

sicher skitouren

10 Empfehlungen des Alpenvereins:

Skitouren, Schneeschuh- und Snowboardtouren

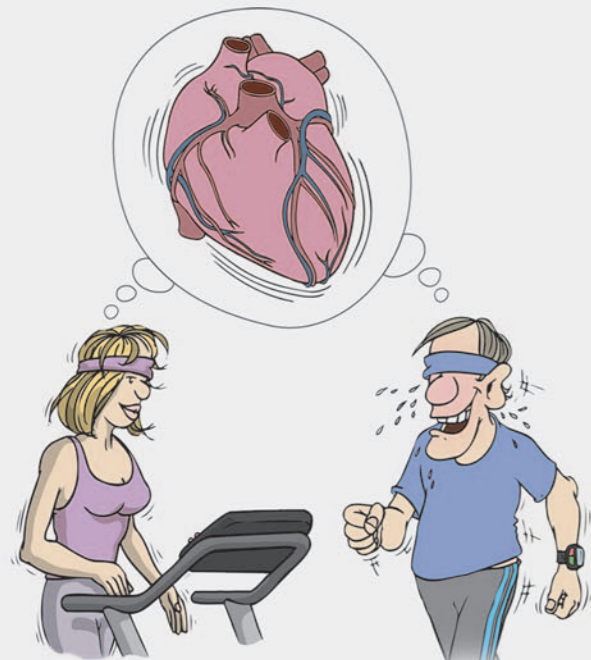
bieten große Chancen für Fitness, Gemeinschaft und Naturerlebnis.

Die folgenden Empfehlungen dienen dazu, den alpinen Gefahren

im winterlichen Gebirge wirkungsvoll zu begegnen. Die praktischen

Grundlagen lernst du in Ausbildungs- und Lawinenkursen,

Erfahrung sammelst du Schritt für Schritt.



1 gesund und fit in die berge

Skitouren sind Ausdauersport. Die wertvollen Belastungsreize für Herz, Kreislauf und Muskeln setzen Gesundheit und eine ehrliche Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand in deiner Gruppe außer Atem kommt. Achte auf Kraftreserven für die Abfahrt. Gute Fitness durch regelmäßigen Ausdauer- und Kraftsport erhöht den Genussfaktor. Bei fehlender Fitness, nach Krankheit oder im fortgeschrittenen Alter kann eine sportärztliche Untersuchung helfen, die eigenen Belastungsgrenzen besser einzuschätzen.

2 sorgfältige tourenplanung

Karten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Routenverlauf, Länge, Höhendifferenz und die aktuellen Verhältnisse. Besondere Beachtung verdient der Wetterbericht, da Kälte, Wind und schlechte Sicht das Unfallrisiko stark erhöhen. Plane Alternativrouten und Checkpunkte. Die entscheidende Frage bei unserer Tourenplanung: Passt mein Tourenziel zu den aktuellen Verhältnissen? Bedenke: Planung ist ein geistiger Entwurf, der laufend überprüft werden muss. Auch die sorgfältigste Planung ist wertlos, wenn die Fixierung auf ein Ziel so stark ist, dass neue Informationen vor Ort unberücksichtigt bleiben. Die Planung eines Ausweichziels erleichtert es, bei ungünstigen Verhältnissen flexibel zu reagieren.



4 lawinenlagebericht

Informiere dich vor der Tour eingehend über die Lawinengefahr! Wie hoch ist die Gefahrenstufe, wo sind die Gefahrenstellen, was sind die aktuellen Lawinenprobleme? Neuschnee, Triebsschnee, Altschnee, Nassschnee und Gleitschnee sind die fünf „Lawinenprobleme“. Diese weisen auf die vorherrschende Gefahrenquelle hin. „Check 2“ in Stop or Go® soll unsere Wahrnehmung auf diese „Probleme“ fokussieren.

Typische Gefahrenstellen sind die angegebenen Höhenlagen und Expositionen, Steilhänge, Schattenhänge, triebsschneegefüllte Rinnen und Mulden, kammnahe Windschattenhänge, sowie Übergänge von wenig zu viel Schnee.



3 vollständige ausrüstung

Pass deine Ausrüstung den winterlichen Verhältnissen und dem konkreten Tourenziel an. Standardausrüstung für den Notfall sind Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS), Schaufel und Sonde, ebenso Erste-Hilfe-Paket, Biwaksack und Mobiltelefon (Euro-Notruf 112). Ein Airbag-System erhöht die Überlebenschancen. Überprüfe deine Ausrüstung, LVS-Check vor dem Start. Der Alpenverein empfiehlt: LVS-Geräte mit 3-Antennen-Technologie und Lawinschaufeln aus Metall. Wichtig: Trotz laufender Verbesserung unserer Notfallsausrüstung, muss die effiziente Hilfe bei einem Lawinenunfall regelmäßig geübt werden.

