

Check the risk.

Mehr

Vorsicht

abseits

markierter

Pisten.

suvaliv!

Suva

Schweizerische Unfallversicherungsanstalt
Freizeitsicherheit

Postfach, 6002 Luzern

Telefon 041 419 58 51

Fax 041 419 59 17

Internet www.suva.ch

Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit
mit dem SLF, Eidgenössischen Institut für
Schnee- und Lawinenforschung, Davos.

Check the risk.

Mehr Vorsicht abseits markierter Pisten.

3. Auflage – Januar 2007 – 50'000-60'000

Bestellnummer 88187.d

Tipps für den Schneesport abseits markierter Pisten

Freeriding oder das Fahren abseits der Piste hat es in sich. Immer mehr Ski- und Snowboardfahrerinnen und -fahrer verlassen die markierten und gesicherten Pisten, um im unberührten Schnee ihre Spuren zu ziehen. Die Naturgefahren werden dabei oft unterschätzt und nicht selten werden Lawinen ausgelöst. Das Risiko, beim Freeriding von einer Lawine verschüttet zu werden oder über einen Fels hinunterzustürzen, ist beträchtlich.

Mit der vorliegenden Broschüre möchte SuvaLiv einen Beitrag leisten zur Senkung dieses Risikos. Ein Restrisiko beim Fahren abseits markierter Pisten bleibt, denn die Natur ist unberechenbar. Nur auf markierten Pisten sind die Schneesportlerinnen und Schneesportler vor alpinen Gefahren wie Lawinen, Abstürze über Felsen oder Stürze in Gletscherspalten geschützt.

Vorbereitung zu Hause

Konsultieren Sie immer das aktuelle Lawinenbulletin des Eidgenössischen Instituts für Schnee- und Lawinenforschung in Davos. Über Telefonnummer **187** erhalten Sie jeweils ab 17.00 Uhr Auskunft über die Lawinensituation des folgenden Tages. Weitere nützliche Dienstleistungen finden Sie im Internet unter **www.slf.ch**.

Informieren Sie sich über die aktuelle Wittersituation. Nebel und Schneefall erschweren die Orientierung in unmarkiertem Gelände. Verzichten Sie bei unsicheren Witterungsverhältnissen aufs Freeriden.

Planen Sie Ihre Routen seriös: Überprüfen Sie die Hangexposition (z.B. Südhang), die Steilheit des Geländes und die Geländeart (Felsen, Gletscherspalten, Couloirs, usw.). Mit zunehmender Steilheit (ab einer Neigung von 30 Grad) steigt die Gefahr eines Lawinenabgangs an.

Damit schwierige Geländeabschnitte oder technisch anspruchsvolle Schneeverhältnisse nicht zu einem Problem werden, müssen Freerider/-innen über eine **gute körperliche Verfassung und eine sichere Fahrtechnik** verfügen. Fahren Sie abseits der Piste nie allein, aber nur mit Personen, deren Fähigkeiten Sie kennen.

Was ist bei den verschiedenen Lawinengefahrenstufen zu beachten?

Gering: Denken Sie an das Absturzrisiko und planen Sie die Routen sorgfältig. Springen Sie nicht über Wächten und Felsen, ohne diese zuerst von unten gesehen zu haben.

Mässig: Befahren Sie schattige Steilhänge nicht in Gruppen, sondern einzeln und meiden Sie extrem steile Schattenhänge (Steilhang = steiler als 30° ; extrem steil = steiler als 40°).

Erheblich: Unerfahrene bleiben auf der markierten Piste oder schliessen sich einer professionell geführten Gruppe an.

Gross/sehr gross: Bleiben Sie auf den markierten und geöffneten Pisten.

Und das gehört zur Grund- ausrüstung

Tragen Sie immer ein **Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS)** auf sich und überprüfen Sie vor jedem Einsatz, ob die Batterien in Ordnung sind und das Gerät auch eingeschaltet ist. Tragen Sie das LVS unter der Jacke, damit es bei einem Lawinenniedergang nicht weggerissen wird.

Lawinenschaufel und Sonde (ausziehbare Stange) gehören in jeden Freerider-Rucksack. Ohne diese Hilfsmittel dauert das Ausgraben der Verschütteten viel zu lange.

Tragen Sie zum Freeriden einen **Helm**. Er schützt den Kopf bei einem Sturz. Ski- und Snowboardhelme können über Internet bestellt werden: www.suva.ch.sapros

Beobachtungen vor Ort

Die Schnee- und Witterungsverhältnisse müssen vor Ort neu beurteilt werden.

