



Tips von Werner Munter, Bergführer in der Schweiz



Tourenplanung

Mit einer seriösen Planung herausfinden, welche Anforderungen die geplante Tour an Können und Kondition stellt. Nur Touren, die den Fähigkeiten aller Teilnehmer entsprechen, werden zum schönen Erlebnis.

1. Wetter Wetterbericht vor der Tour prüfen. Telefon 162 für Wetterbericht, Telefon 01/252 76 44 für Spezialwetterbericht. Lokale Verhältnisse anfragen.
2. Karte Karte (Massstab 1:25000, Jahrgang beachten!) genau studieren und Route festlegen. Kopien aus Zeitschriften und Prospekte genügen nicht! SAC-Führer, Wanderführer oder Tourenbeschreibungen können eine gute Planungshilfe sein.
3. Distanz 3. Distanz Distanz in Kilometern und Höhendifferenz (inklusive Zwischenabstieg und Wiederaufstieg) feststellen.
4. Zeit Zeit berechnen (Jahreszeit und Schwierigkeiten berücksichtigen). Basiswert: In 1 Stunde bewältigt man 300 Höhenmeter oder 4 km Distanz.
Beispiel:
Höhendifferenz 450 m = 1 1/2 Std.
Wegdistanz 6 km = 1 1/2 Std.



Wegzeit = 3.0 Std.

Für den Abstieg 1/2 - 3/4 dieser angegebenen Zeit einplanen.

Pausen: 1/4 der Wegzeit dazuzählen. 2 - 3 Tests durchführen und die eigenen Werte herausfinden!

Mit Kindern und Gruppen ein Mehrfaches an Zeit einkalkulieren.

5. Weg

Weg-Beschaffenheit und Höhentaktoren einkalkulieren, Gefahren:

- o Exponierte Wegstücke (Absturzgefahr, Steinschlag)
- o Schnee-Firntelder (Absturzgefahr je nach Jahreszeit)
- o Gerüllhalden (sehr anstrengend, Sturzgefahr)
- o Steile Grashänge (bei Nässe doppelt gefährlich)
- o Gletscher (nur auf markiertem Weg oder unter kundiger Seilführung, Jahreszeit berücksichtigen)

Mit zunehmender Höhe sinkt die Leistungsfähigkeit, die Sonneneinstrahlung verstärkt sich, und die Temperatur nimmt ab!

6. Fluchtwege

Fluchtwege festlegen (für Wetterumschlag, Unfall oder Konditionsschwäche), Mehrere Wegvarianten an einen sicheren Ort (Dorf, Hütte, Pass-Strasse) bei der Planung prüfen.

Checkpoints festlegen: Erreicht man sie nicht in der vorgesehenen Zeit, sicherste Variante wählen.

7. Kinder

Kinder brauchen öfter kurze Pausen, sie sind schnell müde, aber auch schnell erholt. Kleinkinder im Traggestell: Modell mit Fuss-Stützen wählen (Blutzirkulation), höchste Vorsicht bei schlechtem Wetter, Gefahr von Unterkühlung an Füßen, Beinen und Händen, da keine Bewegung; immer sehr warm anziehen.

Gegen Sonneneinstrahlung schützen (auch gegen indirekte durch den Schnee).

8. Nie allein

Nie allein lange oder schwierige Touren unternehmen.



Ausrüstung

Ein zu schwerer Rucksack oder fehlende Ausrüstung können die Freude an der Tour beeinträchtigen. Vernünftig zwischen Gewicht und Notwendigkeit wählen

9. Schuhe

Schuhe: Für Wanderungen genügen Trekking- oder Leicht-Bergschuhe, fürs Hochgebirge sind Bergschuhe mit steigeisenfesten Sohlen erforderlich. Keine Turnschuhe!

10. Hosen

Hosen: Jeans oder Baumwolle allgemein sind nicht geeignet (werden schnell nass und geben dann nicht mehr warm).

Mischgewebe und synthetische Fasern eignen sich besser, zusätzlich Regenhose.

11. Pulli

Pulli: Mehrere Schichten, Thermo-Leibchen. Baumwolle ist wenig geeignet, Naturfasern trocknen nur langsam.

