

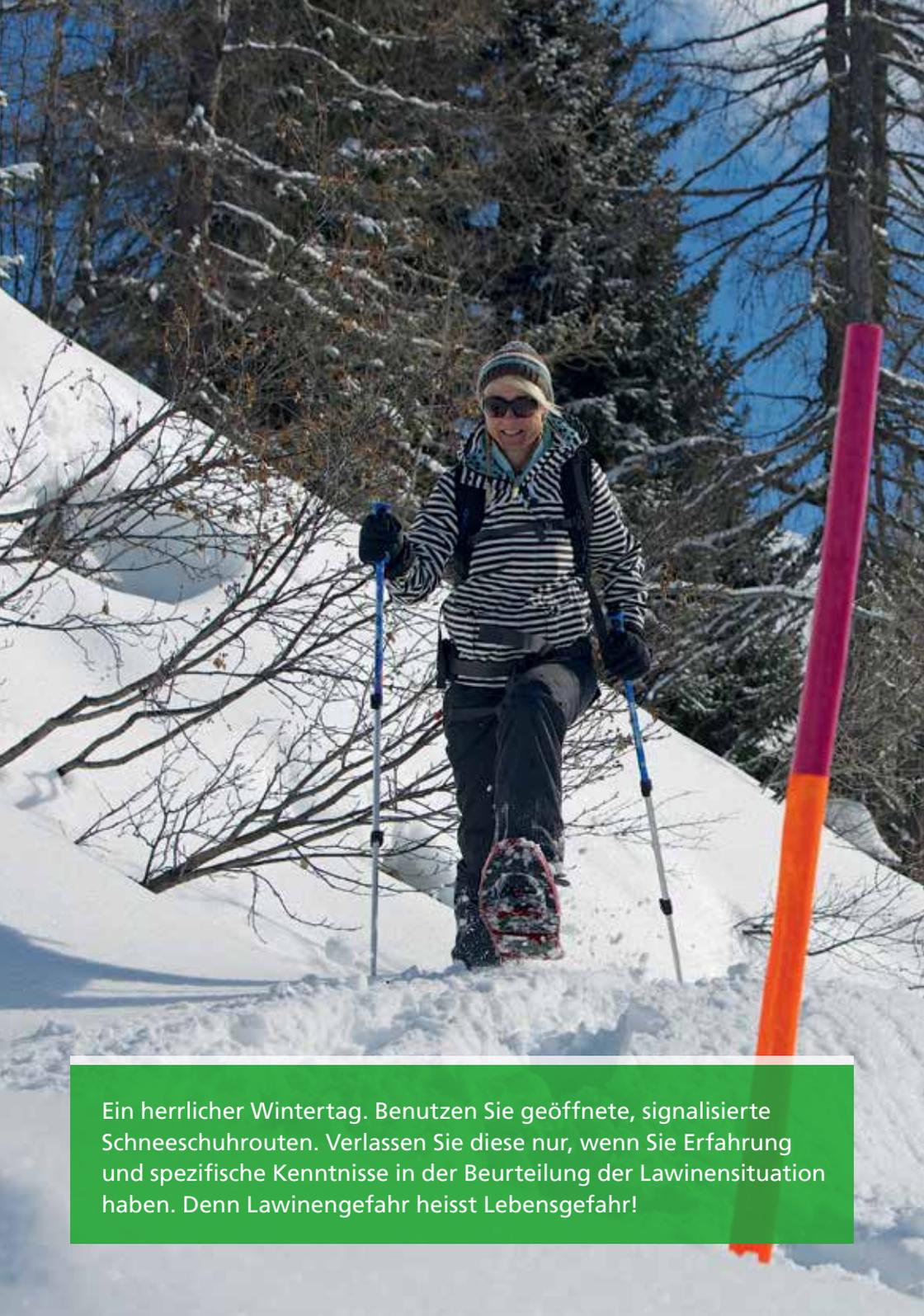
Schneeschuhlaufen

Mehr Sicherheit auf grossem Fuss



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung





Ein herrlicher Wintertag. Benutzen Sie geöffnete, signalisierte Schneeschuhrouten. Verlassen Sie diese nur, wenn Sie Erfahrung und spezifische Kenntnisse in der Beurteilung der Lawinensituation haben. Denn Lawinengefahr heisst Lebensgefahr!

