

Wenn die Nachricht nicht optimal angezeigt wird, klicken Sie bitte [hier](#)



07.10.15 10:32
Uhr

Sicherheit in den Bergen – 10 wichtige Schritte nach einem Unfall im Gebirge

Seit jeher bewegt sich der Mensch in den Bergen. Das Wandern und Mountainbiking im Gebirge boomt, die Erholung an der frischen Luft lockt immer mehr Touristen in die wunderschöne alpine Welt. Wer etwas mehr Nervenkitzel mag, versucht sich an einem Klettersteig oder beim richtigen Klettern. Außerdem tummeln sich schon die ersten Skifahrer in den Gletscherskigebieten. Wird die Tour oder die Piste dem Können entsprechend gewählt und spielt das Wetter mit, ist Sport in den Bergen eine ziemlich sichere Sache. Dennoch sollte man auf Unvorhergesehenes vorbereitet sein: DSV aktiv zählt die zehn wichtigsten Maßnahmen nach Unfällen im Gebirge auf.



Risiken nicht unterschätzen

Nach Angaben der Bergunfallstatistik des Deutschen Alpenvereins (DAV) ist Wandern der sicherste Sport in den Bergen. Im Sommer strömen unzählige Natur- und Sportfreunde in die Alpen und Mittelgebirge, um Aussichtspunkte und Gipfel zu erklimmen. Die Wanderwege sind in der Regel sehr gut ausgebaut und beschildert. Dennoch: Ein Ausflug in die Berge ist immer mit Risiken verbunden. Gestolpert wird in unwegsamem Gelände schnell, bei Wetterstürzen werden Gipfelpfad oder Kletterwand nach kürzester Zeit rutschig.

Trotz eines erhöhten Sicherheitsbewusstseins in der Gesellschaft und einer stetigen Verbesserung der Ausrüstung verunglücken täglich Menschen in den Bergen. Allein die Bergwacht Bayern rückt nach eigenen Angaben circa 12.000 Mal im Jahr aus. Dabei handelt es sich um etwa 6.000 Rettungseinsätze, 950 Such- und Sondereinsätze wie Toten- oder Gletschirbergungen und 5.000 Hilfeleistungen ohne umfangreiche medizinische Verantwortung.

Die zehn wichtigsten Schritte nach einem Bergunfall

1. Ruhe bewahren

Bei einem Bergunfall oder der Beobachtung eines solchen ist es wichtig, schnell und richtig zu reagieren. Wer Zeuge eines Unglücks wird, ist gesetzlich zur Hilfeleistung verpflichtet. Verunglückte und Ersthelfer müssen Ruhe bewahren. Nur wer mit Bedacht handelt, bekommt die Notfallsituation in den Griff und schnellst möglich gelöst!

2. Unfallstelle absichern

Die Unfallstelle muss klar erkenntlich abgesichert werden. Nur so können weitere Zwischenfälle oder Zusammenstöße vermieden werden. Besondere Vorsicht ist in Kurven und an unübersichtlichen Stellen geboten: Vor allem Radfahrer können in der Abfahrt mit hohem Tempo um die Ecke biegen und in Verunglückte wie Helfer hineinfahren. Auch auf der Piste muss eine Unfallstelle klar – am besten durch gekreuzte Ski – gekennzeichnet sein. Bei Steinschlag oder in steinschlaggefährdetem Gelände muss sofort eine geschützte Stelle oder Nische aufgesucht werden, sofern der Verletzte bewegt werden kann – sonst Rucksäcke über die Köpfe halten!

3. Die W-Fragen

Um die Situation korrekt einschätzen zu können, müssen sich Ersthelfer und Betroffene genau orientieren und die folgenden W-Fragen auch bei der Alarmierung der Bergrettung beantworten:

1. Wo ist der Unfallort? (markante Geländepunkte, Höhe und wenn möglich GPS-Koordinaten nennen)
2. Was ist geschehen?
3. Wie viele Verletzte/betroffene Personen?
4. Welche Verletzungen?
5. Wer meldet den Unfall?

4. Alarmierung der organisierten Bergrettung

Nicht zögern: Bei schweren Verletzungen direkt professionelle Hilfe rufen. Die organisierte Bergrettung ist in Deutschland in Gegenden mit Mobilfunkanbindung einfach und direkt über die Notrufnummer **112** erreichbar. Zusätzlich gibt es lokale Notrufnummern, die an den Talstationen und Berghütten aushängen. Nicht alle Bereiche im alpinen Gelände sind mit Mobilfunk abgedeckt. Falls das Handy keinen Empfang hat, Standort wechseln und erneut versuchen. Ansonsten Hilfe an der nächsten Hütte anfordern.

Bei der Unfallmeldung müssen die oben genannten W-Fragen beantwortet werden! Wichtig: Bei einem Hubschraubereinsatz müssen die vor Ort herrschenden Wetterbedingungen geschildert werden. Und je genauer man sagen kann, wo man sich befindet, desto schneller ist die Bergwacht vor Ort.

Nach einem Notruf rückt eine Einsatzgruppe der Bergwacht zur Rettung Verunfallter aus. Die Bergwacht gewährleistet den Rettungsdienst in alpinen Einsatzbereichen, an unwegsamen Einsatzschwerpunkten und in Höhlen. Allein in der Bergwacht Bayern engagieren sich etwa 4.200 ehrenamtliche Einsatzkräfte. Neben Einsatzleitern, Notärzten, Rettungsassistenten und Rettungssanitätern verfügt sie für besondere Situationen über Spezialeinsatzkräfte. Bei Berg- und Alpinunfällen im Winter erhält die Bergwacht Unterstützung von der DSV-Skiwacht.

5. Handy im Auge behalten

Nach der Alarmierung der Rettung sollte der Helfer weitere Telefonate unterlassen. Die Verbindung muss für eventuelle Rückrufe der Bergrettung stets frei sein, sollten zum Beispiel weitere Fragen etwa zum Zugang zur Unglücksstelle auftauchen. Wichtig: Handynetzt im Blick behalten und das Mobiltelefon laut stellen!

6. Erstversorgung

Sobald die organisierte Rettung alarmiert wurde, müssen sich die Helfer um die Erstversorgung des oder der Betroffenen kümmern. Dabei wird keine fachmännische Wundbehandlung verlangt oder medizinisches Fachwissen vorausgesetzt – Erste Hilfe kann und muss jeder leisten, sei es durch das Beruhigen der Betroffenen oder durch die Versorgung mit Verbandsmitteln. Ein Erste-Hilfe-Set sollte jeder Bergsportler im Rucksack haben. Es enthält in der Regel sterile Wundauflagen, Verbandsmaterial, Pflaster, Tape, eine Verbandsschere, eine Pinzette, Kompressen, eine Rettungsdecke und ein Dreieckstuch, welches vor allem zum Stabilisieren von Gelenken oder beim Schienen von Brüchen verwendet wird.

7. Aufmerksamkeit wecken

Sollten die Betroffenen schwerer verletzt oder mehrere Personen verunglückt sein, müssen weitere Helfer alarmiert werden. Nicht zögern: Andere Bergsportler durch laute Rufe und deutliches Winken auf die Situation aufmerksam machen. Mit etwas Glück hat der nächste Wanderer gar eine medizinische Ausbildung. Jeder, der nicht aktiv zur Rettung der Verunglückten beiträgt, sollte die Unfallstelle schnellstmöglich verlassen. Der Weg für die Rettungskräfte muss zu jeder Zeit frei bleiben.

8. Beruhigung der Opfer

Wer Ruhe ausstrahlt, trägt zur Beruhigung der Verunglückten bei. Herrscht um die Unglücksstelle Panik oder hektisches Treiben, überträgt sich das auf die verletzte Person. Helfer sowie anwesende Verwandte und Bekannte müssen deshalb zu jeder Zeit ruhig bleiben, dem Unfallopfer gut zureden und darauf achten, dass der Betroffene bei Bewusstsein bleibt.

9. Für Rückfragen zur Verfügung stehen

Auch wenn die alarmierte Bergrettung eingetroffen ist, sollten die Ersthelfer am Unfallort verbleiben. Für die Bergwacht ist es wichtig, einen konzentrierten Ansprechpartner zur Seite zu haben, der fundierte Angaben zum Unglücksablauf und zur Erstversorgung machen kann. Für spätere Rückfragen sollten Helfer unbedingt ihre Mobilfunknummer hinterlassen.

10. Begleitung ins Krankenhaus

Muss der Verunfallte ins Krankenhaus transportiert werden, sollten Helfer und Betroffene und Opfer mit der Rettung klären, ob eine Begleitung ins Spital erwünscht ist. Nahestehende Personen sind eine wichtige Stütze für Verletzte! Sie können allein durch ihre Anwesenheit beruhigend auf das Opfer wirken.

Unfallursachen: Mangelhafte Kondition und Selbstüberschätzung

Am sichersten wandert, wer sich gar nicht erst Notsituationen aussetzt. Natürlich können Stolperer und Unfälle überall und schnell passieren, doch durch eine dem eigenen Können und der Kondition angepasste Routenwahl, geeignetes Schuhwerk und eine professionelle Wanderausrüstung lässt sich das Risiko bereits deutlich verringern. Die Bergwacht bestätigt: Ein Großteil der Bergunfälle sind die Folge mangelhafter Kondition und reiner Selbstüberschätzung.

Regelmäßige Pausen, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und energiereiche Snacks sind bei längeren Unternehmungen im Gebirge unerlässlich! Wetterumschwünge müssen unbedingt einkalkuliert werden. Darauf sollte man mit der passenden Wetterschutzkleidung vorbereitet sein. Außerdem gehören eine Taschen- oder Stirnlampe ins Gepäck, mit der man im Dunkeln auch Lichtzeichen senden kann.

Versicherungsschutz für Skifahrer

Bei Unfällen im Gebirge können erhöhte Kosten entstehen, die nicht in vollem Umfang von der Krankenversicherung getragen werden, dazu gehört z. B. die Rettung mit einem Hubschrauber. Eine Versicherung für diese Fälle bietet zum Beispiel eine DSV aktiv-Mitgliedschaft. Mehr Information unter www.ski-online.de

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

Ihr Ansprechpartner:

↓ Download V-Card

Florian Schwarz
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Telefon: +49 (0)89 85790-238
Telefon: +49 (0)151 121 136 72
florian.schwarz@deutscherskiverband.de

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der **Deutschen Kreditbank AG**



Dieser Service wird bereitgestellt von **DSV aktiv** und der **Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)**



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2015 Deutscher Skiverband e.V.