12. Socken

Socken: Wolle oder Mischfasern, 2 Paar (dünne und dicke Schicht).



13. Jacke Jacke: Wind- und wasserdicht, mit guter Kapuze!
14. Rucksack Rucksack:
Bequem (Hüftgurt) und wasserdicht, eventuell mit Schutzhülle.
15. Sonnenschutz Sonnenschutz: Die Sonne kann im Gebirge bis zu viermal stärker einstrahlen! Kopfbedeckung tragen und alle unbedeckten Stellen schützen (auch Ohren, Lippen und Hals).
16. Checklist
- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> o Proviant (5 kleinere Mahlzeiten pro Tag) und o Notproviant für 1 Tag o Thermosflasche (mindestens 1 Liter) o Sonnenhut o Sonnencreme (Schutzfaktor 12 - 20) o Lippenschutz (15) o Sonnenbrille (100 % UV-Schutz, ab 2500 m/M mit Seitenschutz) o Regen-/Windjacke und Regenhose o evtl. Kompaktschirm o Mütze o Handschuhe o Reservewäsche und Socken in Plastiksack verpackt o eventuell Skistöcke, Pickel, Seil und andere Spezialausrüstungen | <ul style="list-style-type: none"> o Notfall-Apotheke o Taschenmasser o Bleistift Notizpapier o Rettungsfolie o 1Gazewindel (für Notverband, Sonnenschutz etc.) o Schnur o WC-Papier o Taschen- oder (besser) Stirnlampe o Kerze und wasserfeste Streichhölzer o Karte o Tourenführer o eventuell Kompass und Höhenmesser o mit Kindern zusätzlich 5 - 10 Meter Repschnur, Brustgeschirr und viel zu trinken. |
|--|--|
17. Persönliches Persönliches: (Ersatzbrille, persönliche Medikamente etc.) - Liste selbst ergänzen:



Vorbereitung

Alle Teilnehmer müssen vor der Tour genau über Verlauf, Art, Länge und Schwierigkeiten orientiert werden!

18. Zeitplanung Zeitplanung: Frühzeitiger Aufbruch (vorher genügend Schlaf), Rückkehr ins Tal oder Ankunft in der Hütte im Laufe des Nachmittags (spätestens 17 Uhr).



19. Vorabend Am Vorabend Ausrüstung und Verpflegung zusammenstellen, Ausrüstung von Unerfahrenen und Kindern kontrollieren, dem Wetter anpassen:
Pro 100 Meter Höhendifferenz sinkt die Temperatur um ca. 1 Grad (bei 20 Grad auf 600 m/M kann es am Ziel auf 2300 m/M auch im Sommer 1 Grad kalt sein!).
20. Reisen Reisen: Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erspart man sich die (oft übermüdet angetretene) Heimfahrt im Stau.
21. Unterkunft Übernachtungen: In Hütten immer anmelden. SAC-Hütten bieten Massenlager, Verpflegung auf Bestellung.
Bei unbewarteten Hütten im Hüttenbuch eintragen und Leistungen bezahlen (Übernachtung, Holz, Getränke)! Hütte in Ordnung zurücklassen.
22. Abmelden Abmelden: Wird die Tour nicht durchgeführt oder abgebrochen, ist es unerlässlich, sich beim Hüttenwart abzumelden! **Suchaktionen von Vermissten, ob nötig oder nicht, gehen vollumfänglich zu Lasten der Gesuchten!**
23. Kontakte Kontaktperson über Tourenziel, Teilnehmer und vorgesehene Rückkehr informieren. Zurückmelden nicht vergessen!



Unterwegs

Eine Gruppe ist nur so stark und schnell wie ihr schwächstes Mitglied.

24. Tempo Tempo dem Schwächsten anpassen, konstant gehen, regelmässig Pausen machen, Ort und Dauer der Pausen klar vereinbaren.
Auch bei schlechtem Wetter Pausen machen!
25. Rastplatz Rastplatz: Sorgfältig auswählen, nicht exponiert, Rucksack sichern.
26. Energie Energie ersetzen: Während der Pausen immer etwas essen und viel trinken (keinen Alkohol). **Appetitlosigkeit kann ein erstes Zeichen von Erschöpfung sein.**
27. Wärme Wärmehaushalt: Beim Rasten schweissnasse Leibchen ausziehen, um eine Auskühlung zu verhindern (das Wasser verdunstet und entzieht dem Körper Wärme).
Pullover oder Windjacke anziehen.
28. Unterkühlung Unterkühlung beginnt früher, als man es merkt: Kurze Hosen, nackter Oberkörper oder mangelnde Bekleidung kühlen aus. Dies verringert die Kraftreserven und die Leistungsfähigkeit. Oft mit fatalen Folgen! Wind und Nässe sind heimtückische Wärmeräuber.
29. Nachzügler Keine Nachzügler: Immer mehr oder weniger in der Gruppe bleiben, Schwächere nicht aus den Augen verlieren, deren Pausen nicht verkürzen.



30. Abzweigungen Abzweigungen: Bei Weggabelungen warten und sich vergewissern, dass die ganze Gruppe dem richtigen Weg folgt. Checkpoints (siehe Tourenplanung) kontrollieren und eventuell Route ändern.

31. Markierungen

Gelb = Wanderweg



Weiss/Rot/Weiss = Bergwanderweg für Bergtaugliche



Weiss/Blau/Weiss = alpiner Weg, stellenweise weglos, mit alpinen Gefahren, leichten Kletterstellen oder Gletscherüberquerungen (evtl. Seil und Pickel nötig).

Markierte Wege nicht verlassen.

32. Gletscher Gletscher und Schneefelder: Vor dem Betreten immer lange Hosen und Jacke anziehen (Schürfwunden bei Sturz, Erfrierungen bei Unfall), keine Schneefelder herunterrutschen.

33. Sonne Sonneneinstrahlung: Auch bei bedecktem Himmel und Nebel kann man sich verbrennen. Schutz vor Sonneneinstrahlung, Schneeblindheit, Verbrennungen etc. Sonnen- und Lippenchutz erneuern, besonders bei Kindern und starkem Schwitzen.

34. Umwelt Umwelt schützen, Rücksicht nehmen auf Pflanzen und Tiere: nicht neben dem Weg gehen oder abkürzen, dadurch werden Pflanzen zerstört (Bodenabschwemmung).

35. Abfall Abfall von unterwegs und von der Hütte mit nach Hause nehmen. Was hinaufgetragen wird, kann auch heruntergetragen werden. Proviant vor der Tour umpacken in Frischhalteboxen, Stoffsäckli (Feldflaschen statt PET).



Überraschungen

Bei der Planung stellt man sich die Tour mit blauem Himmel und idealen Verhältnissen vor. In den Bergen können Wind und Wetter schnell ändern, Gewitter sind im Sommer häufig, Nebel und Schnee können zu jeder Jahreszeit auftreten. Die Verhältnisse werden dann um ein Vielfaches schwieriger!

36. Gewitter Gewitter: Bauen sich auf, kommen nicht plötzlich. Auf Quellwolken, aufkommenden Wind, Verdunkelung und Donnerrollen achten. Regenbekleidung frühzeitig anziehen, geschützten Ort (Hütte) aufsuchen, exponierte Stellen (freistehende Bäume, Gipfel oder Grate) verlassen. Bei Blitzschlaggefahr mit geschlossenen Füßen kauern, Drahtseile und Ketten nicht berühren. Wasserläufe können schnell anschwellen.



37. Nebel Nebel: Standort und Route auf der Karte immer genau mitverfolgen! Ohne Sicht ist die Standortbestimmung nicht mehr möglich, Bei Orientierungsverlust Pause machen, Kräfte sparen, essen und trinken, abwarten und zusammenbleiben (auch wenn eine Trennung zur Wegsuche oft naheliegt). Meist wird die Sicht schon nach kurzer Zeit wieder besser. Im Notfall Weg zu zweit suchen und Rückweg markieren.
38. Notbiwak Notbiwak: Bei Wetterumsturz, Orientierungslosigkeit, Erschöpfung oder Verletzung. Trockene Kleider anziehen, feuchte und Nasse Sachen darüberziehen (die Schichten trocknen von innen nach aussen). Vor Wind und Nässe schützen. Ein riesiger Abfallsack kann als Biwaksack dienen.
Auf den Rucksack sitzen, viel essen, nichts Kaltes trinken. Bei Kälte Einschlafen verhindern, Gespräch nicht abbrechen lassen, immer bewegen, gegenseitig massieren.



