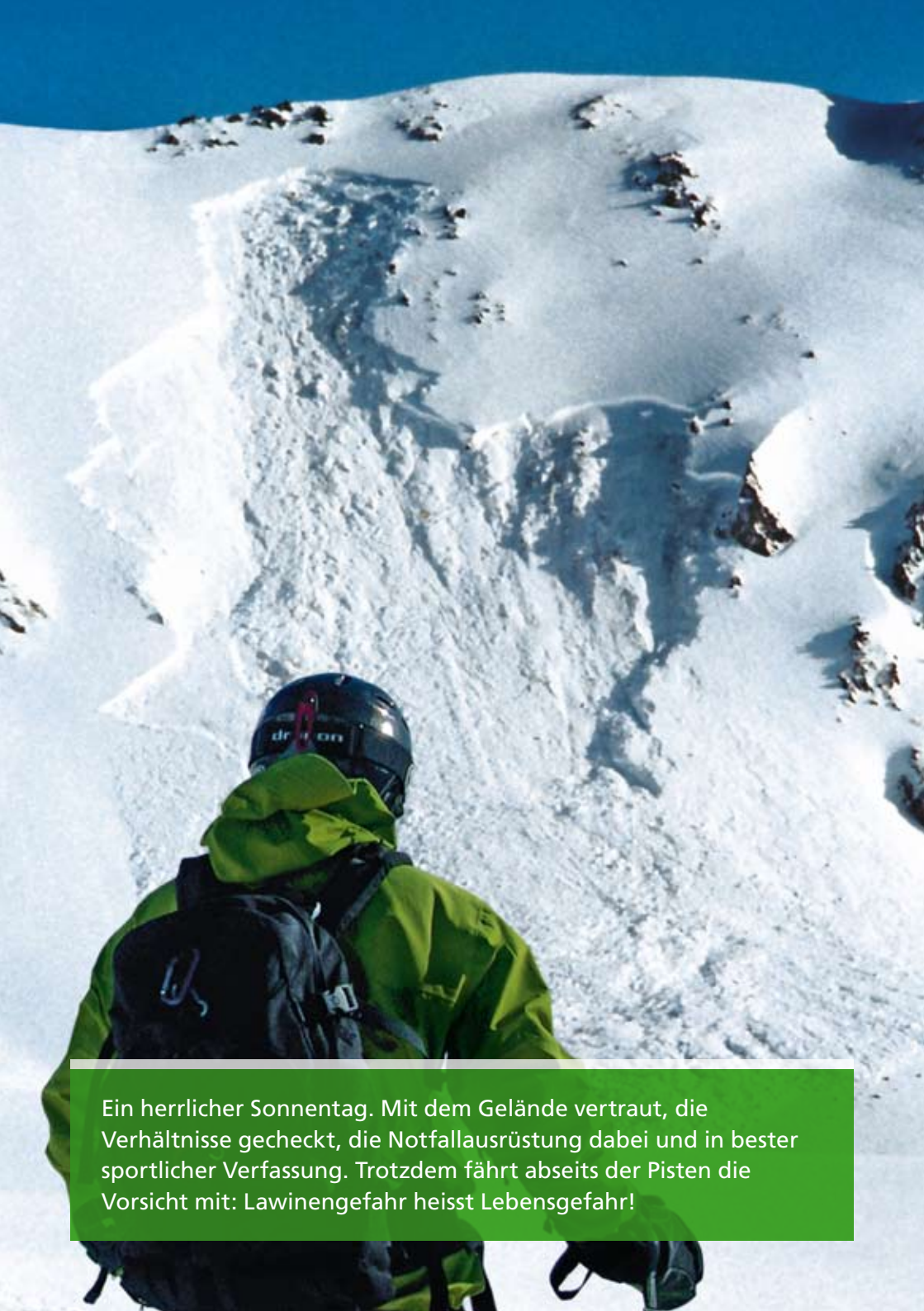


# Freeriden

Das Lawinenrisiko besser einschätzen





Ein herrlicher Sonnentag. Mit dem Gelände vertraut, die Verhältnisse gecheckt, die Notfallausrüstung dabei und in bester sportlicher Verfassung. Trotzdem fährt abseits der Pisten die Vorsicht mit: Lawinengefahr heisst Lebensgefahr!

