

allgemeine notfallausrüstung

Petzl E+Lite (kleiner geht nicht,
10 Jahre haltbare Li-Batterie)



Mountain Equipment Ultralight
Bivi Bag (der Beste)



vertragsfreies € 17,50
Samsung Handy



Ortlieb First-Aid-Kit regular (wasserdicht, robust,
in verschiedenen Größen erhältlich)



Alpine Vereine und Institutionen predigen seit Jahren immer die entsprechende Notfallausrüstung mit dabei zu haben. Dabei gibt es für manche Bergsportdisziplinen spezielle Dinge wie LVS, Sonde, usw., aber auch eine grundlegende allgemeine Notfallausrüstung, die immer und überall mit dabei sein sollte - egal ob auf Schichtourendurchquerung, bei der Tageswanderung oder fürs alpine Klettern. Zu dieser gehören eine Erste-Hilfe-Tasche, ein Biwaksack, eine Stirnlampe und ein Mobiltelefon.

In vielen Gruppen - egal ob geführt oder nicht - ist es üblich diese Notfallausrüstung aufzuteilen, sodass im Ernstfall für alle genug Material vorhanden ist: vier Menschen haben dann gemeinsam eine größere Erste-Hilfe-Tasche, zwei 2-Personen-Biwaksäcke und zwei Mobiltelefone mit. Alle sind glücklich und letztendlich wird dadurch Gewicht und Platz gespart. Kommt es vor Beginn der Tour zu dieser rituellen Notfallausrüstungsaufteilung, begehren aber immer wieder Freunde und Kunden auf: „Ich nehme meine eigenen Sachen aber trotzdem mit ...“, oder „... bei mir ist das sowieso immer dabei und das nehme ich jetzt nicht heraus“, tönt es dann zuweilen. Seltener fallen gewichtigere Argumente wie: „Wenn wir uns verlieren, dann möchte ich die komplette Ausrüstung für mich in meinem Rucksack dabei haben!“ Oder: „Ich habe meine Ausrüstung aber speziell zusammengestellt!“ Wir

finden diese Argumente gut und empfehlen daher, das jede Bergsteigerin folgende Dinge im Rucksack hat:

#1 Für jede und jeden (ca. 350 g)

■ Kleine wasserdichte **Erste-Hilfe-Tasche** für Outdoor-Aktivitäten aus dem Fachhandel. Inzwischen sind diese meist recht gut und praxistauglich gefüllt und wer möchte, kann sie noch entsprechend aufstocken (mehr Blasenpflaster, Wundnahtpflaster, Beatmungsfolie, ...). Erfahrungsgemäß werden mehr verschiedenen große Pflaster für Schürf- und Schnittwunden benötigt werden.

■ Ein **1-Personen-Biwaksack**, der vermutlich und hoffentlich jahrelang in der Gegend herumgetragen wird, ohne verwendet zu werden. Deswegen gehen kleines Packmaß und geringes Gewicht auf Kosten von Robustheit voll in Ordnung.

■ Eine **Stirnlampe**, die weniger durch ihre Lumenzahl als vielmehr durch geringes Gewicht und minimale Abmessungen imponiert. Zum nächtlichen Hütten-Toilettengang reicht's allemal und zur Not kommt man damit auch von jedem Berg herunter.

■ Ein **Mobiltelefon** für nur einen Einsatzzweck: Um damit zu telefonieren, primär im Notfall. Die billigsten Geräte aus dem Elektronikmarkt sind zum Bergsteigen meistens perfekt geeignet: klein, leicht, unkaputtbar und ewig lange Akku-

* Diese Rubrik greift willkürlich einzelne Themen aus dem breiten Spektrum des Bergsports auf und versucht vermeintlich einfache Techniken - welche allerdings regelmäßig von Anfängern und Profis gleichermaßen sehr unterschiedlich (man könnte auch sagen „falsch“) gemacht werden - Schritt für Schritt zu erklären.



zeiten. Noch dazu sind sie offen für alle Anbieter und schnell mit einer Wertkarte (auch im Ausland) bestückt.

„Schaut jeder auf sich selbst, dann ist auch auf alle geschaut“, lautet eine alte Ponyzüchterweisheit aus Nordisland. Ebenso verhält es sich bei uns: Hat jedes Gruppenmitglied diese Dinge im Rucksack mit dabei, ist auch bei einem größeren Zwischenfall genügend Material vorhanden. In normalen Notfallsituationen kann jeder alles abdecken und eigenverantwortlich handeln.

Die Anforderungen an die allgemeine Notfallausrüstung für Gruppenverantwortliche ist unserer Meinung nach höher, dementsprechend wird anderes, v.a. besseres Material benötigt - passend zu den umfangreicheren Kenntnissen. Natürlich macht es einen Unterschied, ob ich eine anspruchsvolle Durchquerung mit sechs Kunden führe oder eine halbtägige Wanderung. Folgend einige Vorschläge, wobei sich jeder selbst sein ideales Set zusammenstellen muss:

#2 Für Bergführerinnen, Tourenleiterinnen und alle Gruppenverantwortlichen (ca. 950 g)

■ Umfassende **Erste-Hilfe-Tasche**, dem eigenen Könnensstand entsprechend individuell ausgestattet. Auf diesem Sektor tut sich viel und inzwischen gibt es für gut ausgebildete Ersthelfer

tolles alpintaugliches Material zur Erstversorgung von Verletzungen. Regelmäßig werden kleinere Blessuren wie Schürfwunden, Cuts und Blasen behandelt werden müssen, dementsprechend gilt es hier genügend Material mitzuführen. Als Verpackung haben sich wasserdichte Beutel der verschiedenen Hersteller bewährt.

■ Multifunktionaler **2-Personen-Biwaksack** aus leichtem aber robusten Material. Ein solcher Biwaksack kann auch ohne Notsituation immer wieder verwendet werden, um bei seinen Kunden zu punkten: sei es zur Rast bei widrigen Verhältnissen, um jemandem am Skidepot Komfort zu bieten, der auf den Gipfelgang verzichtet oder wenn das Panzerknacker-Iglu trainiert wird. Im Ernstfall kann damit ein Verletzter schonend eingepackt werden (er muss nicht wie bei einem 1-Personen-Sack hineingeschoben werden, der Sack kann um ihn herumgewickelt werden) bis der Helikopter oder die Bergrettung vor Ort ist. Und tatsächlich gibt es Kollegen, die immer wieder gerne biwakieren...

■ Es muss keine Lupine sein, doch etwas Power sollte diese **Stirnlampe** schon besitzen, gilt es doch u.U., im Finsternen die richtige Abzweigung oder den korrekten Einstieg zu finden. Dank LED's und Steuerelektronik sind solche Stirnlampen heute so klein, akkustark und günstig wie noch nie.

■ An sich reicht dasselbe **Mobiltelefon** wie zuvor, doch ein Smartphone hat klare Vorteile:

dank integriertem GPS lässt sich auf der downgeloadeten Karte jederzeit entspannt Standort, Hangneigung usw. bestimmen und die exakte Position kann bei einem Notfall durchgegeben werden. Die weiteren Vorteile sind: Internetzugang, die Nutzung diverser Apps und die Fotofunktion, allerdings möge der dramatische Akkuverbrauch berücksichtigt werden, falls permanent alle Funktionen verwendet werden. Am besten Ausschalten, in den Flugzeugmodus versetzen oder externen Akku mitnehmen. Vor Feuchte schützen teure Hüllen oder günstige Gefrierbeutel. Immer mehr Bergführerinnen nehmen bei längeren exponierten Unternehmungen auch in den Alpen ein Sat-Telefon mit, um immer einen zielgerichteten Notruf absetzen zu können.

Dass immer wieder einmal abgelaufenes Verbandmaterial, der schimmelansetzende Biwaksack und die Batterie der Stirnlampe ausgetauscht werden sollten, sei nur der Vollständigkeit halber erwähnt. Wir wünschen, dass diese Notfallausrüstung möglichst nie verwendet werden muss, dass sie im Ernstfall aber wertvolle Dienste leistet. Wie überall ist die beste Ausrüstung aber nur so gut wie der Anwender und so bleibt abschließend nur die Frage: Wann war dein letztes Erste-Hilfe-Training?

Text & Fotos: Walter Würtl, Peter Plattner