Unterwegs im verschneiten Gelände

Immer mehr Schneeschuhläufer ziehen ihre Spuren durch die schneebedeckte Landschaft. Mit Schneeschuhen können auch Nichtskifahrende im Winter in der Natur unterwegs sein. Sie bewegen sich dabei aber teilweise in lawinengefährdetem Gelände. Durchschnittlich verunglücken in der Schweiz 3 Schneeschuhläufer pro Jahr tödlich, meist infolge von Lawinen.

Beim Schneeschuhlaufen sind eine sorgfältige Tourenplanung und die richtige Einschätzung des eigenen Könnens wichtig. Zu berücksichtigen sind auch das Gehen bei manchmal schwierigen Schneeverhältnissen, die Orientierung im verschneiten Gelände, die Beurteilung der alpinen Gefahren wie Absturz und Lawinen sowie das Verhalten in der winterlichen Natur und bei einem allfälligen Unfall.

Lawinsicher Schneeschuh laufen

Geöffnete, signalisierte Schneeschuhrouten eignen sich gut für lawinsicheres Begehen. Diese Routen werden vom Betreiber vor Lawinen gesichert. Sie sind jedoch nicht präpariert wie Winterwanderwege.



Mehr Sicherheit unterwegs

- Wählen Sie eine Tour, die Ihren aktuellen Fähigkeiten entspricht.
- Planen Sie Ihre Tour sorgfältig. Informieren Sie sich über Wetter und Verhältnisse.
- Achten Sie auf eine vollständige Ausrüstung: Schneeschuhe, Stöcke, stabile, warme Schuhe, wetterfeste, warme Kleidung, Orientierungsmittel (Karte, Kompass), Zwischenverpflegung, Taschenapotheke und Rettungsdecke sowie ein geladenes Mobiltelefon.
- Brechen Sie nicht allein auf.
- Trinken, essen und rasten Sie regelmässig. Beachten Sie Ihre Zeitplanung und die Wetterentwicklung und kehren Sie wenn nötig rechtzeitig um.
- Folgen Sie nicht blindlings fremden Spuren, die in unbekanntes Gelände führen, und seien Sie bei schlechter Sicht besonders vorsichtig.

Sie können sich auch geführten Schneeschuhwanderungen anschliessen. Viele Bergsteigerschulen, Schneesportschulen und Vereine (z. B. der Schweizer Alpen-Club SAC) bieten Touren an.

Lawinen – die weisse Gefahr

Beim Schneeschuhlaufen abseits gesicherter Routen droht Lawinen- und damit Lebensgefahr! Durchschnittlich sterben jährlich 3 Schneeschuhläufer in Lawinen, die meisten haben «ihre» Lawine selbst ausgelöst. Das Lawinenrisiko einzuschätzen ist schwierig. Ohne Kenntnisse in Lawinenkunde und Erfahrung setzen Sie Ihr Leben und das von anderen aufs Spiel, wenn Sie in lawinengefährdetem Gelände auf eigene Faust unterwegs sind.

Risikofaktoren

Das Risiko, eine Lawine auszulösen, ist abhängig von den aktuellen Verhältnissen, vom Gelände und vom eigenen Verhalten.

Verhältnisse

Die Lawinengefahr steigt vor allem dann,

- wenn es schneit oder regnet.
- wenn es windet. Dann wird Schnee verfrachtet und im Windschatten als «Trieb Schnee» abgelagert.
- wenn es deutlich wärmer wird oder bei starker Sonneneinstrahlung, z. B. an schönen Frühlingstagen.

Die Lawinensituation kann über mehrere Tage oder sogar Wochen kritisch bleiben.

