

# VORBEREITET IN DIE WINTERSAISON

**Während Viele voller Vorfreude auf die neue Wintersaison warten, haben Einige bereits erste Momente im Schnee genossen.**

Schon zu Beginn der Saison kommt es immer wieder zu Unfällen, teilweise leider auch zu tragischen. Meist wird die Gefahr so früh in der Saison unterschätzt oder in der Vorfreude ganz übersehen. Pro Winter kommt es insgesamt zu über 4.500 Unfällen und über 65 Menschen sterben in den klassischen Winter-Bergsportdisziplinen in Österreich. Sicheres Vorarlberg empfiehlt daher, die jetzige Zeit zu nutzen, um sowohl Ausrüstung als auch Körper und Geist auf den kommenden Winter vorzubereiten.

## AUSRÜSTUNG KONTROLLIEREN

Skier und Snowboards sollten bereits vor der ersten Tour aus dem Keller geholt und am besten gleich zum Fachhändler zum Service gebracht werden. Neben geschliffenen Kanten und einem guten Belag kann eine richtig eingestellte Bindung langwierige Verletzungen bei Stürzen verhindern. Auch die Notfallausrüstung (Lawinenschüttelgerät, Sonde, Schaufel) muss jedes Jahr auf die Funktionstüchtigkeit und Vollständigkeit geprüft werden. Statte dein LVS-Gerät zum Saisonstart mit neuen Batterien aus und kontrolliere, ob für das Gerät Updates verfügbar sind.

Je nach Modell können die Updates selbstständig via Bluetooth hinauf geladen werden oder du bringst dein Gerät in den Fachhandel. Lawinenairbags werden ebenfalls oft über den Sommer im Keller verstaubt. Überprüfe daher frühzeitig, ob noch alle Teile intakt und vorhanden sind. In diesem Zuge kann auch die jährliche Testauslösung durchgeführt werden. Löst du deinen Airbag nicht aus, kontrolliere in jedem Fall das Gewicht deiner Gaskartusche - beachte dazu die Hinweise des Herstellers. Gegebenenfalls muss die Kartusche ausgetauscht werden. Überprüfe und lade den Akku bei elektrischen Auslöseeinheiten. Für Skitourengänger und Splitboardfahrer empfiehlt es sich auch, besonders am Anfang der Saison die Haftung der Felle zu testen. Kleber verlieren mit der Lebensdauer ihre Intensität, können aber problemlos erneuert werden.

## ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN

Neben einer guten Ausrüstung ist es mindestens genauso wichtig, den Umgang mit dieser zu beherrschen. Im Notfall müssen die Handgriffe sitzen, daher solltest du vor der ersten Tour Sonde und Schaufel wieder einmal zusammenbauen und das Suchen mit dem LVS-Gerät üben. Dies kann zum Beispiel am 9. Jänner beim landesweiten LVS-Tag gemeinsam mit Experten der Berg-

rettung gemacht werden.

Bereite auch deinen Körper auf die Belastungen auf und abseits der Piste vor. Mit einfachen Kräftigungs- und Stabilisationsübungen können Bänder gedehnt und die Muskulatur gestärkt werden. Auch ein Pistentag ist ideal, um sich vor der ersten Skitour wieder mit den Skiern vertraut zu machen.

## INFORMIERE DICH UND FRISCHE DEIN WISSEN AUF

Für ein gelungenes Miteinander aller Wintersportler ist es wichtig, aufeinander Rücksicht zu nehmen. Beachte gesperrte Bereiche, Warnhinweise und informiere dich über lokale Regelungen. Speziell für Pistenskitourengänger gibt es je nach Gebiet unterschiedliche Regelungen. Grundsätzlich gilt, nur am Pistenrand und hintereinander aufzusteigen, Pistenquerungen nur in übersichtlichen Bereichen zügig und einzeln durchzuführen und Rücksicht auf den laufenden Skibetrieb bzw. auf Pistenarbeiten zu nehmen. Bevor es selbstständig abseits des gesicherten Skiraums geht, gehört neben der richtigen Ausrüstung auch das entsprechende Wissen dazu. Mit einfachen Methoden lernst du dein Risiko zu minimieren, Touren richtig zu planen und das richtige Handeln im Notfall. Denn gerade im Fall einer Lawine sind die ersten Minuten entscheidend. Informie-



**Mario Amann**  
Geschäftsführer  
von Sicheres  
Vorarlberg

Es gilt, das Risiko weitmöglichst zu minimieren, sodass es für jeden Einzelnen und sein Umfeld vertretbar ist.

re dich frühzeitig über Angebote. Für Fortgeschrittenere empfiehlt es sich, regelmäßig das erlernte Wissen aufzufrischen und zu üben. Dazu eignen sich Aufbaukurse, kleine Übungen gemeinsam mit Freunden oder auch einmal einen Blick auf die Vielzahl von anschaulich aufbereiteten Videos von diversen Alpinorganisationen zu werfen.

## RISIKEN „BEWUSST“ WÄHLEN

Am Ende aller Vorbereitung kommt der Moment, an dem man kurz davorsteht, in den frisch verschneiten Hang einzufahren. Eine gute Ausrüstung, Planung und Anwendung aller Sicherheitsmethoden helfen dabei, das Risiko zu minimieren. Es gilt: das verbleibende Risiko muss für jeden Einzelnen und sein Umfeld vertretbar sein. So lernen und leben wir Eigenverantwortung für uns selbst und Mitverantwortung für unsere Mitmenschen.



## i Informationen

### LVS-Tag

**09. Jänner 2021 | 10:00 – 14:00 Uhr**

Einstieg zu jeder vollen Stunde möglich  
(keine Anmeldung erforderlich)

**8 Trainingsfelder** in Mellau, Laterns, Hohenems, Schopperrau, Bödele, Klösterle, Latschau, Brand (betreut von den jeweiligen Ortstellen der Bergrettung Vorarlberg)

**Mehr Infos unter [www.sicheresvorarlberg.at](http://www.sicheresvorarlberg.at)**