

# SICHERE SKITOUR - SICHERES FREERIDEN

## ONLINE EVENT

### Was gehört in den Rucksack bei einer Skitour?

WICHTIG: Lawinen-Notfallausrüstung, das LVS am Körper und die Sonde und Schaufel im Rucksack!

Ergänzt durch:

- 2-Personen Biwaksack
- Erste Hilfe Paket
- heißes Getränk
- wärmende Bekleidung
- Handy mit geladenen Akku
- nötige Orientierungsmittel.
- AIRBAG erhöht zusätzlich die Überlebenschancen

### Wie kann ich optimal auf eine Skitour vorbereiten?

- Rechtzeitig mit allgemeinem Ausdauertraining beginnen
- Skitechnik für Aufstieg und Abfahrt im freien Gelände\*
- Handhabung der „Lawinen-Notfallausrüstung“ und „Alpinen Ersten Hilfe“\*
- „Tourenplanung und Tourenführung“ sowie „Kameradenhilfe“ im Falle eines Lawinenunfalles\*

### Biwacksack: für einen Person oder besser für zwei?

Der Biwaksack ist unser einziges, mitgeführtes Rettungsgerät mit dem man Gehunfähige transportieren und das Unterkühlen jener verhindern kann!

In der organisierten Bergrettung verwenden wir ausschließlich 2-Personen Biwaksäcke, zum Teil Biwak-Shelter für bis zu 6 Personen.

### Sollte man einen Lawinenrucksack haben?

Der AIRBAG kann einen Lawinenverschüttung verhindern, die Überlebenschance erhöhen, wenn man die Handhabung beherrscht! Ein AIRBAG ersetzt jedoch keine Lawinen-Notfallausrüstung. Die beim Kauf mitgelieferten Bedienungsanleitungen der einzelnen Hersteller sind unbedingt einzuhalten! ACHTUNG: Weder Lawinen-Suchgeräte noch AIRBAG verhindern eine Lawinenauslösung oder Lawinenabgang!

### Soll man einen Lawinenrucksack vor der Saison auslösen - gibt es Wartungsintervalle?

#### Zweimal JA!

Die beim Kauf eines AIRBAG mitgelieferte Bedienungsanleitung des Herstellers sind unbedingt einzuhalten. Dazu gehört auch die Überprüfung vor der Saison und sowie die Einhaltung der Überprüfungsintervalle.

### Soll man für die Abfahrt die Schlaufen der Stöcke benutzen?

Hände in den Handschlaufen, Fangriemen und verriegelte Sicherheitsbindungen sind ein „NoGo“! Im Falle des Mitreißens durch eine Lawine werden Stöcke und Ski zu einem „Anker“ die eine aktive Bewegung in der Lawine verhindern, den Betroffenen in die Lawine ziehen & dadurch den Zeitbedarf zur Bergung des Verschütteten unnötig erhöhen und die Überlebenschancen senken.

### Ist es besser mit Fangriemen oder mit Skistopper zu gehen?

Wenn Fangriemen, dann müssen sie eine Soll-Bruchstelle haben, ansonsten sind sie ein „NoGo“ Sie halten den Ski bei einem Sturz, ab einer definierten Zugbelastung in der Lawine löst sich der Ski (dadurch keinen „Anker-Wirkung“) Ein am Fangriemen hängender und zurückschlagender Ski kann auch zu Verletzungen führen. Kurze, kleine oder leichte Skistopper zeigen im lockeren Schnee kaum Wirkung! Daher sind nur ausreichend dimensionierte Skistopper zu empfehlen!

### Was tue ich wenn ich im hochalpinen Gelände einen Ski verliere?

Das hängt von der Situation ab. Ist ein Abstieg zu Fuß möglich, ist es die einfachste Lösung. Ist das aus objektiven Gründen zu gefährlich, kann man den Bergrettungs-Notruf wählen. Bei Flugwetter wird die Bergung mit dem Rettungshubschrauber erledigt, sonst übernimmt die Bergrettung die Evakuierung. Die Suche nach dem Ski wird wahrscheinlich erst nach der Schneeschmelze im Frühjahr erfolgreich sein.