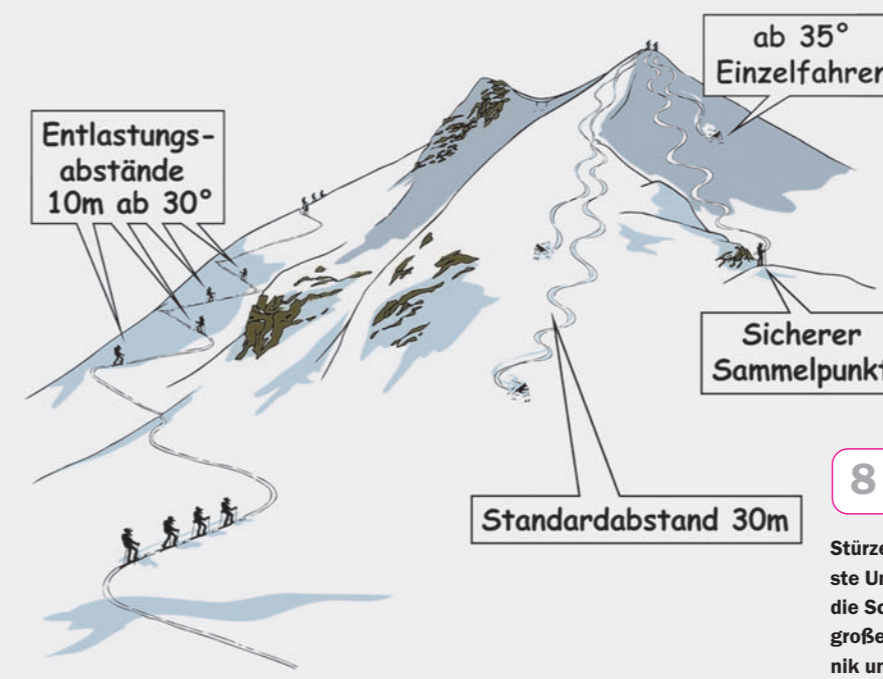


6 orientierung und pausen

Orientiere dich laufend. Es ist wichtig, den Umgang mit Karte, Höhenmesser, Kompass, App oder GPS zu beherrschen. Trinken, Essen und Pausen sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Um dem erhöhten Kalorien- und Flüssigkeitsbedarf nachzukommen, empfiehlt es sich, ca. einmal pro Stunde Flüssigkeit und Kohlehydrate zu sich zu nehmen. Die Pausen sollten dabei nicht länger als 5 Minuten andauern, um den Körper auf „Betriebstemperatur“ zu halten. Achte auf Rastplätze, die vor alpinen Gefahren wie Lawinen, Gletscherspalten und Steinschlag sicher sind.

5 lawinenrisiko abwägen

Das Einschätzen der Lawinengefahr im Gelände ist für alle schwierig. Stütze deine Entscheidungen daher auf strategische Methoden der Risikoeinschätzung (Reduktionsmethoden) und achte auf Gefahrenzeichen im Gelände. Weiche Gefahrenstellen aus und kehre im Zweifelsfall um. Herzstück der Strategie Stop or Go® ist die Verknüpfung von Gefahrenstufe und Hangneigung. Da gradgenaues Schätzen der Steilheit nicht möglich ist, beschränken wir uns auf 4 Hangneigungs-Klassen: „mäßig steil“ (unter 30°), „steil“ (30°-34°), „sehr steil“ (35°-39°) und „extrem steil“ (40° und mehr). Zwei Faustregeln: Ab einer Hangneigung von 30° sind Spitzkehren notwendig, felsdurchsetztes Steilgelände ist mindestens 40° steil.



7 abstände einhalten

Abstände dienen der Entlastung der Schneedecke und der Schadensbegrenzung. Entlastungsabstände von 10 m beim Aufstieg in Steilhängen steigern zudem den Komfort bei Spitzkehren. Bei der Abfahrt halte grundsätzlich Abstände von mindestens 30 m und befahre sehr steile Hänge einzeln. Abstände dienen auch der Vorbeugung von Kollisionsunfällen bei der Abfahrt und der Schadensbegrenzung: Im Falle einer Lawine steigen die Chancen, dass weniger Personen verschüttet werden.



8 stürze vermeiden

Stürze bei der Abfahrt sind die häufigste Unfallursache auf Skitouren. Für die Schneedecke bedeuten sie eine große Zusatzbelastung. Gute Skitechnik und eine dem Können angepasste Geschwindigkeit reduzieren das Risiko. Ein Skihelm schützt vor Kopfverletzungen. Achtung: Absturzgefahr bei gefrorener Schneedecke und im felsdurchsetzten Gelände! Über 2/3 aller verunfallten Personen auf Skitouren kommen durch Sturz bei der Abfahrt zu Schaden. Für die Schneedecke bedeutet ein Sturz einen gewaltigen „Schock“: Das 5-7fache Körpergewicht wirkt dabei auf die Schneedecke ein!

9 kleine gruppen

Kleine Gruppen (bis 6 Personen) erhöhen die Sicherheit. Kommunikation mit anderen Wintersportlern und gegenseitige Rücksichtnahme verhindern gefährliche Situationen. In der Gruppe zusammen bleiben. Informiere vertraute Personen über Ziel, Route und Rückkehr. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen. Die ideale Gruppengröße für Skitouren sind ca. 4 Personen, bei geführten Touren hat sich die Zahl 8+1 als Richtwert für die maximale Gruppengröße etabliert. In wesentlich größeren Gruppen droht das Chaos durch erschwerte Kommunikation, fehlende Übersicht und zunehmende Schwerfälligkeit.



10 respekt für natur und umwelt

Das Gebirge bietet einen wertvollen Freiraum zum Bewegen in einzigartiger Wildnis. Genieße diese Freiheit! Nimm Rücksicht auf Wildtiere, respektiere Schutzgebiete und betrete keine Aufforstungsflächen. Zur Anreise Fahrgemeinschaften bilden oder öffentliche Verkehrsmittel verwenden. Unterstütze die alpinen Vereine in ihrem Bemühen, die Ursprünglichkeit der Bergwelt zu erhalten. Leider noch immer keine Selbstverständlichkeit: „Halt die Berge sauber, lasst keine Abfälle zurück!“. Die Verrottungszeiten von Bananen- oder Orangenschalen betragen 1-3 Jahre, von Papiertaschentüchern 1-5 Jahre, von Zigarettensummeln 2-7 Jahre.