



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

# Tourenplanung

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

## 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