



Unfallursachen

Seit fast einem halben Jahrhundert untersucht das Österreichische Kuratorium für alpine Sicherheit in enger Zusammenarbeit mit der Alpinpolizei die Ursachen von Bergunfällen. Rund 8000 Unfälle werden dafür jährlich anhand eines detaillierten Kriterienkatalogs erfasst und analysiert.

Was dabei besonders auffällt: Auch wenn es seit einigen Jahren immer mehr Menschen in die Berge zieht, auf die Zahl der tödlichen Unfälle wirkt sich diese wachsende bergsportliche Aktivität nicht aus. Jedes Jahr verlieren etwa 300 Menschen ihr Leben im Gebirge. Ein Drittel der Bergtoten sind Wanderer, die entweder an einer Herz-Kreislauf-Schwäche sterben oder stolpern und abstürzen. Die Analyse der Unfälle zeigt: Mangelhafte Planung, aber auch mangelnde Fitness, Selbstüberschätzung und/oder mangelhaftes Wissen über die Wetterentwicklung und Lawinengefahr erhöhen das Unfallrisiko erheblich.

Nicht die Berge machen den Bergsport gefährlich. Wanderer und Bergsteiger bringen sich vielmehr selbst in gefährliche Situationen. Mit diesem Wissen über die Ursache leistet das Kuratorium für alpine Sicherheit einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Unfällen am Berg.

Dr. Karl Gabl
Präsident des Österreichischen Kuratoriums für alpine Sicherheit



Prävention verhindert Unfälle

Liebe Outdoorsportlerinnen und -sportler!

Aktive Bewegung in den Bergen ist die ideale Verbindung von körperlicher Betätigung und grandiosem Naturerlebnis sowie ein wertvoller Beitrag zum geistigen und körperlichen Wohlbefinden für alle Altersgruppen. Als größter Versicherer des Landes kennen wir den Wert der Prävention und sehen diese als einen essenziellen Teil eines ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes. Sport und Fitness sind wichtige Aspekte.

Im Sinne der Prävention ist ebenso zu beachten, dass die meisten Unfälle in der Freizeit passieren, das zeigen auch die Statistiken: Drei Viertel aller Unfälle passieren in der Freizeit – zu Hause oder beim Sport. Wir freuen uns daher, dass wir die Kampagne „No reset am Berg“ der Naturfreunde Österreich unterstützen und damit zu mehr Sicherheit am Berg beitragen.

Mag. Hermann Fried
Landesdirektor, Wiener Städtische Versicherung

Gerlinde Kaltenbrunner:
„Am Berg gibt’s kein Experimentieren – nützen Sie die Chance, von Profis zu lernen!“



© Salzburgregion

Vorteile für Naturfreunde-Mitglieder

Die Naturfreunde Österreich haben mehr als 151.000 Mitglieder. Genießen auch Sie die vielen tollen Vorteile!

- Mehr Sicherheit** mit unserer weltweiten Freizeit-Unfallversicherung (Bergungs- und Rückholkosten, Invalidität ab 25 %) bzw. Haftpflichtversicherung
- Mehr alpine Kompetenz** mit fundierten Ausbildungen, Kursen und Trainings in unseren alpinen Ausbildungszentren, Boulder- und Kletterhallen sowie im Wildwasserzentrum Wildalpen
- Mehr Hüttenleben** mit über 30 % Ermäßigung bei Übernachtungen in Schutzhütten aller alpinen Vereine in Österreich
- Mehr Erlebnis** mit den Angeboten der 460 Naturfreunde-Ortsgruppen und 9 Landesorganisationen sowie von Team-Tours, dem kompetenten Partner für alpine Individualveranstaltungen
- Mehr Abenteuer** mit spannenden Feriencamps und Umweltprojekten für Kinder und Jugendliche
- Mehr Urlaub** mit attraktiven Reiseangeboten im In- und Ausland
- Mehr Umweltengagement** mit Aufklärungskampagnen, Umweltaktionen und Projekten

Mehr Information mit dem Magazin „Naturfreund“, das den Mitgliedern viermal jährlich die interessantesten News sowie wichtige Service- und Freizeittipps liefert



www.naturfreunde.at



No reset am Berg
Eine Aktion für Ihre persönliche Sicherheit

Wandern
+ Gesundheitscheck!
Sportklettern
Klettersteig
Skitouren



Die Natur und der Berg verzeihen keinen Fehler!

Liebe Naturfreundinnen und Naturfreunde!