Gelände

Lawinen können ab einer Neigung von etwa 30° abgehen. Je steiler der Hang, desto gefährlicher ist er. Lawinhänge sind meist schattig. Sie liegen oft in der Nähe von Kämmen oder hinter Geländekanten und sind mit Triebschnee beladen.

Mensch

Die meisten Unfalllawinen werden durch die Wintersportler selbst ausgelöst. Durch Ihr Verhalten können Sie Ihr Lawinenrisiko massiv erhöhen oder reduzieren. Wählen Sie eine Route mit kleinem Lawinenrisiko und beachten Sie zudem einige Sicherheitsempfehlungen.



Am gefährlichsten sind Schneebrettlawinen. Dabei gleitet eine ganze Schneetafel innert Sekunden ab.

Informationen zur Lawinengefahr

Lawinenbulletin

Das WSL-Institut für Schnee- und Lawinenforschung SLF veröffentlicht im Winter täglich um 8 und um 17 Uhr das Lawinenbulletin. Es schätzt die Lawinengefahr mit der europaweit verwendeten, fünfstufigen Gefahrenskala ein. Zudem wird die Gefahr genauer beschrieben und es werden Verhaltensempfehlungen abgegeben. Das Lawinenbulletin ist eine Prognose: Je kurzfristiger sie es konsultieren, desto genauer trifft es zu. Sie finden es auf:

- www.slf.ch
- App «White Risk» (gratis, iPhone und Android)

Lawinengefahrenskala mit Empfehlungen

1 gering 	Günstige Lawinensituation Lawinen können nur an vereinzelt Stellen ausgelöst werden. Begehen Sie extreme Hänge einzeln. Meiden Sie frische Triebsschneeansammlungen in den extremsten Hangpartien und beachten Sie die Absturzgefahr.
2 mässig 	Mehrheitlich günstige Lawinensituation Wählen Sie Ihre Route vorsichtig. Meiden Sie extreme Hänge der im Lawinenbulletin angegebenen Exposition und Höhenlage sowie frische Triebsschneeansammlungen. Vor allem dort könnten Sie eine Lawine auslösen. Begehen Sie schattige Steilhänge einzeln.
3 erheblich 	Kritische Situation abseits der gesicherten Routen Einzelne Wintersportler können Lawinen auslösen, manchmal sind spontane Lawinen möglich. Häufig sind Alarmzeichen vorhanden (Lawinen, Rissbildung, Wumm-Geräusche). Eine optimale Routenwahl ist nötig. Meiden Sie Steilhänge der angegebenen Exposition und Höhenlage und beachten Sie die Gefahr von Fernauslösungen. Bleiben Sie ohne Kenntnisse und Erfahrung auf den geöffneten, signalisierten Routen.
4 gross 5 sehr gross 	Akute Lawinensituation Spontane Lawinen und Fernauslösungen sind zu erwarten. Fallweise sind exponierte Verkehrswege gesperrt. Bleiben Sie auf den geöffneten, signalisierten Routen.

Lawinenrisiko reduzieren

Das Risiko, eine Lawine auszulösen, steigt mit der Gefahrenstufe und der Steilheit des Hangs. Je höher die Lawinengefahr ist, desto flachere Hänge sollten Sie wählen. Bedenken Sie, dass sich die Verhältnisse rasch ändern können. Das Wetter kann sich verschlechtern, der Wind gefährlichen Triebsschnee bilden und Spuren verwischen. Schönes Wetter und wenig Schnee schliessen Lawinengefahr nicht aus. Und auch bestehende Spuren garantieren nicht für Sicherheit. Viele Faktoren müssen berücksichtigt werden.

Um das Lawinenrisiko reduzieren zu können, benötigen Sie spezifische Kenntnisse (z. B. für das Verständnis der Hinweise im Lawinenbulletin) und Erfahrung. Dies gilt bereits bei geringer Lawinengefahr (Gefahrenstufe 1). Bauen Sie Sicherheitsreserven ein und wählen Sie Routen, wo das Lawinenrisiko klein ist. Je höher die Gefahrenstufe, desto mehr werden die Handlungsmöglichkeiten eingeschränkt.