### Welche Ausrüstung ist für Anfänger notwendig? Ab welchem Gelände sind Piepser, LVS, etc. zu empfehlen?

Die Piste ist ein gesicherter Skiraum: da braucht man grundsätzlich keine Notfallausrüstung. Alles außerhalb einer Skipiste gilt als ungesicherter Skiraum. So etwa Forstwege - hier empfehlen wir eine Notfallausrüstung

\* Ausbildungen zu diesen Themen bieten die Alpinen Vereine, Bergsteigerschulen und autorisierte Berg- und Skiführer an

## Ist eine Notfallausrüstung auch nötig wenn man "nur" auf gekennzeichneten Routen (Pisten) geht?

Eine Piste ist beidseitig markiert und vor alpinen Gefahren gesichert.  
Eine Route hat eine „Mittel-Markierung“, jedoch keine Pistensicherung.  
Wenn man sich abseits des gesicherten Skiraumes bewegt sind eine Lawinen-Notfallausrüstung sowie ein Erste Hilfe Paket nötig.  
Auf Skipisten sind Skigeher:innen nicht gerne gesehen oder es ist überhaupt verboten (Gemeindeverfügung)  
Es besteht die Gefahr von Verletzung durch Pistengeräte/Beschädigung der frisch präparierten Piste/Kollisionen mit Skifahrer:innen, etc.)

## Wie wichtig ist in unserer Region ein Airbag-Rucksack?

Ein Airbag-Rucksack erhöht die Überlebenschance!  
Unabhängig von der Region.  
Voraussetzung ist, dass er richtig gehandhabt und bedient wird.  
**Ja, er ist auf jeden Fall sinnvoll!**

Gibt es eine Möglichkeit Spalten zu erkennen, z.B. eine Karte/App wo diese eingetragen sind?

Durch die Erderwärmung schmelzen die Gletscher, dadurch verschwinden Spalten und andere entstehen wo es bisher keine gab. Das hängt jedoch auch mit dem Fließen des Gletschers zusammen. Apps die den aktuellen Spalten-Zustand zeigen gibt es nicht, eventuell Fotos von WebCams. In den Karten sind die Spaltenzonen eingezeichnet – das Datum des Gletscherstandes am Kartenrand sollte dabei beachtet werden.\* Im Zweifelsfall (Unkenntnis des Gletschers/schwache Schneedecke/Wärme/schlechte Sicht) sollte man sowohl im Aufstieg als auch bei der Abfahrt ansellen.

## Welche Apps kann man Tourengenhern empfehlen?

Die Touren-App der Alpinen Vereine und mancher Ausrüstungsfirmen inkludieren meist auch einen Notruf-Button

BERGFEX bietet Tourenvorschläge sowie Wetter- und Lawinenberichte

SNOWSAFE bietet Lawinenberichte

Lawinenberichte gibt es in AT in jedem Bundesland (z.b.: [lawine.salzburg](http://lawine.salzburg.at))

## Wo finde ich gute und zuverlässige Lawinenberichte?

Es gibt keine schlechten und unzuverlässigen Lawinenberichte!  
Lawinenberichte werden in Warnzentralen durch qualifizierte Fachleute (Meteorologen/Nivologen) erstellt und sind die Vorhersage der zu erwartenden Lawinensituation (wie der Wetterbericht!).  
Lawinenberichte sind Vorhersagen für Gebiete und nicht für Einzelhänge.  
Für Salzburg findest du ab 18:00 des Vortages den Lawinenbericht für den kommenden Tag.  
Der Lawinenbericht besteht aus Farben/Zahlen und einem Textteil  
- hier ist alles wichtig!

