
Alpines Rettungswesen

Der Schweizer Alpen-Club SAC und die Schweizerische Rettungswachtwacht REGA besorgen gemeinsam den alpinen Rettungsdienst.

Die rund um die Uhr in Betrieb stehende Alarmzentrale der REGA dient der Koordination und gewährleistet eine rasche und zweckmässige Hilfeleistung.

Der Einsatz der Flugrettung beziehungsweise der Rettungsmannschaften kann infolge schlechter Witterung oder Nacht verzögert oder gar verunmöglicht werden.

Alpine Gefahren

Objektive Gefahren:

- (naturbedingte Gefahren)
- Steinschlag
 - Eisschlag und Eislawinen
 - Wächtenabbrüche
 - Lawinen
 - Spaltenstürze
 - Wetterstürze
 - Gewitter

Achtung: Bei Nebel vervielfachen sich die Gefahren oder werden falsch eingeschätzt.

Subjektive Gefahren:

- (Selbstverschulden des Menschen)
- Sich überschätzen
 - Fehldispositionen
 - mangelnde Vorbereitung
 - mangelnde Ausbildung
 - mangelnde Ausrüstung
 - ungeeignete körperliche Verfassung
 - Gruppendynamik

Vorbeugen ist besser als Heilen:

Gute Kenntnisse und ständiges Beobachten der Berge sind die besten Voraussetzungen, um Unfälle zu vermeiden.

Diese Kenntnisse muss man sich selbst aneignen, indem man:

- Fachliteratur liest und studiert,
- fachspezifische Kurse besucht,
- das Gelernte in die Praxis umsetzt und ständig übt.

Tourenvorbereitung:

- Wetterbericht Tel. 162
oder Spezialwetterbericht abhören Tel. 157 12 62 18
- Tourenplanung auf LK 1:25 000 vornehmen.
- Zeitplan unter Beachtung der Jahreszeiten und Schlüsselstellen (Umkehr) aufstellen.
- Tourenziel und Route den eigenen Fähigkeiten und denen der Teilnehmer anpassen.
- Im Zweifelsfalle stets einen Bergführer engagieren.
- Tour ev. mit Bergführern oder Hüttenwarten besprechen.
- Beabsichtigte Tour mit Ort und Zeit der geplanten Rückkehr einer Kontaktperson bekannt geben oder im Hüttenbuch vermerken.

Tourenbeginn:

- Ausrüstung kontrollieren.
- Lokale Beurteilung der Verhältnisse.
- Routenwahl den Verhältnissen und den einzelnen Teilnehmern anpassen.

Während der Tour:

- Wetterentwicklung beobachten (Wind, Temperatur, Nebel, usw.)
- Teilnehmer beobachten.
- Mögliche Gefahren und gefährliche Stellen frühzeitig erkennen und umgehen.
- Zeitplan einhalten – allenfalls Umkehr vor Schlüsselstelle.

Verhalten bei Bergunfällen:

- Ruhe bewahren
- Lage beurteilen
- Verunfallte(n) vor weiteren Unfällen schützen
- Eigene Sicherheit
- ERSTE HILFE leisten

Alarmieren:

- Alarmierungsmittel:

Eigene Funkgeräte (evtl. Notfunk)
SAC-Hüttentelefon (evtl. nur SOS)
SOS-Telefone bei Kraftwerkanlagen usw.
Meldung zu Fuss zum nächsten Telefon stets
zu zweit, Meldung schriftlich

- Alarmstellen: REGA **Tel. 1414**
 Polizei **Tel. 117**

- Inhalt einer Meldung:

WER	Name, Standort, Verbindungsmittel
WAS	Art, Umfang und Wichtigkeit des Unfalles
WO	Koordinaten, Höhe über Meer und Ortsbezeichnung
WANN	genaue Zeit des Ereignisses
WIEVIELE	Verletzte – Verletzungsart
WETTER	Sichtweite, Wind, Niederschläge usw.
HINDERNISSE	Kabel, Leitungen usw.
EIGENE MITTEL	Funk, Rettungsmaterial usw.
GETROFFENE	
MASSNAHMEN	Was wurde bereits unternommen?
ACHTUNG	Bei SOS-Telefonen Rückruf verlangen, Telefon nicht verlassen. Bei schlechter Funkverbindung sich etwas verschieben.

Alpine Notsignale:

Zeichengebung für die Flugrettung:



NO
Hilfe nicht
notwendig



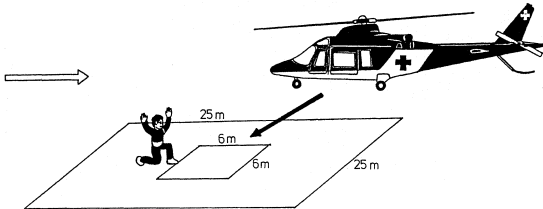
YES
Hilfe
notwendig

Internationales Notrufzeichen:

Sechsmal in der Minute ein Zeichen geben (blinken, rufen, pfeifen), eine Minute warten, Zeichen wiederholen.
Antwort: dreimal in der Minute ein Zeichen geben, eine Minute warten, Zeichen wiederholen.