Beobachtungen im Gelände sind sehr wichtig für die Einschätzung der örtlichen Lawinengefahr. Frische Lawinenabgänge oder sichtbare Lawinenanrisse sind ein deutliches Zeichen dafür, dass erhebliche oder grosse Lawinengefahr herrscht und die markierten Pisten nicht verlassen werden sollten.

Darauf sollten Sie achten:

Je mehr Neuschnee, desto grösser das Risiko. Besonders gefährlich ist es am ersten schönen Tag nach längeren Schneefällen.

«Wumm-Geräusche» sind Alarmzeichen, dass die Schneedecke schwache Schichten aufweist. Bleiben Sie immer auf der Piste, wenn Sie solche «Wumm-Geräusche» hören.

Der Wind gilt als Baumeister von Lawinen.

Vom Wind verfrachteter Schnee kann schon bei geringer Belastung brechen und als Lawine abgleiten.

Behalten Sie die **Witterungsverhältnisse** immer im Auge. Bei schlechter Sicht

ist die Orientierung im Gelände und die Gefahreinschätzung schwierig.

Wenn die Temperaturen tagsüber stark ansteigen und die Sonneneinstrahlung intensiv ist, steigt die Lawinengefahr:

Brechen Sie am Morgen früh auf und verlassen Sie die markierten Pisten ab Mittag nicht mehr. Durch den Temperaturanstieg erhöht sich auch die Gefahr von Nassschneelawinen. Dies ist besonders im Frühling der Fall.

Und: **Respektieren Sie die Absperrungen und die Lawinenwarnanzeigen.** Die Verantwortlichen des örtlichen Pistendienstes kennen die Bedingungen vor Ort am besten und geben Ihnen gerne Auskunft.

Verhalten im Gelände

Bevor Sie die markierten Pisten verlassen, **checken Sie ihr LVS**. Ein Mitglied der Gruppe stellt das LVS auf «empfangen» und überprüft, ob alle Geräte funktionieren. Nicht vergessen: beim Fahren müssen alle Geräte auf «senden» eingestellt sein.

Lassen Sie sich nicht von bereits vorhandenen Spuren in gefährliches Gelände locken.

Spuren sind keine Garantie, dass ein Hang sicher ist. Die Lawinensituation kann sich in kurzer Zeit ändern.

Schattige Nordhänge sind besonders lawinengefährdet, da dort die Sonne die Schneedecke nicht verfestigen kann. Solche Hänge dürfen nur einzeln befahren werden. Ab Stufe «erheblich» sollten sehr steile Nordhänge gemieden werden.

Achten Sie auf die Neigung des Geländes.

Umfahren Sie die steilsten Hangpartien. Es gilt: Je steiler und schattiger, desto gefährlicher!

Das Befahren von Couloirs ist gefährlicher als das Befahren von Buckeln.

In Couloirs sammelt sich oft Treibschnee an, der schlecht mit der Unterlage bindet und instabil ist.

Und wenn es doch passiert

Verhalten bei einem Lawinenunfall

Eine schnelle Rettung entscheidet oft darüber, ob die Verschütteten überleben.

Jede Minute zählt, denn schon nach rund 30 Minuten kann die Hälfte aller Lawinenverschütteten nur noch tot geborgen werden.

Alarmieren Sie sofort den Rettungsdienst.

Notfallnummer der Rega: 1414.

Genaueres Beobachten des Lawinnenniedergangs erleichtert die Suche nach den Verschütteten. Versuchen Sie sich die Stelle zu merken, an der Sie die Verunfallten oder deren Material zuletzt gesehen haben.

Bis die Rettungsmannschaft vor Ort ist, muss der Lawinenkegel so schnell wie möglich mit dem **persönlichen LVS** und von **Auge** abgesucht werden. Achten Sie auch auf **Geräusche**. Beginnen Sie mit der Suche immer unterhalb der Stelle, an der die verschütteten Personen verschwunden sind.

Wichtige Adressen

www.slf.ch

Nationales und regionales Lawinenbulletin und weitere Dienstleistungen des Eidgenössischen Instituts für Schnee- und Lawinenforschung, Davos (SLF)

Telefon 187

Nationales Lawinenbulletin (ab 17.00 Uhr für den folgenden Tag)

Fax-Polling 0900 59 20 20

Einstiegsnummer für alle SLF-Dienstleistungen

Telefon 0900 55 21 38

Alpenwetterbericht Meteo Schweiz

www.meteoschweiz.ch

Wetterinfos Meteo Schweiz

Telefon 1414

Notfallnummer der Rega

www.suva.ch

Informationen zur Kampagne «Check the risk»

www.suva.ch.sapros

Sicherheitsprodukte

Bestellnummer dieses Prospekts: 88187.d