# Die weisse Gefahr

Viele Wintersportler suchen das Abenteuer neben der Piste und begeben sich damit in Gefahr. Lawinen bedeuten Lebensgefahr: 25 Menschen sterben jährlich in der Schweiz in Lawinen, 90 % davon lösen ihre Lawine selbst aus. Ein Lawinenunglück darf deshalb gar nicht erst passieren. Die bfu rät Freeridern, sich über die Lawinengefahr zu informieren, sich richtig auszurüsten und sich den Verhältnissen entsprechend vorsichtig zu verhalten. Bleiben Sie im Zweifelsfall besser auf der Piste.

## Faktoren für Lawinenbildung

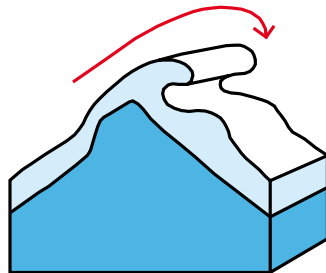
Lawinengefahr entsteht aus der Wechselwirkung von mehreren natürlichen Faktoren.

**Gelände:** Ein Gefälle von 30 Grad reicht für einen Niedergang bereits aus, mit zunehmender Hangneigung steigt die Gefahr. Schattenhänge sind häufiger lawinengefährdet als Sonnenhänge.

**Neuschnee und Wind:** Je mehr Schnee gefallen ist, desto grösser wird die Lawinengefahr. Der Wind kann zusätzlich Schnee umlagern. Dabei entstehen gefährliche Tribschneeansammlungen. Sie sind oft durch Schneeweichen an Bergkämmen erkennbar.

**Temperatur:** Steigende Temperaturen vermindern kurzfristig die Festigkeit der Schneedecke und erhöhen die Gefahr; sie fördern aber längerfristig die günstige Verfestigung der Schneedecke und wirken stabilisierend. Im Frühjahr erhöht sich die Lawinengefahr im Verlaufe des Tages mit zunehmender Erwärmung und Sonneneinstrahlung.

**Mensch:** Die meisten Schneebrettlawinen werden durch die Zusatzbelastung eines Schneesportlers ausgelöst. Sie können also durch Ihr Verhalten das Lawinenrisiko erhöhen oder reduzieren.



Durch Wind abgelagerter Tribschnee: Schneebrettgefahr



Schneebrettlawine: Sekundenschnelles Abgleiten einer ganzen Schicht auf einmal

# Infos maximieren, Risiko reduzieren

## Wichtige Faustregeln

- Der erste schöne Tag nach einem Schneefall ist besonders gefährlich.
- Neuschnee und Wind bedeuten erhöhte Lawinengefahr. Bereits 10–20 cm Neuschnee können zusammen mit Wind zu einem markanten Anstieg der Lawinengefahr führen.
- Je steiler und schattiger ein Hang, desto gefährlicher. Der typische Lawinengang ist zudem kammnah und weist frische Tribschneeansammlungen auf.
- Frische Lawinen und «Wumm»-Geräusche sind Zeichen für erhöhte Lawinengefahr.
- Schnelle und markante Erwärmung führt kurzfristig zu einem Anstieg der Lawinengefahr.

## Lawinenbulletins

Das Eidgenössische Institut für Schnee- und Lawinenforschung (SLF) in Davos schätzt im Winter täglich die Lawinengefahr anhand einer europaweit verwendeten fünfstufigen Skala ein.

Das nationale Lawinenbulletin berücksichtigt alle Regionen der Schweizer Alpen. Es ist jeweils ab 17 Uhr abrufbar unter [www.slf.ch](http://www.slf.ch), Tel. 187 (CHF 0.50/Anruf + 0.50/Min.), Fax 0900 59 20 21 (CHF 1.49/Min.), Teletext SF Seite 782 oder [wap.slf.ch](http://wap.slf.ch).

Für die meisten Regionen werden täglich ab 8 Uhr regionale Bulletins in grafischer Form erstellt. Diese können über [www.slf.ch](http://www.slf.ch), Tel. 187, Fax 0900 59 20 20 (CHF 1.49/Min.) oder [wap.slf.ch](http://wap.slf.ch) abgerufen werden.

Mit der Karte der bfu haben Sie die Informationsquellen unterwegs dabei.

## Lokale Signalisation der Lawinengefahr

Im Skigebiet beurteilen die Verantwortlichen der Pisten- und Rettungsdienste die örtliche Gefahrensituation. Sie sperren gefährdete Pisten, Abfahrtsrouten und Wege und signalisieren den Beginn des

freien, ungesicherten Geländes. Beachten Sie die Lawinenwarntafeln mit den Warnleuchten (ab Gefahrenstufe 3 im freien Gelände) sowie die Freeride-Checkpoints in einigen Gebieten.

