfunktionen: Bewusstsein, Atmung, Kreislauf

Nicht akut lebensbedrohende Notfälle

- wenn das Leben des Verunfallten innerhalb von **Stunden** bedroht ist.
- Ist dann der Fall, wenn eine der drei Vitalfunktionen eingeschränkt, aber noch nicht ausgefallen ist.

Notruf:

- Bergrettung in Österreich **140**
- Euro - Notruf **112**

- **Wer** ruft an
- **Wo** ist etwas geschehen
- **Was** ist geschehen
- **Wie** viele Personen sind betroffen
- **Welche Art** der Verletzung liegt vor

Euro-Notruf 112:

- Mit Empfang: 112 wählen
- Ohne Empfang: Handy aus- und wieder einschalten; statt PIN –Code gleich 112 wählen
- Kein Empfang: Standort wechseln und in regelmäßigen Abständen 112 wählen