



Deutscher Alpenverein  
Sektion Kronach/Frankenwald

Theorieabend zum Thema  
Bergsteigen  
**Block 3:**  
**Sicherheit und  
Gefahren**



Deutscher Alpenverein  
Sektion Kronach/Frankenwald

Was bietet mir SICHERHEIT beim  
Bergsteigen?

 **DAV**  
Deutscher Alpenverein  
Sektion Kronach/Frankenwald

## Ausrüstung

- Kleidung, Schuhwerk, Stöcke, Rucksack
- Sonstige Ausrüstung
  - Brotzeit, Getränk
  - Sonnenschutz
  - Wetterschutz, Kälteschutz
  - Erste Hilfe Set, Biwaksack, Dreiecktuch, Rettungsdecke
  - Handy
  - Orientierung (Karte, Kompass, ...)
  - Tourenbeschreibung
  - Wetterbericht
- **Weitere Ausrüstung** für meine jeweilige Unternehmung  
(Klettersteigset...)

 **DAV**  
Deutscher Alpenverein  
Sektion Kronach/Frankenwald

## Wiederholung:

- So wenig wie möglich, so viel wie nötig
- Unnötiges Gewicht vermeiden!!
- 400 Gramm mehr summieren sich bei 10.000 Schritten zu 4 Tonnen...





Deutscher Alpenverein  
Sektion Kronach/Frankenwald

## „Ich selbst“

- Training (Motorik und Muskulatur)
- Kondition
- Gesundheit
- Trittsicherheit
- Wissen um den Einsatz von Ausrüstung  
(z.B. Stöcke nur im Abstieg...)



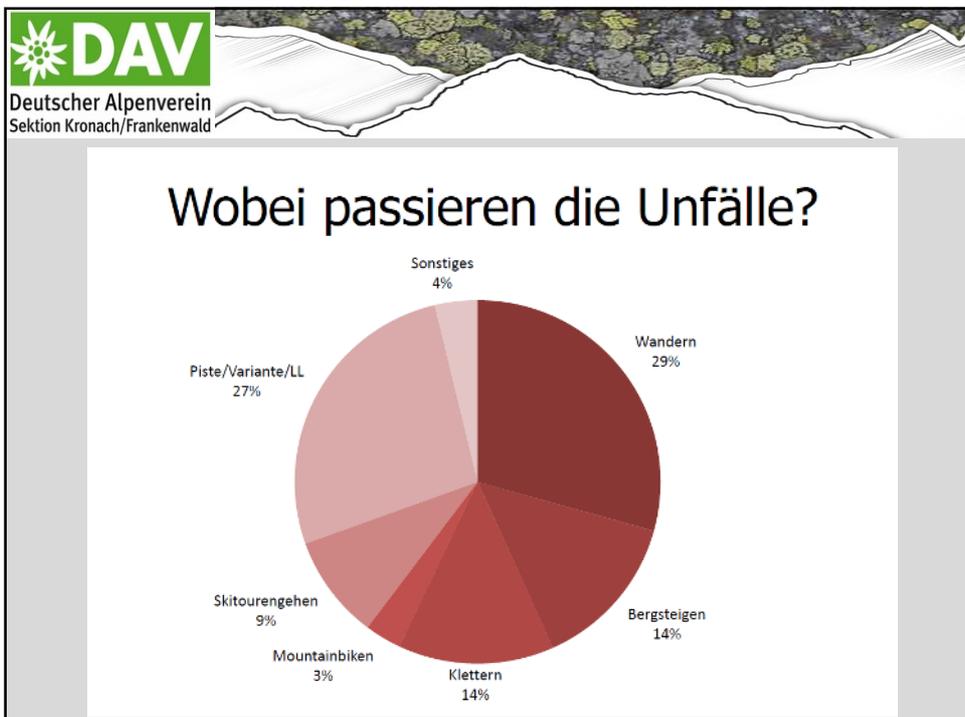
Deutscher Alpenverein  
Sektion Kronach/Frankenwald

## Information

- **Wetterbericht/Lawinenlagebericht**  
und diese lesen/deuten können!!
- **Tourenbeschreibung**  
z. AV-Führer, Bergzeitschriften, ...
- **Karte**  
und diese lesen/deuten können!!
- **Öffnungszeiten von Hütten/Busfahrplan**  
Internet
- **Telefonnummern**  
von Hütten, Bergwetter, Lawinenauskunft, Notruf...

