

Avalanche Safety Guide

**Lawinenunfall
was tun, wenn es passiert?**

www.avalanche-training-center.ch



Was tun, wenn man von einer Lawine erfasst wird

Wer von einer Lawine mitgerissen wird, hat nur Sekunden zum Reagieren. Entscheidend ist, instinktiv richtig zu handeln. Die folgenden Schritte orientieren sich an den Empfehlungen von SLF, SAC und internationalen Bergrettungsorganisationen.

Seitlich aus der Lawine herausfahren

Wer schnell reagiert, kann manchmal seitlich aus dem Lawinenstrom gelangen, besonders am Rand der Lawine. Jede Bewegung in eine sichere Richtung kann entscheidend sein.

Lawinenairbag auslösen

Wenn ein Airbag-System vorhanden ist, sofort auslösen. Ein früh aktivierter Airbag erhöht die Wahrscheinlichkeit deutlich, an der Oberfläche zu bleiben.

Skistöcke loslassen

Skistöcke können das Bewegen erschweren oder Verletzungen verursachen. Nach Möglichkeit sofort loslassen, um sich freier bewegen zu können.

Festhalten – wenn möglich, ganz zu Beginn

In den ersten Sekunden nach dem Anriss ist die Fließgeschwindigkeit oft noch gering. Wer sich nahe am Rand befindet, kann versuchen, sich an einem Fels oder Baum festzuhalten. Sobald der Schnee in Bewegung ist, wird das jedoch kaum mehr möglich und kann gefährlich werden.

An der Oberfläche bleiben

Solange der Schnee fließt, aktiv bleiben: mit Armen und Beinen gegen die Tiefe arbeiten und versuchen, sich nach oben zu drücken. Ziel ist, möglichst an der Oberfläche zu bleiben, während die Hauptschneemassen unter einem zur Ablagerung kommen.

Atemhöhle schaffen

Kurz bevor die Lawine stillsteht, Hände vors Gesicht nehmen und eine Atemhöhle formen. So bleiben Atemwege frei, und es kann eine kleine Luftreserve entstehen – oft lebensentscheidend, falls man verschüttet wird.

Befreien oder Kräfte sparen

Nach dem Stillstand versuchen, sich zu befreien. Gelingt das nicht, ruhig bleiben und Atemluft bewusst einteilen. Panik erhöht den Sauerstoffverbrauch und verringert die Überlebenszeit.

Practice your avalanche rescue skills.

WISSEN ALLEIN REICHT NICHT - NUR WER TRAINIERT, KANN IM ERNSTFALL RICHTIG HANDELN.

www.avalanche-training-center.ch