Die Berge lustvoll erleben, neue Freundschaften schließen, sich in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter bewähren, aber auch extreme Erfahrungen machen – das sind die Wünsche und Sehnsüchte vieler Menschen, die in den letzten Jahren einen Boom beim Wandern und Sportklettern sowie beim Klettersteig- und Skitourengehen ausgelöst haben. Diese Entwicklung hat jedoch zu einem deutlichen Anstieg der Bergrettungseinsätze geführt.

Die Naturfreunde haben daher Anfang 2013 die Aktion „No reset am Berg“ gestartet, die ein besseres Sicherheitsbewusstsein schaffen und das Rüstzeug für unfallfreie Touren geben soll. 2013 finden in ganz Österreich über 50 Sicherheitstage der Naturfreunde statt, an denen man sich die notwendigen Grundkenntnisse aneignen kann. Diese Sicherheitstage sollen auch Lust auf eine Vertiefung des Gelernten in den zahlreichen Ausbildungskursen der Naturfreunde machen. Denn am Berg kann man kein Missgeschick ungeschehen machen. Hier gibt es keine Reset-Taste, die man einfach drückt, um wieder an den Start zu kommen. Die Natur und der Berg verzeihen keinen Fehler!

Der vorliegende Aktionsfolder „No reset am Berg“ informiert mithilfe von Checklisten über die wesentlichsten Voraussetzungen für ein risikobewusstes und selbstverantwortliches Handeln.

Die Naturfreunde wünschen allen, die in den Bergen unterwegs sind, unvergessliche und unfallfreie Erlebnisse. Mit einem herzlichen „Berg frei!“

Reinhard Dayer
Bundesgeschäftsführer, Naturfreunde Österreich



Tourenplanung

Die Tourenplanung ist die Grundlage für jedes sichere Bergerlebnis. Die wesentlichsten Voraussetzungen für risikobewusstes und selbstverantwortliches Handeln:

Informationen sammeln

- ✓ Wetterbericht
- ✓ Tourenverhältnisse
- ✓ Führerliteratur

Tourenziel auswählen

- ✓ Tourenziel an Verhältnisse und Gruppe anpassen
- ✓ Großzügige Zeitplanung
- ✓ Schlüssel-Gefahrenstellen bestimmen

Haben meine BegleiterInnen

- ✓ eine Ausbildung?
- ✓ Erfahrung?
- ✓ Kondition?

Partnercheck

Vor dem Start einer Tour ist die gegenseitige Partnerkontrolle unerlässlich.

Wandern

- ✓ Orientierungsmittel
- ✓ Biwaksack, Notfallapotheke, Handy
- ✓ Geeignete Wanderschuhe
- ✓ Kälte-/Nässeschutz

Klettersteiggehen

- ✓ Ausrüstung wie beim Wandern
- ✓ Gurte verschlossen
- ✓ Klettersteigset ordnungsgemäß am Gurt angebracht
- ✓ Helm aufgesetzt
- ✓ Funktionsfähiges Klettersteigset

Sportklettern

- ✓ Klettergurt geschlossen,
- ✓ Anseilknoten richtig, am richtigen Anseilpunkt
- ✓ Sicherungsgerät richtig eingehängt
- ✓ Karabiner sind verschlossen
- ✓ Knoten am Seilende

Skitourengehen

- ✓ Funktionstüchtiges Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS)
- ✓ Lawinenschaufel
- ✓ Lawinensonde
- ✓ Biwaksack, Notfallapotheke, Handy



Checkliste Wandern

Für risikobewusstes Wandern sind u. a. folgende Punkte wichtig:

- Ich bin körperlich fit und trainiere regelmäßig meine Ausdauer.
- Ich kann mich auf einer Karte orientieren und die Gehzeiten berechnen.
- Ich kenne den aktuellen Wetterbericht und kann diesen mit meiner Tour in Verbindung bringen.
- Auch im weglosen Gelände bin ich trittsicher.
- Ich beherrsche die Bremstechnik im Falle eines Sturzes im Firn.
- Ich informiere mich immer genau über die Tour, die Öffnungszeiten der Hütten und die An- und Rückreisemöglichkeiten.



Jetzt neu – Gesundheitscheck!

Finden Sie mit einem einfachen Test heraus, wie gut Sie in Form sind. Einfach QR-Code scannen oder www.sicherheitstage.naturfreunde.at besuchen!



Checkliste Sportklettern

Für risikobewusstes Sportklettern sind u. a. folgende Punkte wichtig:

- Ich kenne die Inhalte des Partnerchecks und führe ihn auch durch.
- Ich habe mich mit der richtigen Handhabung meines Sicherungsgerätes vertraut gemacht.
- Meine volle Aufmerksamkeit gilt der Sicherungsarbeit und meinem Kletterpartner.
- Eine klare Kommunikation mit meinem Partner ist für mich selbstverständlich.
- Damit Bodenstürze vermieden werden, hänge ich natürlich alle Zwischensicherungen ein.
- Eigenschutz ist mir wichtig, darum klettere ich outdoor mit Helm.
- Ich verlasse mich nicht blind auf alle Sicherungspunkte – mein Leben hängt ja dran!
- Ich respektiere andere Kletternde; ich halte Sturzräume frei und Sicherheitsabstände ein.
- Ich halte mich an die örtlichen Sicherheitsregeln der jeweiligen Kletterhallen und Klettergärten.



Checkliste Klettersteiggehen

Für risikobewusstes Klettersteiggehen sind u. a. folgende Punkte wichtig:

- Ich kenne meine körperlichen Grenzen und plane meine Touren danach.
- Selbstüberschätzung ist eine der häufigsten Unfallursachen am Klettersteig – aber nicht bei mir!
- Ich kenne die Inhalte des Partnerchecks und führe ihn am Einstieg auch durch.
- Meine Ausrüstung entspricht dem aktuellen Stand der Technik.
- Ich habe mich mit der richtigen Handhabung meiner Ausrüstung vertraut gemacht.
- Ich begehe Klettersteige nur bei gutem Wetter.
- Sicherheitsabstände sind wichtig, darum halte ich stets genügend Abstand zur Vorderfrau/zum Vordermann.
- Über den Zu- und Abstieg habe ich ausreichende Informationen eingeholt.
- Für den Fall der Fälle habe ich immer meine Notfallausrüstung mit dabei.
- Ich bin in der Lage, eine ordentliche Tourenplanung durchzuführen.



Checkliste Skitourengehen

Für risikobewusstes Skitourengehen und Variantenfahren sind alle angeführten Punkte zu erfüllen!

- Ich kann Lawinenlage-/Wetterberichte grundlegend analysieren und erklären.
- Ich habe Basiswissen über die Risikofaktoren WAS? – Verhältnisse, WO? – Gelände, WER? – Mensch.
- Ich kann Gefahrenfaktoren und -stellen laut Lawinenlagebericht im Gelände erkennen.
- Ich kann das Risiko im Gelände einschätzen.
- Ich bin mir des Einflusses des Faktors Mensch in der Entscheidung bewusst.
- Ich kenne die wichtigsten Verhaltensmaßnahmen für Aufstieg und Abfahrt.
- Ich trainiere regelmäßig vor Saisonbeginn die Kameradenrettung.
- Ich kann ein in 1 m Tiefe vergrabenes LVS-Gerät innerhalb von 3 min orten und ausgraben.
- Ich kann zwei in 1 m Tiefe vergrabene LVS-Geräte innerhalb von 8 min orten, das erste Gerät sondieren, das zweite Gerät ausgraben.
- Ich habe zu Trainingszwecken schon ein LVS-Gerät (in 1,5 m Tiefe vergraben) auf Zeit ausgegraben.
- Ich kenne die grundlegenden Verhaltensmaßnahmen im Notfall (Lawinenabgang und Notbiwak).
- Ich arbeite regelmäßig mit topografischen Karten und Höhenmesser (eventuell auch mit Bussole und GPS).

Erlerne bzw. vertiefe die angeführten Punkte in den Kursen der Naturfreunde!

Sicheres Verhalten

- ✓ Rechtzeitiges Umkehren zeigt Stärke.
- ✓ Keinen falschen Ehrgeiz entwickeln
- ✓ Gruppendynamik wahrnehmen
- ✓ Offene Kommunikation
- ✓ Richtige Selbsteinschätzung

Wenn doch etwas passiert

- ✓ Selbstschutz
- ✓ Kameradenrettung
- ✓ Abtransport von Verletzten aus dem Gefahrenbereich
- ✓ Lagerung und Versorgung des/der Verletzten
- ✓ Alarmierung
Bergrettung Österreich: 140
Euronotruf: 112
Naturfreunde-Freizeit-Unfallversicherung:
+43/1/892 35 24-24

Bei Rückholung aus dem Ausland
Air Ambulance: +43/512/224 22
Wr. Städtische: +43/50 350-21645