



Was tun bei...

Gewitter

- # Ruhe bewahren
- # tiefste Stelle suchen
- # auf Rucksack kauern

Nebel

- # Ruhe bewahren
- # keinesfalls den Weg verlassen
- # am Weg orientieren

Hungerrast

- # Ruhe bewahren
- # Energieriegel mit viel Flüssigkeit verzehren
- # abwarten, bis Kräfte zurückkehren

Notfallreparaturen

Kaputter Schlauch (kein Flicken)

- # verknoten der schadhaften Stelle

Riss im Mantel

- # Hinterfütern der schadhaften Stelle mit altem Stück Mantel/Teile eine PET Flasche

Verbogenes Schaltauge

- # Schaltwerk demontieren; Laufrad mit Schnellspanner von außen montieren - so gut wie möglich gerade biegen

Gerissene Schaltseile

- # Gang einstellen durch Einklemmen von Ast in Parallelogramm des Schaltwerks/Umwerfers

Minimalpackliste

- # Erste Hilfe Set
- # Schaltauge
- # Ersatzschlauch
- # Flickzeug
- # ca. 5 x 3cm Mantelrest
- # Kabelbinder
- # Minitool, funktionierende Pumpe
- # Handy
- # ausreichend Flüssigkeit
- # Kleinigkeit zu Essen

Ernährungstipps

- # 500 ml Flüssigkeit pro Stunde (mehr kann dein Körper nicht aufnehmen)
- # Hauptteil der Nahrungszufuhr im ersten Drittel der Tour (dein Körper ist während großer Anstrengung nur bedingt aufnahmefähig)
- # Gel für den Notfall; leckeres Almessen für den Hunger

Wetterhinweise

Gewitter/Unwetter

- # Kühe rotten sich als Herde in Senken zusammen
- # auf starken Wind folgt plötzliche Flaute
- # Schall wird in feuchter Luft besser transportiert; kann man Geräusche aus dem Tal besser hören, nähert sich wahrscheinlich ein Tief

Kommandos

Handzeichen

- # Erhobener Arm -> STOP
- Akustische Zeichen (Trillerpfeife)
- # 1 x Stop
- # 2 x Weiterfahrt



Notrufnummern

Europa	112
Südtirol & Italien	118
Schweiz	1414
Österreich	140

Hubschrauber einweisen



Yes / Ja
Wir brauchen Hilfe!
Hier landen!



No / Nein
Wir brauchen keine Hilfe!
Hier nicht landen

alpines Notsignal

6 Signale / min - 1 min Pause - Wiederholen (bis Antwort kommt)
Signale (Rufe, Lampe, Pfeifen, Flagge, Spiegel, Kamerablitz)

Antwort: 3 Signale / min - 1 min Pause - Wiederholen
Notsignal und Antwort solange im Wechsel, bis Hilfe vor Ort ist

Notfallmaßnahmen beim Mountainbiking

Eigenschutz > Absicherung > Einweghandschuhe anziehen > Rettung

Check (A-B-C)	Call 112 (7 W)	Care
Atmung Bewusstsein Zirkulation	Standort feststellen Was ist passiert? Wo ist es passiert? Wann ist es passiert? Wie viele Verletzte Wer meldet? Wetter vor Ort? Warten...! Zufahr markieren Keine weiteren Telefonate mit Notruftelefon	Basismaßnahmen Lagerung Wärmeerhalt Vitalfunktion Psychische Betreuung Rettung einweisen