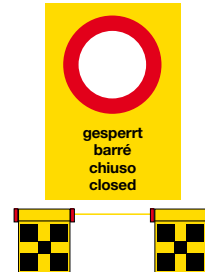
<b>Achtung Attention Attenzione</b>
<b>Hier keine markierte und kontrollierte Abfahrt</b>
<b>ICI pas de descente balisée et contrôlée</b>
<b>Qui nessuna discesa demarcata ne controllata</b>
<b>Here no marked and controlled run</b>

Hier beginnt das freie und nicht gesicherte Gelände.



**Freies Gelände**  
 Domaine non contrôlé  
 Zona non controllata  
 Off piste areas  
**Lawinengefahr**  
 Danger d'avalanches  
 Pericolo di valanghe  
 Danger of avalanches

Warnung ab erheblicher Lawinengefahr (Gefahrenstufe 3).



**gesperrt**  
 barré  
 chiuso  
 closed

Gesperrte Pisten, Abfahrtsrouten und Wege keinesfalls befahren.



# Weniger Risiko, mehr Spass

## «Safer Six»-Regeln

Egal, wie hoch die Lawinengefahr ist, befolgen Sie diese Regeln:

- Orientieren Sie sich über das Wetter und die Lawinensituation.
- Beurteilen Sie laufend die Verhältnisse, das Gelände und die beteiligten Personen.
- Stellen Sie das Lawinenschütteten-Suchgerät (LVS) auf Senden; Schaufel und Sonde sind dabei.
- Umgehen Sie frische Triebsschneeanansammlungen.
- Befahren Sie Schlüsselstellen und extreme Steilhänge einzeln.
- Beachten Sie die Erwärmung im Lauf des Tages.

Freeriden und Touren erfordern Umsicht und Erfahrung. Lassen Sie sich von Profis ausbilden.

## Material-Check

Zur Minimalausrüstung gehören Lawinenschütteten-Suchgerät (LVS), Lawinenschaufel, Sonde. Weitere Notfallsysteme (z. B. Lawinen-Airbag) sind empfehlenswert. Die Notfallsausrüstung bietet keinen Schutz vor Lawinenunfällen, sie kann höchstens die Überlebenschance erhöhen. Ebenfalls in den Rucksack gehören Aufstiegshilfen (Skifelle, Schneeschuhe), Notfall-Apotheke, Handy, Orientierungsmittel sowie Sonnen- und Kälteschutz.



# Im Notfall

## Verhalten bei einem Lawinenunglück

Als Beobachter eines Lawinenunglücks kann jeder Wintersportler durch richtiges Verhalten zum Lebensretter werden.

Die Wahrscheinlichkeit, lebend gefunden zu werden, nimmt bereits nach 15 Minuten drastisch ab. Nur die Hälfte der ganz verschütteten Schneesportler überlebt das Lawinenunglück. Jede Minute zählt.

Handeln Sie darum rasch und überlegt nach diesem Ablauf:

- Gewinnen Sie die Übersicht, überlegen und handeln Sie, ohne Ihre Sicherheit zu gefährden oder Folgeunfälle zu provozieren.
- Falls ohne Zeitverlust möglich: Alarmieren Sie die Rega (Tel. 1414), im Wallis die KWRO (Tel. 144) oder die nächstgelegene Seilbahnstation.
- Suchen Sie den Lawinenkegel mit Auge und Ohr ab und beginnen Sie sofort mit der Suche mit LVS (schalten Sie nicht benötigte LVS aus).
- Legen Sie Kopf und Brust von aufgefundenen Verschütteten frei und beginnen Sie mit den lebensrettenden Sofortmassnahmen.
- Schützen Sie das Opfer vor Unterkühlung.
- Alarmieren Sie spätestens jetzt.

## Die 3 wichtigsten Tipps



- Bleiben Sie bei wenig Erfahrung ab «erheblicher» Lawinengefahr (Stufe 3) auf markierten Pisten oder schliessen Sie sich einer professionell geführten Gruppe an.
- Lassen Sie sich ausbilden, holen Sie die nötigen Informationen über Wetter und Lawinensituation ein und nehmen Sie die Notfallausrüstung mit.
- Fahren Sie nie allein und nur bei guter Sicht. Folgen Sie keinen fremden Spuren, die in unbekanntes Gelände führen.