# Wie verhalte ich mich richtig bei einem Lawinenunfall aus Sicht des Verunfallten?

Gegen die Verschüttung ankämpfen, solange es möglich ist (Schwimmbewegungen). Hände vors Gesicht, einen Befreiungsversuch starten.

Aus Sicht des Zusehers ist es wichtig, den Lawinenabgang zu beobachten: Verschwindepunkt merken und versuchen den vermutlichen Ruhepunkt festzustellen. Notfall absetzen mit der LVS-Suche beginnen.

Schnellstmöglich bergen! (Schaufel und Sonde)

## Was zieht man kleidungstechnisch am besten an? Primaloft-Jacken und so?

Am besten ist das Schichten- bzw Zwiebelprinzip. zB.: T-Shirt, Base-layer, wärmende Schicht (zB.: Primaloft) und zum Schluss ein Wind- und Wetterschutz (Hardshell-Jacke). So kannst du dich Schicht für Schicht ausziehen, wenn es zu warm wird.

Socken rutschen oftmals runter. Es gibt Kompressionsstrümpfe extra für das Tourengehen. Diese bleiben auch bei langen Touren an Ort und Stelle und verrutschen nicht. UND: Keine Blasen an den Füßen.

## Wie viele Jahre „halten“ Tourenski? Wann sollen diese gewechselt werden?

Je nachdem wie viel du sie nutzt. Erkennst du, dass der Ski nach gewissen Höhenmetern seine Spannung verliert. Wenn du bspw. nur 10 Skitouren im Jahr gehst, halten sie womöglich auch 10 Jahre. Wenn sich das Fahrverhalten ändert, ist das ein Zeichen, dass die Spannung nachlässt. Es gibt Bindungen aus Metall, die sehr lange halten. Andere hingegen bestehen aus Kunststoffteilen, die schneller verschleißen. Wenn man viel geht, ist der schnellste Verschleiß am Schuh (Sohle, Pinn-Aufnahmen und Innenschuh). Das größte Verschleißteil ist das Fell. Nach ca. 100.000 Höhenmeter sollte dieses getauscht werden.

## Mit wie viel € muss man rechnen? Was muss unbedingt in den Rucksack?

In den Rucksack muss auf jeden Fall eine Notfallausrüstung (LVS, Sonde, Schaufel, ein Handy mit vollem Akku, Erste-Hilfe-Paket und Biwak-Sack). Zur Ausrüstung lässt sich sagen, dass es wichtig ist, ein modernes LVS-Gerät dabei zu haben (3-Antennen-Gerät mit Markierfunktion und Update-Fähigkeit - kostet zwischen €300-400). Für die Gesamtausrüstung mit Sonde und Schaufel in etwa €500

## Sollen die Ski jährlich zum Service?

Ja! Die Kanten sollten geschliffen werden und das Wachsen der Ski ist nicht nur jährlich, sondern auch während der Saison wichtig, damit der Ski besser läuft. So tut man sich auch leichter (weniger Kraftaufwand).

## Was kostet eine Bergung durch die Bergrettung?

Wer gut vorbereitet in den Bergwinter geht, kann das Risiko stark minimieren. Doch niemand ist davor gefeit, in freier Natur einen Unfall zu erleiden. Damit im Ernstfall schnelle und effiziente Hilfe geleistet werden kann, sind bei der Bergrettung Salzburg 1400 Menschen im ehrenamtlichen Einsatz. Doch bei jedem Einsatz fallen Kosten an: für Hubschrauber, Rettungsorganisationen und andere für die Bergung notwendigen Helfer und Hilfsmittel. Dafür gibt es die „Bergekostenversicherung“, die bereits mehr als 18.000 Förderer und Gönner in Salzburg nützen.

Die Bergrettung bietet mit jährlich 32 Euro Förderbeitrag das günstigste Versicherungspaket für Bergekosten – bis zu 25.000 Euro – weltweit für Sie und Ihre Familie.