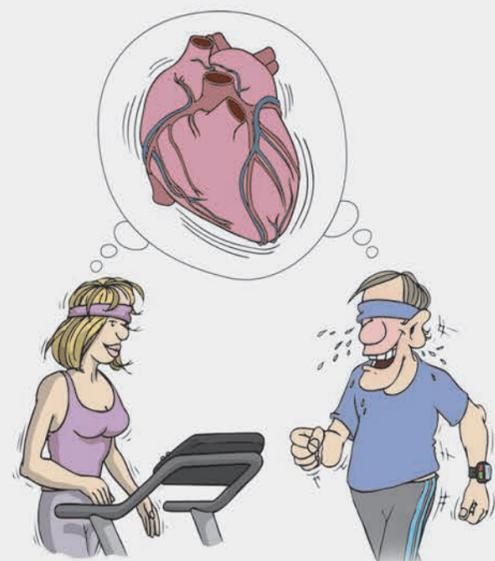


sicher skitouren

- 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 Gletschneee sind die fünf „Lawinenprobleme“. Diese weisen auf die vorherrschende Gefahrenquelle hin. „Check 2“ in Stop or Go® soll unsere Wahrnehmung auf diese „Probleme“ fokussieren.



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 Lawinenschaufeln aus Metall. Wichtig: Trotz laufender Verbesserung unserer Notfallausrüstung, muss die effiziente Hilfe bei einem Lawinenunfall regelmäßig geübt werden.

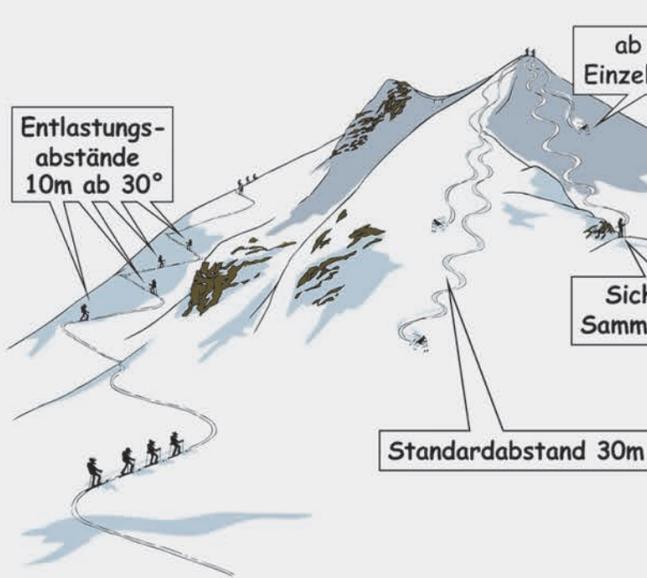


6 orientierung und pausen

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.



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: „Halte die Berge sauber, lasst keine Abfälle zurück!“. Die Verrottungszeiten von Bananen- oder Orangenschalen betragen 1-3 Jahre, von Papiertaschentüchern 1-5 Jahre, von Zigarettenstummeln 2-7 Jahre.

stop or go®

Stop or Go® ist eine Strategie zur Vermeidung

von Lawinenunfällen im freien Skiraum.

Stop or Go® bietet einen klaren Weg zur Entscheidungsfindung

(„Check 1“ nach Werner Munter + „Check 2“) sowie eine

Checkliste von Standardmaßnahmen für Planung und Gelände.

Mit Stop or Go® können ca. 80 % der Lawinenunfälle

verhindert werden. Qualifizierte AusbilderInnen

vermitteln die richtige Anwendung von Stop or Go®.



Booklet Skitouren
 Risikomanagement Stop or Go® & Notfall Lawine
 162 Seiten, zahlreiche Fotos und Illustrationen.
 Bestellungen von Cardfolder und Booklet:
www.alpenverein.at/shop

Check 1 – Reduktionsmethode

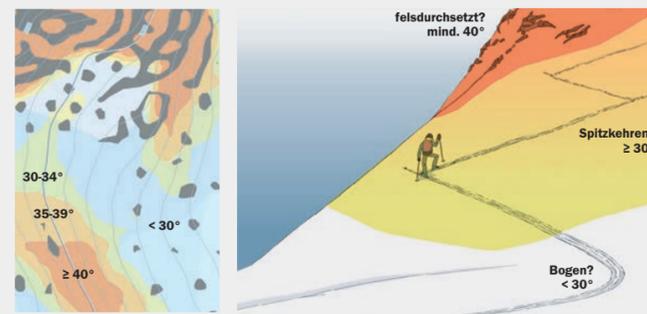
gefahrenstufe

Die Europäische Lawinengefahrenskala fasst die komplexen Verhältnisse in der Schneedecke zusammen, die für Stabilität, Auslösewahrscheinlichkeit, Lawinengröße und Lawinhäufigkeit verantwortlich sind.