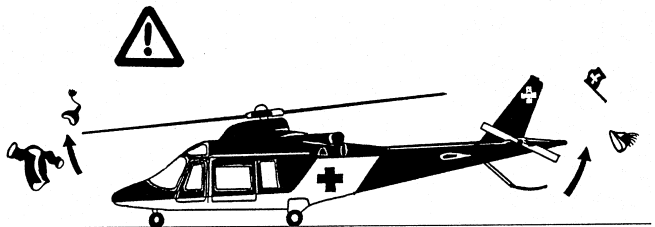
Helikopter-Rettung

- Helilandeplatz vorbereiten:
Hindernisfreier Platz, 25 auf 25 m festtreten
Horizontale Aufsetzfläche 6 auf 6 m
Keine losen und aufrechtstehenden Gegenstände am Platz
Hindernisfreier Anflug, in zwei Richtungen mit 45°
Bei diffusem Licht Umgebung markieren



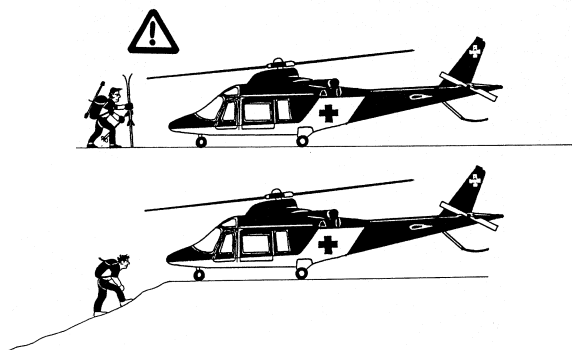
- Verhalten am Landeplatz:
Ausser Einweiser alle mindestens 20 m vom Landeplatz weg
Einweiser mit Rücken zum Wind, Arme erhoben
Beim Einschweben des Heli Standplatz halten, evtl. kauern
Annäherung zum Heli erst bei stehendem Rotor und von vorn
Bei Skiunfällen: Vorsicht mit Ski, Stöcken und Sonden

Keine losen Gegenstände liegen lassen

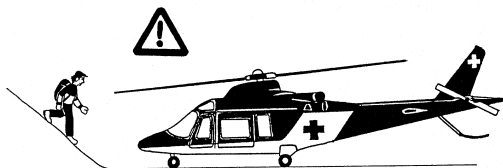


Vorsicht mit Antennen, Ski, Sondierstangen, usw.

Sich nur von vorn und in gebückter Haltung dem Heli nähern



Nur von der Talseite herangehen



Augenkontakt zum Piloten behalten

Bei laufenden Rotoren sich dem Helikopter immer nur von vorne und erst auf Zeichen der Besatzung nähern



ERSTE HILFE

Frage	Zeichen/Symptome	Zustand	Lebensrettende Sofortmassnahmen
1. Bewusstseins?	<ul style="list-style-type: none"> • nicht ansprechbar • nicht weckbar (in den Arm kneifen, nie schütteln, um bestehende Verletzungen nicht zu verschlimmern) • reagiert nicht 	<p>bewusstlos</p> <p>Erstickungsgefahr</p>	<p>Kopf nach hinten, Mund nach unten</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wenn Atmung ausreichend: Seitenlagerung 2. Vor Kälte (auch von unten), Nase und Hitze schützen 3. Ununterbrochen überwachen <p>Äusserste Sorgfalt: Wirbelsäulenverletzung immer möglich</p>
2. Atemwege frei?	<ul style="list-style-type: none"> • Atmung rasch, oberflächlich, unregelmässig, röchelnd oder schnappend • Gesicht (vor allem Lippen) und Fingernägel blau verfärbt • keine Atembewegung sicht- und fühlbar • Ein- und Ausströmen der Atemluft weder hör- noch spürbar (mit Ohr an Nase und Mund des Patienten prüfen) 	<p>Atemstillstand oder ungenügende Atmung</p> <p>Akute Erstickungsgefahr</p>	<p>Sofort beatmen (Mund zu Nase, notfalls Mund zu Mund)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kopf schonend nach hinten strecken, Unterkiefer gegen Oberkiefer, Unterlippe gegen Oberlippe pressen 2. Vorsichtig Luft in die Nase einblasen, Ausatmen beobachten (sehen / hören), dann 12 – 15 Beatmungsschritte pro Minute 3. Bei starkem Widerstand und/oder fehlendem Ausatmen Kopfhaltung verbessern, Fremdkörper entfernen

