

# Skitouren

Mehr Sicherheit beim Aufsteigen und Abfahren



# Auf die sichere Tour

Immer mehr Skitourenfahrer ziehen ihre Spuren auf verschneite Gipfel. Beim Aufstieg die Natur zu geniessen und im stiebenden Schnee abzufahren macht Spass und ist dank dafür entwickeltem Material einfacher geworden. Auf Skitouren drohen aber Absturz- und Lawinengefahr. Durchschnittlich 16 Tourenfahrer verunglücken pro Jahr tödlich, 12 davon infolge Lawinen.

Skitourengehen ist eine Sportart, die viele Anforderungen stellt: die Wahl des Ziels, die Tourenplanung, die Orientierung im Gelände, die Technik im Aufstieg, der Umgang mit dem Material, die Abfahrt bei manchmal schwierigen Schneeverhältnissen, das Verhalten in der winterlichen Natur und bei einem allfälligen Unfall.

Für Skitourengehänger gibt es in der Schweiz bisher keine signalisierten und gesicherten Routen. Deshalb sind Sie von Anfang an eigenverantwortlich unterwegs.

Schliessen Sie sich für die ersten Schnupper-skitouren einer kundigen Führung an. Viele Bergsteigerschulen, Schneesportschulen und Vereine (z. B. der Schweizer Alpen-Club SAC) bieten Einsteigertouren an.

Vorsicht bei Skitouren auf der Piste oder im Schneesportgebiet: Beachten Sie die entsprechenden Regeln, um Kollisionen mit Pistenbenützern oder bei geschlossenen Pisten die Gefahren von Lawinensprengungen oder Pistenmaschinen mit Seilwinden oder Fräsen zu vermeiden.

## Mehr Sicherheit unterwegs

- Lernen Sie das Fahren im unpräparierten Schnee in einem Kurs und üben Sie es z. B. auf gesicherten Abfahrtsrouten.
- Wählen Sie eine Tour, die Ihren aktuellen Fähigkeiten entspricht.
- Planen Sie Ihre Tour sorgfältig. Informieren Sie sich über Lawinengefahr, Wetter und Verhältnisse.
- Achten Sie auf vollständige Ausrüstung: Skis, Felle, evtl. Harscheisen, Stöcke, wetterfeste, warme Kleidung, Orientierungsmittel (Karte, Kompass), Zwischenverpflegung, Lawinen-Notfallausrüstung, Taschenapotheke und Rettungsdecke, aufgeladenes Mobiltelefon und kleines Reparaturset.
- 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.



Ein herrlicher Wintertag. Aber Vorsicht: Auf Skitouren müssen Sie die Gefahren selbst beurteilen. Dazu brauchen Sie Erfahrung und spezifische Kenntnisse. Ansonsten schliessen Sie sich besser einer lawinenkundigen Leitung an. Denn Lawinengefahr heisst Lebensgefahr!

# Lawinen – die weisse Gefahr

Auf Skitouren droht Lawinen- und damit Lebensgefahr! Durchschnittlich sterben in der Schweiz jährlich 12 Skitourengehänger 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 «Triebschnee» 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 Tour 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 eher trifft es zu. Sie finden es hier:

- [www.slf.ch](http://www.slf.ch)
- App «White Risk» (gratis, iPhone und Android)