Notfälle

Wer sich vorher mit einer (immer möglichen!) Unfallsituation befasst und seine Nothelferkenntnisse regelmässig auffrischt, ist im Ernstfall richtig vorbereitet.

39. Erschöpfung Anzeichen von Erschöpfung: Hochroter Kopf, Fluchen, Appetitlosigkeit, Gleichgültigkeit, Zweckoptimismus für riskante Abkürzungen. Tempo reduzieren, Pause machen, essen und trinken, Tour über Fluchtweg abbrechen oder biwakieren. **Erschöpfte nie allein zurücklassen oder allein zurückschicken!**
40. Unfall Unfall: Zuerst Verletzte versorgen, dann alarmieren.
41. Sicherheit Eigene Sicherheit nicht vergessen, auch wenn der Verletzte die Hauptaufmerksamkeit erfordert.
Kopfloses Handeln führt oft zu Folgeunfällen.
42. Bergung Bergung: Verletzten aus unmittelbarer Gefahrenzone bergen, Absturzgefahr, Steinschlag, Eisschlag beachten. Bewusstlose zuerst versorgen!
43. Erste Hilfe Lebensrettende Sofortmassnahmen **GABI**:
o Gibt Antwort?
Patienten ansprechen: Weiss er, was passiert ist? Wenn keine Antwort, versuchen, ihn durch leichtes Wangenklopfen zu wecken. Bewusstlose mit ausreichender Atmung: Seitenlagerung (Kopf nach hinten, Mund gegen Boden richten).
o Atmet?
Brustkorb beobachten sowie auf Atemgeräusche am Mund horchen. Ist nichts sicht- oder hörbar, sofort beatmen (Mund-Nase) und so lange fortsetzen, bis der Verletzte wieder selbst atmet.
o Blutet?
Körper rundum nach äusseren Blutungen absuchen. Blutende Körperteile hochhalten, Blutung mit Druckverband stoppen (jede Blutung lässt



sich stoppen - nicht abbinden!)

o Ist Puls fühlbar?

Spürt man den Puls am Handgelenk kräftig, ist der Kreislauf in Ordnung. Wenn nicht, an der Halsschlagader oder in der Leiste suchen. Sich nicht durch eigenen Puls täuschen lassen. Rascher, schwacher Puls, blasse, nasse und kühle Haut, flache beschleunigte Atmung und Verwirrung sind Zeichen von hohem Blut-verlust oder Kreislaufversagen, Flach lagern!

(Bei Kopfverletzungen oder Herzinfarkt wird der Oberkörper hochgelagert.)

44. Schutz

Schutz des Verletzten vor Kälte von unten und oben, vor Wind, Nässe und Sonne. Möglichst bequem lagern, immer überwachen und zureden.

45. Unterkühlung

Unterkühlung: Unbedingt richtige Massnahmen zu den vier Unterkühlungsstufen anwenden! Weitere Auskühlung vermeiden, vor Wind und Nässe schützen, niemals Alkohol oder Nikotin!

o Bei Muskelzittern und klarem Bewusstsein (ansprechbar):

Bewegen der Glieder, Massage, warme Kleider anziehen, warme und süsse Getränke, Wärmebeutel auf Brust und Bauch (Vorsicht vor Verbrennungen), bei Besserung des Zustands turnen und hüpfen, bis der Patient wieder gehfähig ist.

o Bei Verwirrung, getrübttem Bewusstsein, ohne Muskelzittern:

Der Patient darf sich nicht bewegen, so sorgfältig wie einen Rückenverletzten bergen. Bewegung führt zum Bergungstod! Wärmebeutel auf Brust, warme und süsse Getränke sofern gefahrloses Schlucken möglich ist, nicht in überheizte Räume bringen, Helikoptertransport ist nötig.

o Bei Bewusstlosigkeit:

Nicht bewegen, da erhöhte Gefahr des Bergungstodes, Keine Wärmelbeutel, keine Getränke, sofortiger Helikoptertransport Ist nötig.

o Scheintod:

Kein Puls, keine Atmung, keine Pupillenreaktion, Beatmung und Herzmassage, bis Arzt und Hell eintreffen.



