

Ausrüstungs-Packliste für Bergtour

GEGENSTAND	NOTWENDIG?	NICHT NOTWENDIG?	EINGEPACKT!
Rucksack			
Regenjacke	✓		
Regenhose			
Mütze			
Handschuhe			
Sonnenbrille und Sonnencreme LSF 30 +			
Trinksystem bzw. -flasche	✓		
Brotzeit			
Rucksackapotheke mit Verbandszeug	✓		
Handy (mit GPS?) und eingespeicherten Notrufnummern	✓		
Landkarte			
Wanderstöcke			
Wechselunterhemd (Wolle)			
passendes Schuhwerk (Vibram-Sohle!)			
Taschenmesser (Werkzeug)			
Fleece- oder Primaloft-Jacke			
Tourenbeschreibung, ggf. Marschskizze			
Stirnlampe mit vollen Batterien			
Geldbeutel mit Ausweis(en), z. B. Krankenversicherungskarte			
Gamaschen			
Noch was?			

Faustregel für den benötigten Zeitbedarf

	GRUPPEN	ALLEINGEHER
HORIZONTALE ENTFERNUNG	1 H FÜR 4 KM	1 H FÜR 5 KM
HÖHENUNTERSCHIED BERGAUF	1 H FÜR 400 M	1 H FÜR 500 M
HÖHENUNTERSCHIED BERGAB	1 H FÜR 500 M	1 H FÜR 800 M

Verhalten bei Gewitter

Zuallererst müssen wir Gewittern im Gelände und erst recht im Absturzgelände aus dem Weg gehen. Die Blitzschlaggefahr ist unkalkulierbar.

Gewitteranzeichen:

- o Aufkommen und Verdichten von Quellbewölkung, Wolkentürme
- o Donner in der Ferne
- o stark abfallender Luftdruck (die Anzeige des Höhenmessers steigt)
- o allgemein gewittrige Wetterlagen
- o Elmsfeuer*, Kribbeln in den Haaren und Surren von Metallgegenständen

Was tun?

1. Bewege dich weg von Gipfeln, Graten, exponierten Flächen, Hochebenen oder einzelnen Bäumen und Baumgruppen, welche ihre Umgebung überragen!
2. Installiere im Absturzgelände unbedingt eine Selbstsicherung!
3. Halte dich fern von Stahlseilen!
4. Lehne dich nicht an Felswände an!
5. Nimm die empfohlene Körperhaltung ein: Sitze kauernnd mit geschlossenen Beinen auf einer isolierenden Unterlage!
6. Der beste Schutz vor einem Blitzeinschlag bietet ein Auto oder ein Gebäude mit Blitzableiter. Im Idealfall wird eine Wanderung oder Tour im Hochsommer so geplant, dass Schutzräume unmittelbar aufgesucht werden können.

Gefühlte Temperatur nach Windchill

WINDGESCHWINDIGKEIT (KM/H)	GEFÜHLTE TEMPERATUR NACH WINDCHILL				
	10 °C	5 °C	0 °C	-5 °C	-10 °C
10 KM/H	8,6	2,7	-3,3	-9,3	-15,3
20 KM/H	7,4	1,1	-5,2	-11,6	-17,9
30 KM/H	6,6	0,1	-6,5	-13,0	-19,5
40 KM/H	6,0	-0,7	-7,4	-14,1	-20,8
50 KM/H	5,5	-1,3	-8,1	-15,0	-21,8
60 KM/H	5,1	-1,8	-8,8	-15,7	-22,6

Bergwegeklassifizierung

SCHWIERIGKEIT	TIROL (KEINE FARBE/ ROT/ SCHWARZ)	VORSCHLAG DES DAV (BLAU/ ROT/ SCHWARZ)	SCHWEIZ (GELB/ WEISS; ROT; WEISS/ WEISS; BLAU; WEISS)
LEICHT	Einfache Bergwege; keine Farbe	Blaue Bergwege sind überwiegend schmal, können steil angelegt sein und weisen keine absturzgefährlichen Passagen auf.	Einfache (Talwege) bis mittelschwere Wanderwege sind in der Schweiz gelb gekennzeichnet.
MITTEL	Rote Bergwege sind mittelschwer; Anforderungen: alpine Erfahrung, Trittsicherheit, entsprechende körperliche Verfassung, Mindestbergausrüstung	Rote Bergwege sind überwiegend schmal, oft steil angelegt und weisen absturzgefährliche Passagen auf. Es kommen zudem kurze gesicherte Gehpassagen und/ oder kurze einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern.	Mittelschwere bis schwerere Bergwanderwege sind für Erfahrene und mit den Farben Weiß-Rot-Weiß gekennzeichnet.
SCHWER	Schwarze Bergwege sind schwierig; die Anforderungen entsprechen dem roten Bereich plus beispielsweise Schwindelfreiheit	Schwarze Bergwege sind schmal, oft steil angelegt und absturzgefährlich. Es kommen zudem gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder kurze einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind unbedingt erforderlich.	Alpiner Weg, stellenweise weglos, mit alpinen Gefahren, leichten Kletterstellen und Gletscherüberquerung (ggf. sind Seil und Pickel notwendig). Diese sind in der Schweiz weiß-blau-weiß.