## Lawinengefahrenskala mit Empfehlungen

<p>1 gering</p> 	<p><b>Allgemein günstige Lawinensituation</b></p> <p>Lawinen können nur an vereinzelt Stellen ausgelöst werden. Befahren Sie extrem steile Hänge einzeln. Meiden Sie frische Triebsschneeanstimmungen in den extremsten Hangpartien und beachten Sie die Absturzgefahr.</p>
<p>2 mässig</p> 	<p><b>Mehrheitlich günstige Lawinensituation</b></p> <p>Wählen Sie Ihre Route vorsichtig. Meiden Sie sehr steile Hänge der im Lawinenbulletin angegebenen Exposition und Höhenlage sowie frische Triebsschneeanstimmungen. Vor allem dort könnten Sie eine Lawine auslösen. Befahren Sie schattige Steilhänge einzeln.</p>
<p>3 erheblich</p> 	<p><b>Kritische Lawinensituation</b></p> <p>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.</p>
<p>4 gross 5 sehr gross</p> 	<p><b>4: Sehr kritische Lawinensituation</b></p> <p>Spontane Lawinen und Fernauslösungen sind zu erwarten. Fallweise sind exponierte Verkehrswege gesperrt. Beschränken Sie Skitouren auf mässig steiles Gelände und meiden Sie die Lawinen-Auslaufbereiche oder verzichten Sie.</p> <p><b>5: Katastrophensituation</b></p> <p>Sehr seltene Lage. Ortsteile sind gefährdet, evtl. Evakuierungen. Verzicht auf Skitouren.</p>

# Lawinenrisiko reduzieren

Das Risiko, eine Lawine auszulösen, steigt mit der Gefahrenstufe und der Steilheit des Hangs. Je höher die Lawinengefahr, desto flachere Hänge sollten Sie wählen und desto mehr werden die Handlungsmöglichkeiten eingeschränkt.

Bedenken Sie, dass sich die Verhältnisse rasch ändern können. Das Wetter kann sich verschlechtern, der Wind gefährlichen Trieb- und Schneehänge 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 zu reduzieren, benötigen Sie Erfahrung und spezifisches Wissen (z. B. für das Verständnis der Hinweise im Lawinenbulletin). Dies gilt bereits bei geringerer Lawinengefahr (Gefahrenstufe 1). Bauen Sie Sicherheitsreserven ein und wählen Sie Routen mit tiefem Lawinenrisiko.

Das Risiko darf nicht unterschätzt werden. Rund ein Drittel der Lawinentoten verunfallt bei Gefahrenstufe 2, bei Gefahrenstufe 3 ist die Situation bereits kritisch. Schliessen Sie sich im Zweifel einer lawinenkundigen Leitung an.

Wenn Sie mit wenig Erfahrung und Kenntnissen auf eigene Faust unterwegs sein wollen, wählen Sie z. B. eine Tour mit tiefem Risiko mit Hilfe von

[www.skitourenguru.ch](http://www.skitourenguru.ch).

- 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](http://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 tiefem Risiko.
- Als **Notfallausrüstung** gehören LVS (Lawinenverschütteten-Suchgerät), Sonde und Schaufel standardmässig dazu. Machen Sie sich mit deren Handhabung vertraut. Ein Lawinenairbag ist empfehlenswert. 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. Handeln Sie bei einem Lawinenabgang wie folgt:

- Lösen Sie, falls vorhanden, den Lawinenairbag aus.
- Versuchen Sie, aus der Lawine hinauszufahren, bzw. 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

- Besuchen Sie einen Lawinenkurs und/oder schliessen Sie sich einer lawinenkundigen Leitung an.
- Informieren Sie sich über die aktuellen Verhältnisse und wählen Sie eine Route mit tiefem Risiko, z. B. mit Hilfe von [www.skitoureguru.ch](http://www.skitoureguru.ch).
- Nehmen Sie die Notfallausrüstung mit und üben Sie regelmässig den Umgang damit.



# 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](http://www.bfu.ch).



[www.socialmedia.bfu.ch](http://www.socialmedia.bfu.ch)

## Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- Achtung Lawinen!  
(direkt beim SLF erhältlich; [www.slf.ch](http://www.slf.ch))
- Merkblatt Skitouren auf Pisten  
(bei SBS [www.seilbahnen.org](http://www.seilbahnen.org)  
oder SAC [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch) erhältlich)
- 3.001 Schlitteln
- 3.002 Skifahren und Snowboarden
- 3.009 Baden und Gummibootfahren
- 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
- 3.167 Schneeschuhlaufen

**Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen auf: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).**

Bild: Felix Walter (S. 3)

© bfu 2018. Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier.