

## First Responder / Ersthelfer

Name .....  
Adresse .....  
PLZ Ort .....  
Telefon .....  
Geburtsdatum .....  
Notfallkontakte #1 .....  
#2 .....  
#3 .....  
Medikamente .....  
.....  
.....

## Mountain Rescue / Bergrettung

Unfallzeit .....  
Name + Tel. Ersthelfer .....  
Unfall / Verletzungen .....  
.....

### Bewusstsein

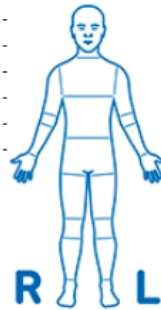
Gut     Benommen     Nein

### Atmung

Gut     Schwer     Stillstand

### Lawine, Zeit wann Kopf frei:

Lufthöhle  Ja     Nein



**Sektion Grenchen**  
Schweizer Alpen-Club SAC  
Club Alpin Suisse  
Club Alpino Svizzero  
Club Alpin Svizzer



**EMERGENCY CARD**  
**Notfallkarte**

<http://www.sac-grenchen.ch>

## VERHALTEN BEI BERGUNFÄLLEN

1. **RUHE** bewahren
2. Lage **BEURTEILEN**
3. Eigene **SICHERHEIT** beurteilen.
4. Verunfallte vor weiteren Unfällen **SCHÜTZEN**
5. **ALARMIEREN**  
Mobile: Nummern 1414 / 144 / 117 / 112  
Funkgerät / SAC-Hüttentelefone  
Meldung zu Fuss, stets zu zweit!
6. **ERSTE HILFE** leisten
7. Fotos, Skizzen, Notizen, Koordinaten, Zeit

## Informieren (1 Person in dieser Reihenfolge)

1. Matthias Kunz, Präsident 079 643 09 39
2. Roman Allemann, Wintertouren 079 961 81 96
3. Res Lüthi, Sommertouren 079 578 13 23

## Gruppe organisieren / Verhalten

- Niemand ist alleine unterwegs
- Wer übernimmt die Führung?
- Wo ist das nächste Ziel
- Keine Auskünfte an Medien und Dritte!
- Benachrichtigung Notfallkontakte
- Keine Vermutungen an Dritte

### HELIKOPTERRETTUNG/SIGNALE

Beim Anflug Standort nicht verlassen und in die Knie gehen. Augenkontakt mit dem Piloten halten. Annäherung an den Helikopter erst bei stillstehendem Rotor. Wind im Rücken, Gegenstände sichern.



### HERZDRUCKMASSAGE (CPR)

Untere Hälfte des Brustbeines mind. 5–6 cm tief drücken, dann komplett entlasten.

- Druckfrequenz 100–120/Min.
- Nach 30 Kompressionen 2 langsame Atemhübe
- Fortfahren bis Arzt kommt oder AED eintrifft.

Beatmung: Kopf überstrecken, Unterkiefer gegen Oberkiefer, Mund zu Nase beatmen oder Taschenmaskebeatmung, notfalls Mund zu Mund.