Alarmierung und Rettung

Alarmierung so schnell als möglich. Ist der Patient versorgt, kann alarmiert werden.

46. Hilfe holen

Hilfe holen: Wenn immer möglich zu zweit oder zu dritt.

o 1 Retter: Verletzten warm und sicher zurücklassen, Getränke und Lebensmittel in erreichbare Nähe stellen, Nachricht mit den getroffenen Massnahmen zurücklassen. **Unfallstelle gut sichtbar markieren, damit sie wieder gefunden wird!**

o 2 Retter: einer bleibt, einer holt Hilfe

o 3 Retter: einer bleibt, zwei holen Hilfe



47. Alarmblatt Alarmblatt vor dem Verlassen der Unfallstelle ausfüllen. Gemeinsam die Route zum nächsten Nottelefon festlegen. Die eigene Sicherheit nicht vergessen.
SAC-Hütten sind in der Regel mit Nottelefon, Rettungsmaterial und Notvorrat ausgerüstet.
48. Notsignale Notsignale:
- o Zeichengebung für die FWgrettung: Y = Yes - ja ich brauche Hilfe.
 - o Internationale Notrufzeichen: 6 x pro Minute, also alle 10 Sekun-den, Zeichen geben (pfeifen, rufen, lichtblinken, Gegenstand schwen-ken, 1 Minute warten und Zeichen wiederholen. Antwort: 3 x pro Minute Zeichen geben, 1 Minute warten, Zeichen wiederholen.
49. Helikopter Helikopterlandung vorbereiten: Landeplatz 25x25m hindernisfrei, davon 6x4m Landefläche horizontal, nachts beleuchten, lose Gegenstände vor Rotorwind sichern. Nur von vorn und auf Zeichen der Besatzung an den Heli herantreten. Falls kein geeigneter Landeplatz vorhanden ist, bei der Alarmierung mitteilen (Einsatz der Rettungswinde).
50. Alarmblatt Broschüre beinhaltet ein Alarmblatt, oder bestellen beim Verein Schwyzer Wanderwege.
- Tip Nummer 51 Nur in Gebirgen, Wüsten und auf Meeren findet der zivilisierte Mensch noch Erfüllung seiner Sehnsucht nach unberührter Natur, hier kann er seine Abenteuerlust ausleben. Doch die Faszination des Gebirges - die zyklische Urlandschaft, das Geheimnis der Einöde, der Zauber der Wildnis, die Intensität des Augenblicks, das Zurück zum Ursprung - ist ohne Gefahren nicht zu ergründen. Wo die Erde den Himmel berührt, gelten wie eh und je die unerbittlichen Gesetze der freien Wildbahn. Die Natur kann entsetzlich gleichgültig sein. Wer sich nicht geschickt anpasst, riskiert sein Leben!
- o Respektiere den Berg, er ist immer stärker als du
 - o Gehe nur gesund in die Berge
 - o Wähle deine Begleiter sorgfältig aus
 - o Tritt unauffällig auf wie ein ungebetener Gast
 - o Hinterlass nur Fusstapfen
 - o Mach Bergtouren für dich persönlich, nicht um zu imponieren
 - o Lass dich in den Bergen zu keinem Wettstreit hinreißen
 - o Steigere Schwierigkeit und Lange der Tour nur allmählich Der grösste Genuss stellt sich dann ein, wenn du die Tour souverän meisterst, d.h. wenn du spurbar unter der eigenen Leistungsgrenze bleiinn Nur so hast du Musse und Reserven zum Dialog mit der Natur. Wer am Limit geht, ist mit sich selbst beschäftigt!

Werner Munter, Bergführer in der Schweiz