Hinweise für den Notfall

ALPINES NOTSIGNAL

Kann kein Notruf per Handy oder Notrufsäule abgesetzt werden, kann das Alpine Notsignal weiterhelfen. Dieses ist durch die Verfügbarkeit des Handys in Vergessenheit geraten. Das Alpine Notsignal bedeutet, dass sechsmal innerhalb einer Minute ein Zeichen gegeben wird. Dies kann ein Pfeifsignal (wie in vielen Rucksäcken in der Brustschnalle integriert) oder Lichtsignal mit einer Taschenlampe sein. Schrei ansonsten, wenn dich jemand hören kann, „Hilfe“ (Help, Aiuto).

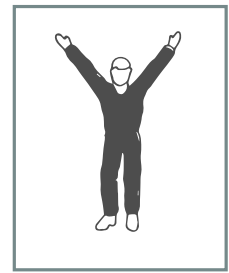
DER HUBSCHRAUBER KOMMT

Kommt der Hubschrauber zu Hilfe, zeige bitte deutlich, dass du Hilfe brauchst. Das Yes-Signal (Ja-Zeichen) ist in vielen Rucksäcken abgedruckt.

Landet ein Hubschrauber, sind zusätzlich folgende Dinge zu beachten:

1. Sichere sämtliche Gegenstände vor dem Abwind des Hubschraubers (Downwash). Setze Sonnenbrille oder Skibrille auf (auch dem Patienten).
2. Falls möglich, kundschafter einen Landeplatz aus (25 mal 25 Meter groß und frei von Hindernissen, die Aufsetzfläche von 4 mal 4 Metern sollte eben und fest sein – Gras niedertreten, mit Skiern Schnee platt treten)
3. Als Einweiser solltest du dich mit dem Yes-Signal zu erkennen geben. Stell dich mit dem Rücken zum Wind an den Rand des Landeplatzes und bleibe dort stehen. Halte Augenkontakt zum Piloten.

Eine Annäherung an den Hubschrauber darf nur von vorn erfolgen, in gebückter Haltung und von der Talseite aus. Vorsicht vor den rotierenden Rotorblättern, die mit hoher Geschwindigkeit „unsichtbar“ werden!



YES



NO

Erste-Hilfe-Paket

Der Umfang des Erste-Hilfe-Pakets ist von der Art, Dauer und Länge der Tour abhängig. Folgendes darf nicht fehlen:

- Rettungsdecke
- sterile Wundauflage
- zwei Verbandspäckchen
- zwei Mullbinden
- Infektionsschutz bzw. Handschuhe
- Dreieckstuch
- Pflaster
- Blasenpflaster
- Tape (z. B. Leukoplast)

Zusätzliche Ausrüstung

Bis die Rettung eintrifft, kann viel Zeit vergehen. Hierbei ist es notwendig, sich gegen Kälte zu schützen. Warme Kleidung, Wechselsachen, Handschuhe und ein warmes Getränk sind dabei absolut hilfreich. Bei einer ungeplanten Übernachtung im Freien können diese Dinge das Überleben sichern. Folgende Utensilien können zusätzlich hilfreich sein:

- Biwaksack
- Stirnlampe
- Notfall-Riegel (z. B. Schoko-Riegel)
- Wärmepads
- Schere
- Alu-Polsterschiene (Sam Splint*)

Bei eigener Vorerkrankung ist es sinnvoll, auch bei kleinen Ausflügen die täglich benötigten Medikamente mitzuführen (z. B. bei Asthma, Diabetes, Allergien, Herzerkrankungen). Die Ausrüstung sollte je nach geplanter Unternehmung ergänzt bzw. angepasst werden.