

Notrufnummern:

in allen europäischen Ländern: **112** (Euronotruf) - Leitstelle zu erreichen, je nach Notfall die zuständigen Organisationen - Polizei, Rettungsdienst, Feuerwehr alarmiert.
Bergrettung-Österreich: **140** (Alpinotruf)
Bergrettung Italien und Südtirol: **118** (Rettungsdienst auch Bergrettung)
REGA – Rettungsflugwacht Schweiz: **1414** (Euronotruf 112 – wird zur Polizei weitergeleitet), Achtung
Notrufnummer 140 – ist in der Schweiz - Pannenhilfe)
zusätzliche Notrufnummer Frankreich: **18**
Die frühere Notrufnummer 19 222 (direkte Rettungsleitstelle) ist keine Notrufnummer mehr!

Meldeschema bei Alpinunfälle:

Notfallmeldung - die **5 „W“** (auf 7 W-ausweibar) der Alarmierung:
Wer meldet und von wo? - Name und Rückrufnummer angeben,
Was ist passiert? - Art und Schwere der Verletzungen,
Wo? - genaue Ortsangabe – besondere Geländebeziehungen, GPS-Daten, etc.
Wie viele? - Anzahl der Verletzten,
Wann ist es passiert? – Unfallzeitpunkt,
Wetter am Unfallort? - bei evtl. Hubschrauberbergung (Sichtweite, Wind, Gelände)
Warten! 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.

Rettung mittels Hubschrauber

- Hubschrauber braucht eine freie Fläche von 25 x 25 Metern,
- im Zentrum eine ebene Fläche von 6 x 6 Meter für die Kufen zur Verfügung stehen,
- meistens wählt der Pilot den Landeplatz selbst aus,
- Einweiser kniet Sie sich mit dem Rücken zum Wind und dem Gesicht zum Landeplatz,
- immer Sichtkontakt zum Piloten halten,
- dem Hubschrauber erst nach deutlichem Zeichen des Piloten nähern,
- gebückt bleiben und Rucksack, Ski, etc. absetzen,
- Abstand zum schnell drehenden Heckrotor halten,

Erste-Hilfe-Ausrüstung (Empfehlung)

1. Standardset (Tagestouren, Klettergarten, etc.)

- 1 kleine Schere,
- 1 Pinzette,
- 1 Rettungsfolie (Gold / Silber – Seite),
- Wundschnellverband (Pflaster),
- Sporttape,
- 2 Verbandspäckchen, Abm. ca.10 cm breit,
- 2 sterile Kompressen, Abm. ca. 7 x 7 cm,
- Wundnahtstreifen, Abm. ca. 3 x 75 mm,
- 1 Dreiecktuch (möglichst aus Viskose, da stabiler)
- steriles Verbandtuch, Abm. ca. 40 x 60 cm (für großflächige Wundabdeckung),
- 1 elastische Binde,
- Wunddesinfektionsmittel (z. B. Octenisept)
- 1 Paar Schutzhandschuhe
- ausreichend Flüssigkeit (Wasser)

2. Ergänzungssset: (mehrtägige Bergfahrten, Hochtouren, etc.)

- Schmerztabletten (z.B. Paracetamol, Ibuprofen)
- kleine Bepanthen Salbe, etc.
- Tropfen Paspertin (Übelkeit, Erbrechen – rezeptpflichtig)
- Dolobene Sportgel od. ähnliches (Prellung, Zerrung, Verstauchung)
- private Medikamente (Herpescreme, Augentropfen, etc.)
- Magnesium Brausetabletten, Energieriegel

zusätzliche Notfall-Ausrüstung:

- Handy,
- Biwaksack,
- LVS-Gerät (Lawinen-Verschütteten-Suchgerät) – Winterausrüstung,
- Sonde (Länge mind. 240 cm) - Winterausrüstung,
- Schnee-Schaufel (stabile Metallschaufel, kein Plastik) - Winterausrüstung,
- warmes Getränk / Tee (ohne Alkohol),

Wichtig: richtiger Umgang - speziell LVS-Gerät erlernen und regelmäßig üben,

Bergung von Lawinenunfällen:

- Zeitfaktor entscheiden (Bergung innerhalb von 15 min – Überlebenschance 93 %)
- Ruhe bewahren und den Abgang genau beobachten!
- Notruf absetzen,
- andere LVS-Geräte ausschalten,
- Erfassungs- und Verschwindepunkt merken und für spätere Suche markieren,
- Suche mit Auge und Ohr: Lawinenkegel nach Hinweisen auf den Verschüttungsort absuchen (Stöcke, Bekleidungsstücke, etc.),
- Suche mit dem Lawinenverschüttetensuchgerät,
- Sondieren mit Sonde, Sonde stecken lassen,
- Ausgraben seitlich versetzt - Kopf und Brust zuerst, Atemwege freimachen,
- Vitalfunktionen (Atmung, Kreislauf) sicherstellen,
- Verletzungen versorgen,
- Auskühlung verhindern,
- beruhigend einwirken,
- Zeitaufwand: bei 1 m tiefe braucht man ca.10 min zum ausgraben - bleibt 5 min zum finden,