**DAV**  
Deutscher Alpenverein  
Sektion Kronach/Frankenwald

## Welche GEFAHREN drohen mir beim Bergsteigen?





DAV Unfallstatistik 2012 Stand: 27.06.2013

Übersicht (alle gemeldeten Unfälle und Notfälle):

Jahr	Unfälle & Notfälle nominal	in %	tödliche Unfälle nominal	in %	betroffene Mitglieder nominal	in %	tote Mitglieder nominal	in %
2008	715	0,088	34	0,004	897	0,107	36	0,004
2009	721	0,089	37	0,004	876	0,115	41	0,005
2010	787	0,095	38	0,004	958	0,107	40	0,004
2011	853	0,098	42	0,005	1120	0,118	46	0,006
2012	779	0,078	29	0,002	988	0,098	28	0,003

Aufschlüsselung nach Betätigung:

Betätigung	Unfälle & Notfälle nominal	in %	pro 1000 h	tödliche Unfälle		
				nominal	in %	pro 1000 h
<b>Wandern</b>	<b>insgesamt</b>	<b>226</b>	<b>0,0229</b>	<b>11</b>	<b>0,0011</b>	<b>0,0002</b>
	Ursachen (in % von den 226 gemeldeten Unfällen und Notfällen bzw. 11 tödlichen Unfällen beim Wandern)	Sturz	49%	Sturz	18%	
		Sturz oder Kreislaufprobleme	4%	Sturz oder Kreislaufversagen	73%	
		Körperliche Probleme	20%	Kreislaufversagen	9%	
		Blockierung	20%			
		Sonstiges/unbekannt	7%			
	<b>im Mittelgebirge</b>	<b>9</b>	<b>0,0009</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
	<b>im Hochgebirge</b>	<b>217</b>	<b>0,0220</b>	<b>11</b>	<b>0,0011</b>	<b>0,0002</b>
<b>Bergsteigen</b>	<b>insgesamt</b>	<b>107</b>	<b>0,0108</b>	<b>5</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0002</b>
	Ursachen (in % von den 107 gemeldeten Unfällen und Notfällen bzw. 5 tödlichen Unfällen beim Bergsteigen)	Sturz	35%	Sturz	40%	
		Sturz oder Kreislaufprobleme	1%	Sturz oder Kreislaufversagen	20%	
		Körperliche Probleme	49%	Lawine	20%	
		Blockierung	29%	unbekannt	20%	
		Sonstiges/unbekannt	16%			
<b>Klettern</b>	<b>insgesamt</b>	<b>106</b>	<b>0,0107</b>	<b>3</b>	<b>0,0003</b>	<b>0,0001</b>
	davon:	Abseilklettern	67	0,0066	0	0,0000
		Ursachen (in % von den 67 gemeldeten Unfällen und Notfällen bzw. 3 tödlichen Unfällen beim Abseilklettern)	Sturz	96%	Sturz	33%
		Sturz	2%	Sturz	33%	
		Sturz oder Kreislaufprobleme	1%	Sturz	33%	
		Sturz oder Blockierung	17%	Lawine	33%	
		Körperliche Probleme	8%			
		Blockierung	44%			
		Sonstiges/unbekannt	4%			
		Sportklettern/Bouldern	27	0,0027	0	0
		Ursachen (in % von den 27 gemeldeten Unfällen und Notfällen beim Sportklettern)	Sturz	63%		
		Fehler Schlingensystem	15%			
		Sonstiges/unbekannt	22%			
		Kurschwandklettern	14	0,0014	0	0
		Ursachen (in % von den 14 gemeldeten Unfällen beim Kurschwandklettern)	Sturz	36%		
		Sonstiges/unbekannt	28%			
<b>Mountaineering</b>	<b>insgesamt</b>	<b>29</b>	<b>0,0029</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Ursachen (in % von den 29 gemeldeten Unfällen und Notfällen im Mountaineering)	Sturz	14%			
		Sonstiges	16%			
<b>Skitourneergehen</b>	<b>insgesamt</b>	<b>71</b>	<b>0,0072</b>	<b>0</b>	<b>0,0000</b>	<b>0,0002</b>
	Ursachen (in % von den 71 gemeldeten Unfällen und Notfällen bzw. 0 tödlichen Unfällen beim Skitourneergehen)	Sturz	9%	Kreislaufversagen	66%	
		Körperliche Probleme	7%	Lawine	38%	
		Blockierung	18%			
<b>Piste/Varianten/L.L.</b>	<b>insgesamt</b>	<b>206</b>	<b>0,0208</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Ursachen (in % von den 206 gemeldeten Unfällen und Notfällen bzw. 0 tödlichen Unfällen beim Piste/Varianten/L.L.)	Sturz	60%			
		Sturz ohne Herabsturz	5%			
		Sturz durch Herabsturz	55%			
		Körperliche Probleme	1%			
		Lawine	1%			
		Sonstiges	8%			
		Snowboard	20	0,0020	0	0
		Sonstiges/unbekannt	20	0,0020	0	0