Frage	Zeichen/Symptome	Zustand	Lebensrettende Sofortmassnahmen
3. Kreislauf? (Circulation)	<ul style="list-style-type: none"> • Venenblutung: flächenhaft sickern bis stark fliessend • Schlagaderblutung: entsprechend dem Pulsschlag spritzend oder strömend • Mischblutungen (Venen- und Schlagaderblutungen) sind häufig • an innere Blutungen denken • auf Blut achten, das von den Kleidern aufgesogen wurde • rascher, nur schwach fühlbarer Puls • blasse, nasse (feuchtklebrige) und kühle Haut • Teilnahmslosigkeit oder auch auffallende Unruhe, Erregung • flache, beschleunigte Atmung 	<p>Blutversorgung lebenswichtiger Organe gefährdet</p> <p>Kreislaufversagen</p> <p>Schockgefahr</p> <p>Schock</p> <p>Kreislaufversagen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Patienten flach lagern 2. Blutenden Körperteil (wenn möglich senkrecht) hochhalten 3. Bei ungenügender Blutstillung Fingerdruck herzwärts 4. Druckverband mit weichem Druckpolster (Stoff, möglichst hoch und schmal) und Binde anlegen, notfalls doppelt 5. Falls Druckverband ungenügend: Finger- oder Faustdruck direkt in die Wunde (eventuell mit Druckpolster) 6. Verletzte Gliedmasse hochlagern und ruhigstellen 7. <ul style="list-style-type: none"> • In der Regel und bei unbekannter Ursache horizontale Lagerung • Ist die Schockursache mit Sicherheit eine starke Blutung oder ein grosser Flüssigkeitsverlust (z.B. bei Verbrennungen): Beine etwa 30 cm anheben • Nichtbewusstlose Schockpatienten mit Atemnot, Brustverletzung (ohne Blutung in den Luftwegen), Herzinfarkt: Oberkörper hochlagern 8. Schutz vor Kälte, Nässe, Hitze: Zusperrung, Überwachung

Haftung für die Kosten einer Rettungsaktion

Ob eine Rettungskolonne des SAC, die REGA oder die Polizei durch einen unbeteiligten Dritten, einen Kameraden des Hilfsbedürftigen oder durch den in Not Geratenen selbst aufgeboten wird, hat keinen Einfluss auf die Frage, wer die Kosten des Einsatzes zu tragen hat. Hiefür gelten folgende Regeln:

- Der in Not Geratene hat alle in seinem Interesse gemachten Auslagen zu ersetzen, die notwendig oder nützlich und den Verhältnissen angemessen waren. Dieser Anspruch besteht auch in dem Falle, wo der beabsichtigte Erfolg nicht eintritt.
- Wer sich von einer Tour nicht wie vereinbart zurückmeldet und trotz telefonischen oder anderen Nachforschungen nicht gefunden wird, muss die Kosten für die daraufhin angeordnete Suchaktion ersetzen, auch wenn diese unnötig oder ergebnislos war.
- Wer für einen Dritten, der sich in Not befindet, Hilfe besorgt, haftet nicht für die Kosten der durch ihn veranlassten Hilfeleistung.
- Wer einem in Not geratenen Menschen hilft und dabei Aufwendungen beisteuert oder zu irgendwelchem Schaden kommt, muss diese Auslagen nicht selbst tragen.

Willkommen als Gast in der Natur

Du kannst als Gast in der Natur deinen eigenen Weg, dein Tempo und deinen Rhythmus selbst bestimmen. Diese Freiheit ist ein kostbares Gut. Sie ist jedoch nicht grenzenlos, denn Freiheit setzt Verantwortung gegenüber Natur und Mitmensch voraus.

Der Lebensraum Alpen ist reichhaltig und vielfältig. Viele Pflanzen und Tiere sind spezialisiert auf einen engen Lebensbereich und reagieren sensibel auf Störungen. Mit deiner Rücksicht hilfst du, diesen Lebensraum intakt zu halten.

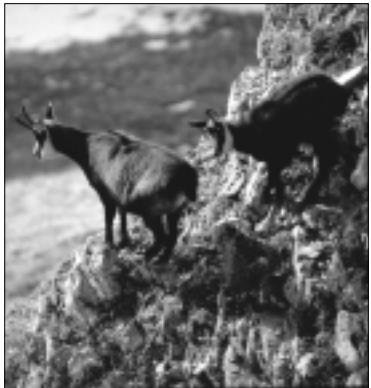


Foto: Eugène Hüttenmoser, Leysin

Unsere Verantwortung gegenüber Natur und Mitwelt ist nicht auf das Verhalten auf der Tour selbst beschränkt. Auch das Vorher und Nachher, die Planung, das Material, die Verkehrsmittelwahl, die Hüttenübernachtung und die Abfallentsorgung sind darin eingeschlossen. Lies dazu bitte die Hinweise auf den folgenden Seiten.