Sofortmaßnahmen am Unfallort

1. Überprüfung der Vitalfunktionen:
 - Bewusstsein (Verletzten ansprechen!)
 - Atmung (Eigenatmung vorhanden?)
 - (Circulation (Puls vorhanden?))
2. Sofortmaßnahmen
 - Stabile Seitenlage
 - Herz-Lungen-Wiederbelebung (abwechselnd: 30x Herzdruckmassage, 2x Beatmung)
 - Stillen von lebensbedrohlichen Blutungen (-Druckverband)
 - Lagerung (Schocklage, erhöhter Oberkörper, ...)
3. Notruf (spätestens jetzt!)
4. Erweiterte Maßnahmen (Zudecken, Allgemeiner Bodycheck, Patient betreuen, ...)

Verletzungsarten / Erkennung / Maßnahmen

Symptome: - schwacher, schneller Puls,
- kaltschweißig,
- Blässe,
- Frieren,
- Unruhe,
- nachfolgende Benommenheit

→ Verdacht auf Schock

Maßnahmen: - Schocklage (Rückenlage, Füße angehoben)
(außer bei Verletzungen: Birne (Kopf), Brust, Bauch, Becken, Beine – 5 B´s)
- Zudecken
- Betreuen

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

→ Verdacht auf Knochenbruch

Maßnahmen: - ruhigstellen, schienen (+ beide benachbarte Gelenke),
- kühlen,
- evtl. Extension (Strecken durch Anwendung von Zug) wenn angenehm,

Symptome: - Schmerzen,
- Schwellung,
- Blutergüsse,
- Bewegungseinschränkung,

→ Verdacht auf Verletzungen des Muskel- und Sehnenapparates

Maßnahmen: - PECH – Regel,
- **P**ause,
- **E**is (kühlen)
- **C**ompression (Kompressionsverband),
- **H**ochlagern (betroffenes Körperteil),

Symptome: - Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule,
- Gefühlsstörungen in Armen und / oder Beinen,
- Lähmungen in Armen und /oder Beinen,

→ Verdacht auf Wirbelsäulenverletzung

Maßnahmen: - Kontrolle der Vitalfunktionen - wenn in Ordnung - dann keine Lagewechsel!
- Vorsicht beim Kopf!

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

→ Verdacht auf Bauchtrauma

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

Symptome: - betroffene Körperteile (Finger, Zehen, Nase, Ohren, Wangen):
- 1. Grad: blau-rot, schmerzhaft
- 2. Grad: weiß-gelb, meist schon steif, aber noch schmerzempfindlich
- 3. Grad: weiß-grau, kalt, hart und gefühlslos
- Folgeschäden: Blasenbildung, absterbendes schwarzes Gewebe

→ Verdacht auf Erfrierung

Maßnahmen: - bei Grad 1 und 2 durch Bewegung der Gliedmaßen und eigene Körperwärme betroffene Regionen erwärmen,
- bei Grad 3 betroffene Körperteile nicht erwärmen,
- Blasen nicht öffnen und Druck vermeiden,
- Unterkühlung beachten

Symptome: - 1. Stadium: - Kältezittern,
- Blasse, kalte Haut,
- Schmerzen vornehmlich an Händen, Füßen und Knien,
- Atmung und Kreislauf gesteigert,
- Patient bei Bewusstsein,
- 2. Stadium: - langsame Atmung, sinken der Pulsfrequenz und des Blutdruckes,
- kein Kältezittern mehr
- Muskelstarre
- Schmerzempfinden lässt nach
- Patient wird müde → Bewusstlos (Atem- und Kreislaufstillstand)

→ Verdacht auf Unterkühlung

Maßnahmen: - keine Aufwärmversuche,
- Rettungsdecke zur Vermeidung weiterer Unterkühlung
- Patient nicht bewegen → Gefahr: Bergungstod

→ Sonnenbrand

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

Maßnahmen: - weitere Sonne vermeiden,
- feuchte Tücher zum kühlen,
- steril abdecken,

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

→ Verdacht auf Sonnenstich (Reizung der Gehirnhaut durch Sonneneinstrahlung)
Gefährdet sind u.a. Personen mit wenig Haaren und ohne Kopfbedeckung sowie Kleinkinder!

Maßnahmen: - Person in den Schatten bringen,
- Oberkörper hochlagern,
- Kopf / Nacken mit feuchten Tüchern kühlen,

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!