Das Risiko darf nicht unterschätzt werden. Bereits bei Gefahrenstufe 3 ist die Situation abseits der gesicherten Routen heikel. Bleiben Sie deshalb im Zweifelsfall und wenn Sie wenig Kenntnisse und Erfahrung haben auf den signalisierten Routen, spätestens aber ab Gefahrenstufe 3. Oder schliessen Sie sich einer lawinenkundigen Leitung an.

- Besuchen Sie einen **Lawinenkurs**; viele Bergführer und Organisationen bieten solche an. Ergänzen Sie Ihre Kenntnisse durch Lawinenkunde-Bücher oder mit der interaktiven Plattform www.whiterisk.ch. Sammeln Sie Erfahrungen unter lawinenkundiger Leitung.
- **Informieren Sie sich** immer über die aktuellen Verhältnisse und berücksichtigen Sie die Empfehlungen im Lawinenbulletin. Wählen Sie eine Route mit kleinem Risiko.
- Als **Notfallausrüstung** gehören LVS (Lawinenverschütteten-Suchgerät), Sonde und Schaufel standardmässig dazu. Machen Sie sich mit deren Handhabung vertraut. Die Notfallausrüstung bietet keinen Schutz vor Lawinen, kann aber im Notfall die Überlebenschance erhöhen.



Verhalten bei Lawinenunfall

Nur die Hälfte der ganz verschütteten Personen überlebt einen Lawinenunfall. Die Chance, lebend gefunden zu werden, nimmt bereits nach 15 Minuten drastisch ab. Jede Minute zählt! Üben Sie die Rettung und handeln Sie wie folgt:

- Beobachten Sie die Personen, die von der Lawine mitgerissen werden.
- Wurden Personen erfasst: Verschaffen Sie sich Übersicht, überlegen und handeln Sie, ohne Ihre Sicherheit zu gefährden.
- Falls ohne allzu grossen Zeitverlust möglich, alarmieren Sie
 - Rega: 1414 oder mit der Rega-App
 - Wallis: 144 KWRO
 - wenn das nicht klappt: internationale Notrufnummer 112 (alle Handynetze)
- Beginnen Sie sofort mit der LVS-Suche (nicht benötigte LVS ausschalten). Suchen Sie gleichzeitig den Lawinenkegel auch mit Augen und Ohren ab und achten Sie auf Ausrüstungsgegenstände. Diese sind oft nahe bei den Opfern.
- Schaufeln Sie Verschüttete sofort frei und beginnen Sie mit lebensrettenden Sofortmassnahmen.
- Stellen Sie nach Abschluss der Suche alle LVS wieder auf «senden».

Die 3 wichtigsten Tipps



- Benützen Sie zum Schneeschuhlaufen geöffnete, signalisierte Schneeschuhrouten.
- Wenn Sie die gesicherten Routen verlassen wollen: Besuchen Sie einen Lawinenkurs, informieren Sie sich über die aktuellen Verhältnisse und nehmen Sie die Notfallausrüstung mit.
- Bleiben Sie spätestens ab Gefahrenstufe 3 auf den gesicherten Routen, wenn Sie nicht genügend Kenntnisse und Erfahrung haben.

Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.



www.socialmedia.bfu.ch

Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- Achtung Lawinen!
(direkt beim SLF erhältlich;
www.slf.ch › Dienstleistungen › Merkblätter)
- 3.001 Schlitteln
- 3.002 Skifahren und Snowboarden
- 3.009 Baden
- 3.010 Bergwandern
- 3.018 Radfahren
- 3.020 Mountainbiking
- 3.028 Abseits der Piste
- 3.086 Tauchen in den Ferien
- 3.121 E-Bikes
- 3.143 Sicher stehen – sicher gehen
- 3.144 Tauchen in der Schweiz
- 3.166 Skitouren

Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen:
www.bfu.ch.

Bilder: © Kandertal Tourismus (S. 1); Berner Wanderwege (S. 2); Marc Weiler (S. 3)

© bfu 2015, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier