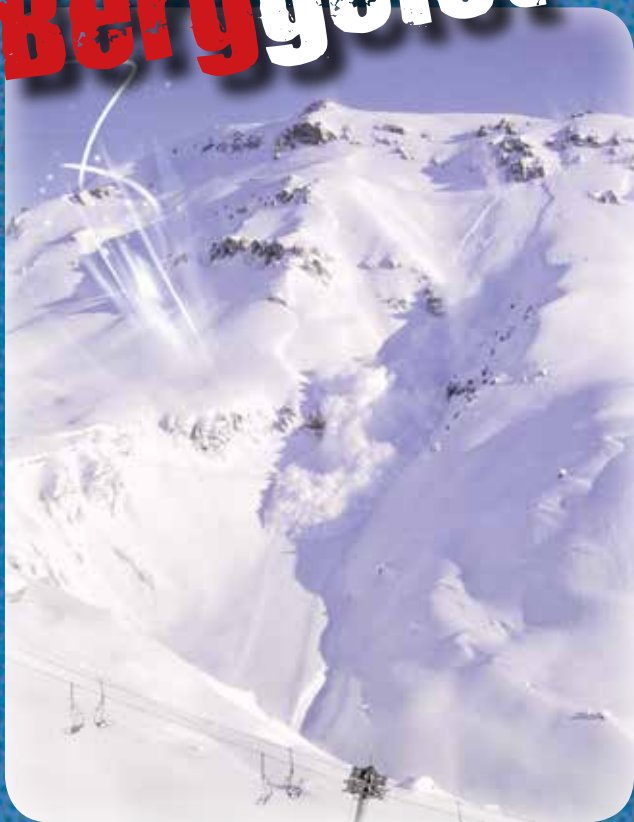


Berggeist



OCVS organisation cantonale
valaisanne des secours
kantonale walliser
rettungsorganisation **KWRO** 144

**Im Zweifelsfall:
Verlasse die Piste nicht und
verzichte auf Freeriding!!**

Du handelst auf eigene Gefahr!!

**Sammle zuerst Erfahrungen mit
erfahrenen Freeridern
oder lass dich entsprechend
ausbilden!!**

Es gibt kein Nullrisiko!!

Das Wichtigste

- **Informiere dich:** Lawinenbulletins, Wetterberichte, Patrouilleure, Bergführer.
- **Bereite dich vor:** Route, Schwierigkeit, Dauer. **Niemals alleine freeriden.**
- **Richtiges Material:** der Schwierigkeit entsprechend (Rucksack, LVS mit funktionierenden Batterien, Sonde, Schaufel, warme Kleidung, Getränk).
- **Wähle die Route** so, dass auch der Unerfahrenste der Gruppe gut mitkommt. Immer eine alternative Rückroute einplanen.
- **Informiere eine Drittperson** und die mitfahrenden Kollegen über die Route, bevor es losgeht.
- **Berücksichtige das Wetter:** Schneefall (Intensität), Wind (Richtung und Stärke), Temperatur (wird es wärmer?), Nebel (Sichtweite).
- **Gutes Timing:** früh los und früh zurück.
- **Beachte die Info-Tafeln:** Lawinengefahr, Verbote, Wildruhezonen.
- **Respektiere die Umwelt:** Tiere und Pflanzen.
- **Bei einem Unfall: Ruf die Nummer 144 an** (oder 112 in Europa). Setze nie dein eigenes Leben aufs Spiel, um jemandem zu helfen.
- **Im Zweifelsfall aufs Freeriden verzichten** oder nur zusammen mit einem Bergführer losfahren.

1. Checkliste

Zuhause

- Material (LVS (volle Batterien), Sonde, Lawinenschaufel)
- Wahl der Route
- Bevor es losgeht, nochmals aktuellste Infos einholen
- Eine Drittperson informieren

Bei Ankunft im Skigebiet

- Route überprüfen, Alternativlösungen
- Bei Pistenpatrouilleuren und Bergführern Informationen einholen
- Einschalten und Kontrolle vom LVS

Beim Freeriden

- Überprüfung der erhaltenen Infos mit der effektiven Situation
- Aufstiegs- und Abfahrtsroute wählen
- Immer genug Zeit für Rückkehr planen

2. Informationen

Wichtige Telefonnummern

Sanitätsnotruf: **144**

Wetterbericht: **162**

Internet

Lawinenbulletin: **www.slf.ch**

Wetterbericht: **www.meteoschweiz.ch**

Kostenlose Apps

White Risk: Lawinenbulletin

Echo 112: ruft die Notrufzentrale an und sendet ihr deine genaue Position

Informiere die Notrufzentrale, dass du sie über die App anrufst!

**Sich vor dem Freeriden und
Auswählen der Route
immer zuerst informieren!**

3. Wetter und Schnee

Nebel

Auf Freeriding verzichten, wenn die Sicht nicht gut ist.
Es besteht Gefahr zu stürzen oder sich zu verirren - Lebensgefahr!

Schnee

Neuschneemenge und Datum des letzten Schneefalls =>
Einfluss auf Lawinengefahr

Wind

Stärke und Dauer =>
Einfluss auf Lawinengefahr

Sonne und Wärme

Temperatur, Tageszeit, Wolken =>
Einfluss auf Lawinengefahr

**Bei Neuschnee
immer einen Tag warten!**

4 . Check the risk

Lawinengefahrenstufen

1 gering	Allgemein günstige Verhältnisse. Extrem steile Hänge einzeln befahren! Frische Triebsschneesammlungen in den extremsten Hangpartien möglichst meiden! Absturzgefahr beachten!
2 mässig	Mehrheitlich günstige Verhältnisse. Alle extrem steilen Hänge der im Bulletin angegebenen Expositionen und Höhenlagen sowie frische Triebsschneesammlungen meiden! Sehr steile Hänge vorsichtig und einzeln befahren!
3 erheblich	Teilweise ungünstige Verhältnisse. Nur freeriden, wenn ihr euch mit der Lawinenrisikobeurteilung auskennt! Wenn ihr wenig Erfahrung habt, bleibt auf der Piste oder schliesst euch einer professionell geführten Gruppe an! Sehr steile Hänge meiden!
4 gross	Ungünstige Verhältnisse. Beschränkung auf mässig steiles Gelände, Steilhänge meiden! Lawinenauslaufbereiche beachten (Fernauslösungen, spontane Lawinen). Besser auf der Piste bleiben!
5 sehr gross	Sehr ungünstige Verhältnisse. Verzicht empfohlen. Unbedingt auf den markierten und geöffneten Abfahrten bleiben!

Diese Einteilung ist im ganzen Alpenraum üblich.
Steilhänge = mehr als 30° Neigung. Sehr steile Hänge = mehr als 35° Neigung. Extrem steile Hänge = mehr als 40° Neigung.

5. Entscheiden und Überprüfen

1. Zuhause: Entscheiden, ob man gehen will

- Wahl der Route
- Noch einmal aktuellste Versionen des Lawinenbulletins und des Wetterberichts anschauen

2. Bei Ankunft: Überprüfen der Entscheidung

- Überprüfung der Route (Pistenpatrouilleure / Bergführer)

3. Im Hang: Gefahrenstellen meiden

- Beschaffenheit der Schneedecke
- Schneemenge

4. Bei der Abfahrt: Kopf bei der Sache haben

- Einer nach dem anderen, Abstand halten
- Nicht mitten im Hang anhalten
- den Rider nicht aus den Augen verlieren
- Fluchtweg im Falle einer Lawine einplanen

**Nicht einfach Spuren folgen,
die man nicht kennt!**

Nie alleine freeriden!

6. Rettung

Wenn du von einer Lawine verschüttet wirst: Wenn du von einer Lawine verschüttet wirst: Versuchen, seitlich zu entkommen / Versuchen, an der Oberfläche zu bleiben / Atemwege schützen (Mund zu!) / Wenn die Lawine zum Stillstand kommt, sich mit den Armen vor dem Gesicht einen «Luftraum» zum Atmen schaffen

Wenn du siehst, wie jemand verschüttet wird: Verliere die Person nicht aus den Augen und merke dir den Punkt, wo du sie zuletzt gesehen hast / Achte auf die noch vorhandenen Gefahren / ALARMIERE DIE NUMMER 144 / Suche nach dem Opfer unterhalb des Punktes, an dem es verschwunden ist / Nimm das LVS zu Hilfe. Oberfläche gut beobachten, um eventuelle Anhaltspunkte zu entdecken. Nichts wegnehmen, sondern markieren.

Erste Hilfe (wenn Opfer aus Lawine befreit)

1. Bei Bewusstsein?

Reden, schreien, an beiden Seiten des Halses kneifen - wenn keine Reaktion = Person **bewusstlos**

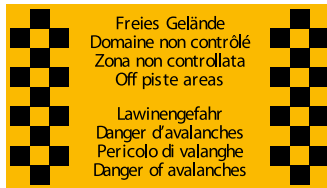
2. Atemwege vorsichtig frei machen

Wenn nötig, Kinn anheben. Schnee aus dem Mund entfernen. Falls Person atmet, nicht aus dem Schneeloch nehmen!

 wegen Unterkühlung, Verletzungen usw.)

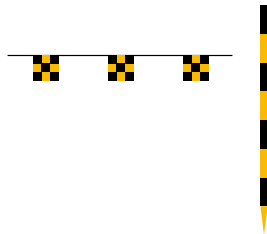
3. Wenn keine Atmung Schnell **144 anrufen**: Die Leute der Notrufzentrale geben dir über Telefon Anweisungen, was zu tun ist.

Signalisation der Lawinengefahr



Gefahrenstufe = 3 erheblich

Ende des gesicherten
Gebiets



Achtung Attenzione
Hier keine markierte und kontrollierte Abfahrt
Ici pas de descente balisée et contrôlée
Qui nessuna discesa demarcata ne controllata
Here no marked and controlled run

Achtung Attenzione
Abfahrt nicht verlassen Gletscherspalten
Ne quittez pas la descente Crevasses
Non abbandonare la discesa Crepacci
Do not leave the run Glacier crevasses

Das Gelände abseits von Pisten und Abfahrtsrouten wird weder markiert noch vor Gefahren wie Lawinen usw. geschützt.

FIS-Regeln

1. Niemand gefährden oder beschädigen.
2. Auf Sicht fahren. Fahrweise und Geschwindigkeit dem Können und den Verhältnissen anpassen.
3. Fahrspur der vorderen Skifahrer und Snowboarder respektieren.
4. Überholen mit genügend Abstand
5. Vor dem Anfahren und vor Schwüngen hangaufwärts Blick nach oben.
6. Anhalten nur am Pistenrand oder an übersichtlichen Stellen.
7. Auf- oder Abstieg nur am Pistenrand.
8. Markierung und Signale beachten.
9. Hilfe leisten, Rettungsdienst alarmieren.
10. Unfallbeteiligte und Zeugen: Personalien angeben.

Handle verantwortungsvoll!

Diese Broschüre dient zur Information. Vergiss nicht: **Du handelst immer auf eigene Gefahr!**

Zum Freeriden brauchst du viel Erfahrung und Hintergrundwissen. **Schliesse dich deshalb am besten einer Gruppe an, die von einem Bergführer geleitet wird.**

Beim Verlassen des markierten Skigebiets gehst du ein Risiko ein.

Du bist selber für deine Sicherheit verantwortlich. Besonders wichtig dabei ist: **Bringe andere durch dein Handeln nicht in Gefahr!**


Wenn du eine Lawine auslöst, trägst du dafür die Verantwortung!

Die Partner von «Berggeist»

OCVS organisation cantonale
valaisanne des secours
kantonale walliser
rettungsorganisation
KWRO 144



Département de la Santé, des affaires sociales et de l'énergie
Département de l'éducation, de la culture et du sport
Département de l'économie et du territoire

 **bfu bpa upi**

Valais★Wallis
REMONTÉES MÉCANIQUES BERGBAHNEN

suvaliv

Sichere Freizeit
Vos loisirs en sécurité
Sicurezza nel tempo libero

skipatrol.ch



Avec le soutien de la

 **Loterie Romande**