Optimale Tourenvorbereitung

Berücksichtige bei der Tourenvorbereitung auch Natur- und Umweltaspekte

Achte beim Einkauf von Material und Lebensmitteln auf ökologische Gesichtspunkte (z.B. Anbaumethoden, Transportwege, Verpackung, Entsorgung). Kann ein Teil der Verpflegung im Tourengebiet selbst aus regionaler Produktion besorgt werden? Was weisst du über die Natur und Landschaft deines Zielgebietes? Gibt es spezielle Führer dazu, einen Lehrpfad oder andere Angebote, mit denen du deine Tour bereichern könntest? Gibt es Naturschutz- oder Schongebiete mit speziellen Regeln?

Energiefresser Anreise

Auch dein Beitrag zur Reduktion des überbordenden privaten Freizeitverkehrs zählt! Benutze wenn immer möglich den öffentlichen Verkehr

Der Freizeitverkehr macht in der Schweiz mit über 60 Milliarden Personenkilometern mehr als die Hälfte des gesamten Verkehrsaufkommens aus. Bergsteiger und Kletterer legen für ihr Hobby jährlich grosse Distanzen zurück. Eine durchschnittliche Anreise zur Bergtour braucht rund 35mal mehr Energie als eine Hüttenübernachtung. Deine Ausgestaltung der «Reise zum Berg» ist somit besonders umweltrelevant. Der SAC stellt Billettvergünstigungen, Informationen und Planungshilfen zur Verfügung.

Die simple Abfallregel

Lass nichts zurück als Deine Fussspuren, nimm nichts mit als Deine Eindrücke

Nimm diese alte amerikanische Wildnisregel zum Nennwert! Achte dabei auch auf Details, nimm vielleicht auch einmal Abfall von andern mit. Nur so können wir unsern Nachfolgern das gleiche Naturerlebnis ermöglichen, wie wir es schätzen.

Innehalten – Sehen – Staunen

Halte ab und zu inne, schaue hin, staune!

Die alpine Natur, in der du dich bewegst, ist unendlich vielfältig. Du kannst von diesem Reichtum mehr oder weniger sehen. Je mehr du

wahrnimmst, desto mehr wirst du ins Staunen geraten, desto achtsamer wirst du dich verhalten, desto mehr wirst du auch bereit sein, die Natur und Umwelt vor übermässigen Eingriffen zu schützen.

Wahrnehmen und Sehen ist uns nicht einfach so gegeben. Es kann geschult und verbessert werden. Du kannst dich von Kennern anleiten lassen, kannst Kurse und Exkursionen besuchen, selbst Bücher lesen. All dies wird deine Tour bereichern und dein Naturerlebnis vertiefen.

Zu Gast in der Natur

Verhalte dich rücksichtsvoll, respektiere Einschränkungen

Dein rücksichtsvolles und naturschonendes Verhalten trägt dazu bei, dass wir als Gäste in der Natur willkommen bleiben und dass uns der freie Zugang erhalten bleibt. Die konkreten Tipps auf der nächsten Seite helfen dir dabei. Respektiere bestehende, offizielle und vom SAC anerkannte Einschränkungen des freien Zugangs aus Naturchutzgründen.

Deine besondere Verantwortung als Leiter

Bereichere deine Tour mit aktiven Naturerlebnissen. Achte auf umweltschonendes Verhalten deiner Teilnehmer

Als Leiter bist du verantwortlich für die Sicherheit deiner Teilnehmer. Du trägst aber auch die Verantwortung für den Umgang mit der Natur, du bist Vorbild und Autorität gleichzeitig. Öffne deinen Teilnehmern die Augen für die Schönheit und den Wert der Natur und bereichere so das Erlebnis der Tour. Die beiden vom SAC mit herausgegebenen Bücher «Lebenswelt Alpen» und «Alpen aktiv» sowie weitere Publikationen des SAC-Verlags helfen dir dabei. Wage es auch, nötigenfalls mit Autorität gegen ein Fehlverhalten einzuschreiten.

Wo erhalte ich Informationen?

Möchtest du weitere Informationen, Anregungen oder Unterlagen zu bestimmten Naturthemen, Hinweise auf Schutz- und Schongebiete, Materialien zum Verteilen an Teilnehmer, Tipps zu bestimmten Gegenden und Routen etc.?

Auf der Geschäftsstelle des SAC können wir dir sicher weiterhelfen: Tel 031 370 18 70, natur@sac-cas.ch. Auch im Internet sind wir vertreten: www.sac-cas.ch.