DAV Unfallstatistik 2012 Stand: 27.06.2013

Übersicht (alle gemeldeten Unfälle und Notfälle):

Jahr	Unfälle & Notfälle nominal	in %	tödliche Unfälle nominal	in %	betroffene Mitglieder nominal	in %	tote Mitglieder nominal	in %
2008	715	0,088	34	0,004	897	0,107	36	0,004
2009	721	0,089	37	0,004	876	0,115	41	0,005
2010	787	0,095	38	0,004	958	0,107	40	0,004
2011	853	0,098	42	0,005	1120	0,118	46	0,006
2012	779	0,078	29	0,002	988	0,098	28	0,003

Aufschlüsselung nach Betätigung:

Betätigung	Unfälle & Notfälle nominal	in %	pro 1000 h	tödliche Unfälle		
				nominal	in %	pro 1000 h
<b>Wandern</b>	<b>insgesamt</b>	<b>226</b>	<b>0,0229</b>	<b>11</b>	<b>0,0011</b>	<b>0,0002</b>
	Ursachen (in % von den 226 gemeldeten Unfällen und Notfällen bzw. 11 tödlichen Unfällen beim Wandern)	Sturz	49%	Sturz	18%	
		Sturz oder Kreislaufprobleme	4%	Sturz oder Kreislaufversagen	73%	
		Körperliche Probleme	20%	Kreislaufversagen	9%	
		Blockierung	20%			
		Sonstiges/unbekannt	7%			
	<b>im Mittelgebirge</b>	<b>9</b>	<b>0,0009</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
	<b>im Hochgebirge</b>	<b>217</b>	<b>0,0220</b>	<b>11</b>	<b>0,0011</b>	<b>0,0002</b>
<b>Bergsteigen</b>	<b>insgesamt</b>	<b>107</b>	<b>0,0108</b>	<b>5</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0002</b>
	Ursachen (in % von den 107 gemeldeten Unfällen und Notfällen bzw. 5 tödlichen Unfällen beim Bergsteigen)	Sturz	35%	Sturz	40%	
		Sturz oder Kreislaufprobleme	1%	Sturz oder Kreislaufversagen	20%	
		Körperliche Probleme	49%	Lawine	20%	
		Blockierung	29%	unbekannt	20%	
		Sonstiges/unbekannt	16%			



Deutscher Alpenverein  
Sektion Kronach/Frankenwald

## Gefahren

- **Gesundheit** (Herz-Kreislauf)
- **Selbstüberschätzung**  
(Herz-Kreislauf ab 45 Jahren!!/Blockierungen/Risikobereitschaft/Alleingang)
- **Stürze** (auch auf Wegen)
- **Wetter**  
Regen/Graupel/Hagel/Schnee  
Gewitter  
Kälte  
Wind  
Sonne/Hitze
- **Steinschlag, Eisschlag**
- **Lawinen, Spalten, Mitreißgefahr**
- **Absturz** (Konzentration, Materialversagen, Missverständnis)



Deutscher Alpenverein  
Sektion Kronach/Frankenwald

## Was kann ich tun?

- **Gesundheit** -> **Check**
- **Selbstüberschätzung** -> **Training** (Kondition und Motorik)
- **Stürze** -> **Training** (Kondition und Motorik)
- **Wetter**
  - Regen/Graupel/Hagel/Schnee -> **Information**
  - Gewitter -> **Information**
  - Kälte -> **Ausrüstung**
  - Wind -> **Ausrüstung**
  - Sonne/Hitze -> **Ausrüstung**
- **Steinschlag, Eisschlag** -> **Glück, Ausrüstung**
- **Lawinen, Spalten** -> **Information, Ausrüstung**
- **Absturz** (Konzentration, Materialversagen, Missverständnis)



Deutscher Alpenverein  
Sektion Kronach/Frankenwald

## Ein paar Gedanken:

- **Selbstüberschätzung**  
Alleingang  
Gruppendruck auf Führer  
risky-shift-Effekt (Risikoteilung)  
Konkurrenzsituationen
- **Subjektives Sicherheitsgefühl durch**  
gute Ausrüstungen  
steigendes pers. Können  
Sicherungsmaßnahmen (Stahlseile...)
- **Verschiedene Situationen bei Angst**  
Enthemmung bei Angst  
Blockierung bei Angst
- **Ausschalten der Selbstkontrolle durch „high-Gefühl“ (Tiefschneerausich)**
- **„Finish-Effekt“ wenn die Tour scheinbar zu Ende ist (-> Abstieg...)**
- **Absturz (Konzentration, Materialversagen, Missverständnis)**



Deutscher Alpenverein  
Sektion Kronach/Frankenwald

## Und wenn *doch* was passiert ist?



## Erste Hilfe und einfache Bergrettung

Dies soll keinen Erste-Hilfe-Kurs ersetzen!!!

Nur die Basics etwas auffrischen

Ich empfehle in regelmäßigen Abständen für **Jedermann** den „großen“ Erste-Hilfe-Kurs mit 10 Doppelstunden!



## Was ist zu tun?

Wichtigste Grundregel überhaupt:

# **RUHE BEWAHREN!!!!**



## Notruf

Per Handy (wenn Empfang und Akku [Smartphone])

- Notrufnummer international: 112
- Handys können evtl. geortet werden
- Die 5 W-Fragen  
*Standpunkt??*

- *Wo* ist etwas geschehen?
- *Was* ist geschehen?
- *Wie viele* Personen sind betroffen?
- *Welche* Art der Erkrankung/Verletzung liegt vor?
- *Warten* auf Rückfragen!

Geregelter Ablauf eines Notrufes: *Die 5 W-Fragen*



## Notruf

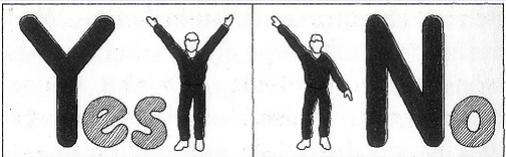
Alpines Notsignal:

- 6 Signale in einer Minute, eine Minute Pause
- Akustisch oder Leuchtsignal
- „Hiiiiilfee!“ und nicht „Haaaallooooo!“
- Antwort:  
3 Signale in einer Minute, eine Minute Pause



Deutscher Alpenverein  
Sektion Kronach/Frankenwald

## Notsignal



Yes: Ja, wir brauchen Hilfe & hier landen  
No: Nein wir brauchen keine Hilfe bzw. hier nicht landen



Deutscher Alpenverein  
Sektion Kronach/Frankenwald

## Erste Hilfe

Bitte besucht (mal wieder!) einen Erste Hilfe Kurs!!

Wichtige Kenntnisse (für Bergsteiger):

- Verletzungen/Wundversorgung
- Kreislauf, Ohnmacht ... Legen, Füße hoch, Seitenlage
- Hitzschlag, Sonnenstich ... kühlen, trinken...
- Unterkühlung ... NICHT BEWEGEN!!! (Extremitätenblut)
- Erfrierung ...

 **DAV**  
Deutscher Alpenverein  
Sektion Kronach/Frankenwald

## Das Erste Hilfe-Set

### Inhalt

**Tageswanderung:** leichte Grundausrüstung mit sechs (verschiedenen) Wundpflastern, Pflasterrolle (Klebpflaster), mind. einem Verband (Schnellverband oder Mullbinde + Wundauflage), Erste- Hilfe-Anleitung, evtl. Rettungsdecke.

**Mehrtagetour, Klettern, Skitour:** zusätzlicher Verband, zusätzliche Mullbinde als Kompresse, Verbandschere, Wunddesinfizierung, Klammerpflaster, Dreiecktuch, Rettungsdecke, evtl. elastische Binde.

**Wochen-Trekking/Expedition:** zusätzlich leere Fächer für Schmerzmittel, passende Medikamente, Hydratationspulver (Salz + Zucker) etc. sowie elastische Binde mit Klammern, Pinzette, evtl. Flächenauflage (Schürfwunden).

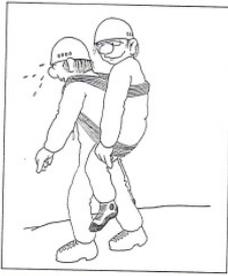


 **DAV**  
Deutscher Alpenverein  
Sektion Kronach/Frankenwald

## Einfache Bergrettung

### Wie bringe ich jemanden zumindest ein Stück weiter? (Gefahrenzone, Steinschlagrinne, Steilhang)

- Seiltrage



Wird das Seil „lang aufgenommen“ verwendet, ergibt dies für den Verletzten eine Fixierung des Oberkörpers.



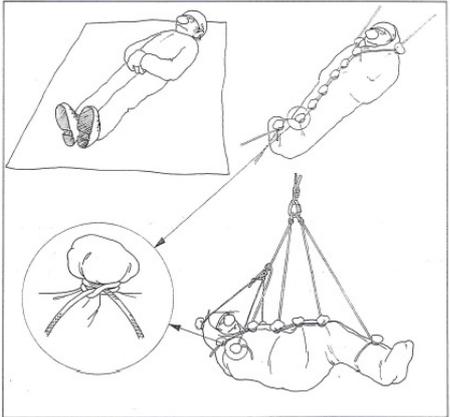
Beim „kurz aufgenommenen“ Seil muß der Verletzte den Oberkörper selbst stabilisieren.

**DAV**  
Deutscher Alpenverein  
Sektion Kronach/Frankenwald

## Einfache Bergrettung

Wie bringe ich jemanden zumindest ein Stück weiter? (Gefahrenzone,

- Seiltrage
- Biwaksack-  
-verschnürung



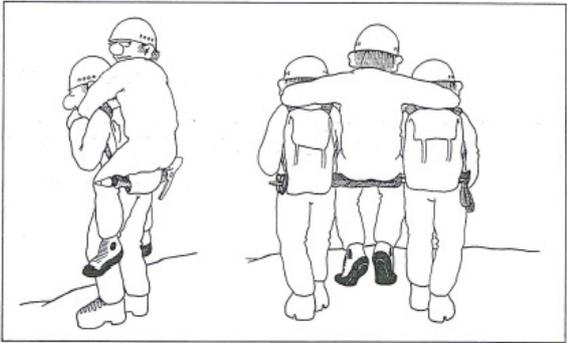
Das Diagramm zeigt vier Schritte der Seiltrage: 1. Ein Bergretter liegt auf dem Rücken auf einem Biwaksack. 2. Der Biwaksack wird an einem Seil befestigt. 3. Ein Detail zeigt die Biwaksack-Verknüpfung. 4. Der Biwaksack mit dem Bergretter ist an einem Seil befestigt und wird von oben herab transportiert.

**DAV**  
Deutscher Alpenverein  
Sektion Kronach/Frankenwald

## Einfache Bergrettung

Wie bringe ich jemanden zumindest ein Stück weiter? (Gefahrenzone, Steinschlagrinne, Steilhang)

- Seiltrage
- Biwaksack-  
-verschnürung
- Stocktrage



Das Diagramm zeigt zwei Varianten der Stocktrage: 1. Ein Bergretter wird von einem anderen Bergretter auf dem Rücken getragen. 2. Ein Bergretter wird von zwei anderen Bergrettern auf einem Stock getragen.



**Einfache Bergrettung**  
Wie bringe ich jemanden zumindest ein Stück weiter? (Gefahrenzone, Steinschlagrinne, Steilhang)

**GRUNDSÄTZLICH ist Bergrettung ein Fall für die Bergwacht!!**



**Ende Block 3**