# 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).

## Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- Achtung Lawinen!  
(direkt beim SLF erhältlich)
- 3.001 Schlitteln
- 3.002 Skifahren und Snowboarden
- 3.003 Schwimmen, Tauchen, Schlauchboote
- 3.010 Bergwandern
- 3.018 Radfahren
- 3.020 Mountainbiking

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





**Partner:** Eidg. Institut für Schnee- und Lawinenforschung SLF, Davos Alpine Rettung Schweiz (ARS), Bundesamt für Sport Magglingen (BASPO), Kompetenzzentrum Gebirgsdienst der Armee (Komp Zen Geb D A), MeteoSchweiz, Naturfreunde Schweiz (NFS), Schweizer Alpen-Club SAC, Schweizer Bergführerverband (SBV), Schweizerische Kommission für Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten SKUS, Schweizerische Rettungsflugwacht (Rega), Schweizerischer Skiverband (Swiss-Ski), Schweizerische Unfallversicherungsanstalt (Suva), Schweizer Snowboard Schulungsverband (SSBS), Seilbahnen Schweiz (SBS), SWISS SNOWSPORTS, Verband Bergsportschulen Schweiz (VBS)



**Mit freundlicher Unterstützung von:** Schneesportgebiet Adelboden

© bfu 2008, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht

# Lawinengefahrenskala

Gefahrenstufe	Hinweise und Empfehlungen für das freie Schneespportgelände	
<b>1</b> gering	Allgemein günstige Verhältnisse. Extrem steile Hänge einzeln befahren! Frische Triebsschneeanansammlungen in den extremsten Hangpartien möglichst meiden! Absturzgefahr beachten!	
<b>2</b> mässig	Mehrheitlich günstige Verhältnisse. Alle extrem steilen Hänge der im Bulletin angegebenen Expositionen und Höhenlagen sowie frische Triebsschneeanansammlungen meiden! Sehr steile Hänge vorsichtig und einzeln befahren!	
<b>3</b> erheblich	Teilweise ungünstige Verhältnisse. Erfahrung in der Lawinenbeurteilung ist erforderlich! Unerfahrene bleiben deshalb auf der Piste oder schliessen sich einer professionell geführten Gruppe an! Sehr steile Hänge meiden!	
<b>4</b> gross	Ungünstige Verhältnisse. Beschränkung auf mässig steiles Gelände, Steilhänge meiden! Lawinenauslaufbereiche beachten (Fernauslösungen, spontane Lawinen)! Besser auf der Piste bleiben.	
<b>5</b> sehr gross	Sehr ungünstige Verhältnisse. Verzicht empfohlen. Unbedingt auf den markierten und geöffneten Abfahrten bleiben!	

Steilhänge >30°, sehr steile Hänge >35°, extrem steile Hänge >40°

# Lawinen. Lebensgefahr!

## Nationales Lawinenbulletin

Informationen zur Schneesituation,  
Vorhersage der Lawinengefahr:

- [www.slf.ch](http://www.slf.ch)
- Tel. 187 (CHF 0.50/Anruf + 0.50/Min.)
- Fax 0900 59 20 21 (CHF 1.49/Min.)
- Teletext SF S. 782
- WAP: [wap.slf.ch](http://wap.slf.ch)

Täglich neu im Winter und Frühling  
ab 17 Uhr für den Folgetag

## Regionale Lawinenbulletins

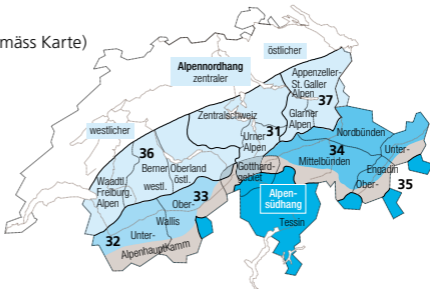
- [www.slf.ch](http://www.slf.ch)
- Tel. 187
- Fax 0900 59 20 ..  
(+ Regionen-Nr. gemäss Karte)  
(CHF 1.49/Min.)
- WAP: [wap.slf.ch](http://wap.slf.ch)

Täglich neu im Winter  
und Frühling ab 8 Uhr

## Weitere Informationsquellen

- Aktueller Wetterbericht:  
[www.meteoschweiz.ch](http://www.meteoschweiz.ch), Tel. 162  
(CHF 0.50/Anruf + 0.50/Min.)
- Alpenwetterbericht:  
Tel. 0900 162 138 (CHF 1.20/Min.)
- Lawinensituation im  
angrenzenden Ausland:  
[www.lawinen.org](http://www.lawinen.org)
- Freeride-Checkpoint und Lawinen-  
warntafeln im Gebiet

## Gebietseinteilung



### Partner:

Eidg. Institut für Schnee- und  
Lawinenforschung SLF