- 1 - Gering.** Lawinenauslösung ist nur bei großer Zusatzbelastung an Einzelstellen im extremen Steilgelände möglich. Ca. 1/5 des Winters ausgegeben, ca. 3 % der Todesopfer.
- 2 - Mäßig.** Lawinenauslösung v.a. bei großer Zusatzbelastung an den angegebenen Steilhängen möglich. Ca. 1/2 des Winters ausgegeben, ca. 25 % der Todesopfer.
- 3 - Erheblich.** Lawinenauslösung bereits bei geringer Zusatzbelastung v.a. an den angegebenen Steilhängen möglich. Ca. 1/3 des Winters ausgegeben, ca. 60 % der Todesopfer.
- 4 - Groß.** Lawinenauslösung bereits bei geringer Zusatzbelastung an zahlreichen Steilhängen wahrscheinlich. Für wenige Tage des Winters ausgegeben, ca. 10 % der Todesopfer.
- 5 - Sehr groß.** Spontan sind große, mehrfach auch sehr große Lawinen, auch in mäßig steilem Gelände zu erwarten. Sehr selten prognostiziert. Katastrophenlawinen, für Skitouren nicht relevant.

hangneigung & gelände

Die Hangneigung ist der wichtigste Geländeparameter in Zusammenhang mit der Lawinengefahr! Ab ca. 30° Neigung sind Lawinenabgänge möglich, die durchschnittliche Steilheit von Skifahrerlawinen beträgt knapp unter 40°. Zur Bestimmung der Hangneigung berücksichtigen wir die steilste Stelle des Hanges über 20 Höhenmeter. Unterteilt wird die Hangsteilheit in 4 Klassen: mäßig steil: weniger als 30° (weiß), steil: 30 bis 34° (gelb), sehr steil: 35 bis 39° (orange), extrem steil: größer-gleich 40° (rot).



Quelle: alpenvereinaktiv.com

Gefahrenstufe und Gelände. Je größer die Lawinengefahr (Gefahrenstufe), desto größer die Wahrscheinlichkeit, auch aus mäßig steilem Gelände Lawinen auszulösen („Fernauslösung“). Bei der Beurteilung der für uns relevanten Hangsteilheit müssen wir daher einen immer größeren Geländebereich berücksichtigen.



Check 2 – Lawinenprobleme

neuschnee

Neuschnee (Schneefälle der letzten 3 Tage) bedeutet fast immer einen Anstieg der Lawinengefahr. Besonders unfallträchtig ist daher der erste schöne Tag nach intensiven Neuschneefällen! Entscheidend für die Gefahrezunahme durch Neuschnee sind - neben der Menge - die begleitenden Bedingungen wie Wind, Temperatur und Zustand der Altschneedecke. Mit dem Begriff „kritische Neuschneemenge“ werden Neuschneemenge und Umgebungsbedingungen in Beziehung gesetzt. Kritische Neuschneemenge bedeutet immer einen Anstieg auf zumindest „Stufe 3“.

→ Verhalten. Abwarten!



Ungünstige Bedingungen.

Starker Wind, tiefe Temperaturen (unter -8°C), Schmelzharsch, Reif, wenig befahren.

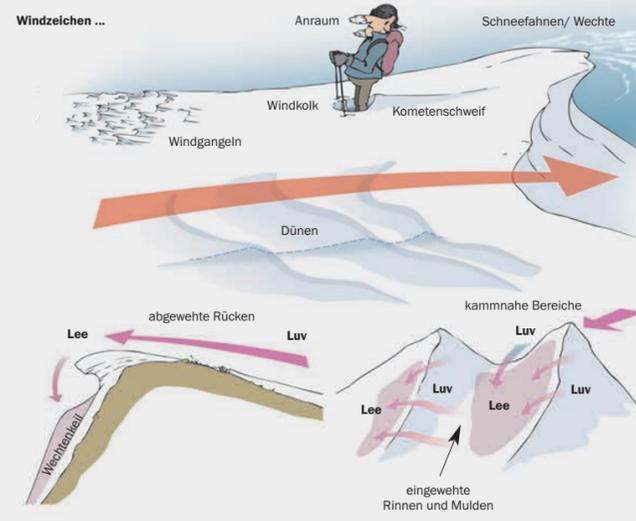
Günstige Bedingungen.

Schwacher oder kein Wind, Temperatur wenig unter 0°C, regelmäßig befahren.

frischer triebsschnee

Wind ist der Baumeister von Schneebrettlawinen! Wind transportiert Schnee vom Luv (= dem Wind zugewandt) ins Lee (= dem Wind abgewandt), wo er als Triebsschnee zu liegen kommt. Frischer Triebsschnee ist weich, aber gebunden und besonders störanfällig. Charakteristisch für Triebsschnee sind die matte und „gespannte“ Oberflächenstruktur und die scharfen Kanten, die beim Spuren entstehen.

→ Verhalten. Ausweichen!



altschnee

Das Altschneeproblem entsteht durch Schwachschichten innerhalb der Schneedecke. Typische Schwachschichten bestehen aus kantigen, lockeren Kristallen. Es ist typisch für schneearme Winter und kann über Wochen und Monate bestehen bleiben. Am häufigsten sind Steilhänge in der Nordhälfte (Schattenhänge) betroffen. Das Altschneeproblem ist im Gelände kaum zu erkennen, wird aber vom Lawinenwarndienst recht zuverlässig vorhergesagt.

→ Verhalten. Ausweichen!



nassschnee

Regen, intensive Sonneneinstrahlung und tageszeitliche Erwärmung führen zu einer Durchfeuchtung der Schneedecke. Der damit verbundene Festigkeitsverlust lässt die Lawinengefahr drastisch ansteigen (typisch für die Situation im Frühjahr).

→ Verhalten. Richtiges Timing und Berücksichtigung der nächtlichen Strahlungsverhältnisse: Klare Nacht!



gleitschnee

Bei der Gleitschneelawine ist der Boden die Gleitfläche (sehr steile Grashänge oder glatte Felszonen), die Auslösung erfolgt durch Reibungsverlust am Untergrund. Verantwortlich dafür ist freies Wasser bzw. nasser Schnee am Boden, der als „Schmier-schicht“ wirkt. Gleitschneelawinen werden nicht von Menschen ausgelöst.

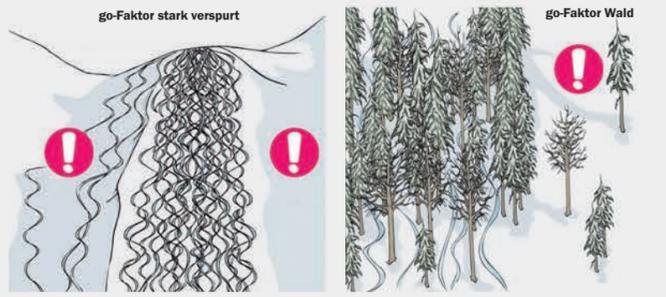
→ Verhalten. Bereiche unterhalb von Gleitschneerissen meiden!

*go-faktoren

Stark verspurt: „Zahlreiche, ineinander verlaufende Spuren bilden einen Korridor, in dem keine Spur gelegt werden kann, ohne eine andere zu berühren“. Nur innerhalb dieses Korridors ist stark verspurt ein Zeichen für relative Sicherheit. Achtung: Gilt nicht bei starker Durchfeuchtung!

Wald. Einzelne Bäume und lichter Wald bieten keinerlei Sicherheit vor Lawinen! Nur geschlossene, dicht bestockte Waldflächen bieten Lawinenschutz.

Schmelzharsch. Aus Sulzschnee („Firn“) entsteht in klaren Nächten durch Wärmeabstrahlung tragfähiger Schmelzharsch - ein Garant für große Stabilität der Schneedecke. Achtung: Nur wenige cm dick, geht dieser Schmelzharschdeckel durch Erwärmung im Tagesverlauf verloren. Früher Aufbruch und rechtzeitige Abfahrt (!) sind deshalb bei Touren im Frühjahr von besonderer Bedeutung.



Weitere go-Faktoren für Experten

Begünstigte Exposition. Zirka 60 % aller tödlichen Lawinenunfälle ereignen sich im Sektor Nord (NW-N-NO)! Sonneneinstrahlung begünstigt die Setzung der Schneedecke und hat einen allgemein positiven Einfluss auf Schneedeckenaufbau und Stabilität. Eine eindeutig begünstigte Exposition - laut LLB und eigener Einschätzung im Gelände - erlaubt es uns, die Stop or Go®-Entscheidung gemäß der nächst niedrigeren Gefahrenstufe zu treffen.

