



Unterweisung zum Thema Notfälle im Gebirge

Notrufnummern

in fast allen europäischen Ländern:	112 (vom Handy)
Österreich (Bergrettung)	140
Italien und Südtirol (Bergrettung)	118
Schweiz (REGA – Rettungsflugwacht)	1414
Frankreich (zentraler Notruf)	18
Deutschland (Rettungsleitstelle)	19 222 – ohne Vorwahl aus dem Festnetz

Meldeschema bei Alpinunfälle

Notfallmeldung - die **6 „W“** der Alarmierung:

Was ist passiert?	Art und Schwere der Verletzungen,
Wieviele?	Anzahl der Verletzten,
Wo?	genaue Ortsangabe – besondere Geländebeziehungen,
Wer meldet und von wo?	Name und Rückrufnummer angeben,
Wann ist es passiert?	Unfallzeitpunkt,
Wetter am Unfallort?	bei evtl. Hubschrauberbergung (Sichtweite, Wind)

Auf Nachfragen der Meldestelle ruhig und überlegt antworten.

Alpines Notsignal

Notsignal: 6 mal pro Minute wird in regelmäßigen Abständen (= alle 10 sec) ein sichtbares oder hörbares Zeichen (pfeifen, rufen, Lichtsignale) gegeben! 1 Minute Pause, Signale wiederholen bis eine Antwort eintrifft.

Antwort: 3 mal pro Minute (= alle 20 sec) durch ein sichtbares oder hörbares Signal. 1 Minute Pause – Signale werden wiederholt.

Erste-Hilfe-Ausrüstung

Zusammenstellung von Maria Mitterer (April 2003) - Empfehlung

1. Standardset (Tagestouren, Klettergarten, etc.)
 - 2 sterile Verbandspäckchen (8 od. 10 cm) breit
 - 2 Heftpflasterstreifen (schmal, breit, je 10 cm lang)
 - 1 steril verpacktes Rundpflaster (außen 7 x 5 cm)
 - 3 Steristrips (Klammerpflaster) steril verpackt
 - 1 Rolle Tape
 - Schmerztabletten (Asperin, Dolormin)
 - Wunddesinfektionsmittel (Mercuchrom - rezeptpflichtig)
 - 2 sterile Kompressen (7 x 7 cm)
 - 1 Paar Schutzhandschuhe
 - 1 Dreiecktuch
 - 1 Rettungsfolie
 - 1 kleine Schere
 - ausreichend Flüssigkeit (Wasser)
2. Ergänzungsset: (mehrtägige Bergfahrten, Hochtouren, etc.)
 - Bepanthen Salbe 5g
 - Tropfen Paspertin (Übelkeit, Erbrechen – rezeptpflichtig)



- 1 elastische Binde
- Dolobene Sportgel (Prellung, Zerrung, Verstauchung)
- Private Medikamente (Herpescreme, Augentropfen, etc.)
- Magnesium Brausetabletten

Sofortmaßnahmen am Unfallort

1. Überprüfung der Vitalfunktionen (ABC-Regel):

- **A**tmung (Eigenatmung vorhanden?)
- **B**ewusstsein (Verletzten ansprechen!)
- **C**irculation (Puls vorhanden?)

⇒ entsprechende Maßnahmen wenn nötig

- Atemspende
- Herzdruckmassage (2 mal Beatmung, 15 mal Herzdruckmassage)
- stabile Seitenlage (wenn keine Wirbelsäulenverletzungen erkennbar)

3. Stillen von lebensbedrohlichen Blutungen (Arterienblutungen)

4. Allgemeinen Bodycheck

Verletzungsarten / Erkennung / Maßnahmen

Symptome: - flacher, rasender Puls
- kaltschweißig
- Blässe, frieren
- Unruhe

⇒ Verdacht auf Schock

Maßnahmen: - Schocklage
- Flüssigkeitszufuhr
- warm halten
- immer beim Verletzten bleiben

wenn zusätzlich Atemnot ⇒ Verdacht auf kardiogener Schock (Schock ausgelöst durch Störung am Herzen) mit erhöhten Oberkörper lagern!

Symptome: - abnorme Fehlstellung von Gelenken und Gliedmaßen
- abnorme Beweglichkeit
- Krepitation (knarrendes oder knisterndes Reibegeräusch)

⇒ Verdacht auf Knochenbruch

Maßnahmen: - ruhigstellen, schienen
- kühlen
- evtl. Extension (Strecken durch Anwendung von Zug) wenn angenehm
auf keinen Fall belasten !!!

Symptome: - Schmerzen
- Schwellung
- Blutergüsse
- Bewegungseinschränkung

⇒ Verdacht auf Verletzungen des Muskel- und Sehnenapparates



Maßnahmen: - ruhig stellen evtl. Stützverband
- kühlen

(Diese Extremitäten könne im Notfall auch belastet werden.)

Symptome: - Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule
- Sensibilitätsstörung (Gefühlsstörung in Arme und / oder Beine)
- Bewegungsunfähigkeit
- fehlende Kraft
- Atemnot

⇒ Verdacht auf Wirbelsäulenverletzung

Maßnahmen: - Kontrolle der Vitalfunktionen - wenn in Ordnung - dann keine Lagewechsel vornehmen! Transport nur mit Vakuummatratze! Vorsicht beim Kopf!

Symptome: - Schmerzen im Bauchbereich
- harte Bauchdecke
- Schock / Durst

⇒ Verdacht auf Bauchtrauma

Maßnahmen: - Bauchdecke durch Lagerung entlasten
- Gürtel, Hose, etc. öffnen
- kein Essen oder Trinken verabreichen

örtliche Unterkühlung

Ursachen: - geringe Flüssigkeitsaufnahme
- hohe Feuchtigkeit (Regen, Schnee, etc.)
- hohe Windgeschwindigkeit
- Kälte
- Sauerstoffmangel
- schlechte körperliche Verfassung

Maßnahmen: - kühles bis handwarmes Wasserbad → langsam ansteigend
- jeglicher Druck vermeiden
- nicht mit Schnee einreiben
- vorhandene Blasen nicht öffnen
- kein Alkohol / Nikotin
- keine offene Feuerstellen zum Erwärmen

Sonnenbrand

1. Grad - Entzündungszeichen (Rötung, Schwellung, Schmerz)
2. Grad - zusätzliche Blasenbildung
3. Grad - Risse und Hautverlust

Maßnahmen: - weitere Sonne vermeiden
- feuchte Tücher zum kühlen
- bei Blasen steril abdecken
- Brand- / Wundgel auftragen



Sonnenstich

⇒ Reizung der Gehirnhaut durch Sonneneinstrahlung

Gefährdet sind u.a. Personen mit wenig Haare und ohne Kopfbedeckung sowie Kleinkinder

Symptome: - Kopfschmerzen / Nackensteife
- Schwindelgefühl / roter Kopf
- Übelkeit, Erbrechen
- Unruhe
- Krampfanfälle, Bewusstseinstörung

Maßnahmen: - Oberkörper hoch lagern
- Person in den Schatten bringen
- Kopf / Nacken mit feuchten Tüchern kühlen
- in kleinen schlucken trinken

Achtung: Diese Unterweisung ersetzt nicht den Erste-Hilfe-Kurs des Deutschen Roten Kreuzes. Es wurden lediglich zusätzliche wichtige Ratschläge bezugnehmend auf Bergunfälle und Behandlungen gegeben!

**Deutscher Alpenverein
Sektion Eggenfelden**