

# Sicher Skitouren

10 Empfehlungen des Alpenvereins

**Ski- und Snowboardtouren bieten große Chancen für Fitness, Gemeinschaft und Naturerlebnis. Die folgenden Empfehlungen dienen dazu, den Risiken im winterlichen Gebirge wirkungsvoll zu begegnen. Deren praktische Umsetzung wird in Skitouren- und Lawinenkursen vermittelt: Lass dich ausbilden!**

## 1. Gesund in die Berge

Skitouren sind Ausdauersport. Die wertvollen Belastungsreize für Herz und Kreislauf setzen Gesundheit und eine gute Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand in deiner Gruppe außer Atem kommt. Achte auf Kraftreserven für die Abfahrt.

## 2. Sorgfältige Planung

Karten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. Besondere Beachtung verdient der Wetterbericht, da starker Wind und schlechte Sicht das Unfallrisiko stark erhöhen.

## 3. Lawinenlagebericht studieren

Informiere dich vor Antritt der Tour eingehend über die aktuelle Gefahrenstufe (Europäische Gefahrenskala für Lawinen in 5 Stufen). Achte besonders auf die Angaben zu den Gefahrenstellen (Wo ist es heute gefährlich?) und den Gefahrenquellen (Was ist heute die Hauptgefahr?).

## 4. Vollständige Ausrüstung

Passe deine Ausrüstung den winterlichen Verhältnissen an und achte auf ein geringes Rucksackgewicht. Für den Lawinen-Notfall sind LVS-Gerät, Schaufel und Sonde Standard, ebenso Erste-Hilfe-Paket, Biwaksack und Mobiltelefon. Ein Airbag-System erhöht die Überlebenschancen.

## 5. Regelmäßig Trinkpausen

Flüssigkeit, Energie und Pausen sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Heiße, isotonische Getränke sind ideale Durstlöscher und Wärmespender. Leicht Verdauliches, wie Müsliriegel, Trockenobst und Kekse stillt den kleinen Hunger unterwegs.

## **6. Lawinenrisiko abwägen**

Beim Erkennen der Lawinengefahr sind dem Menschen enge Grenzen gesetzt. Stütze deine Entscheidungen daher auf strategische Methoden der Risikoeinschätzung (Reduktionsmethoden) und lerne, Gefahrenzeichen im Gelände zu erkennen.

## **7. Abstände einhalten**

Entlastungsabstände von 10 m beim Aufstieg in Steilhängen ( $\geq 30^\circ$ ) reduzieren die Belastung auf die Schneedecke und steigern den Komfort bei Spitzkehren. Halte bei der Abfahrt grundsätzlich Abstände von mindestens 30 m und befahre sehr steile Hänge ( $\geq 35^\circ$ ) einzeln.

## **8. Stürze vermeiden**

Stürze bei der Abfahrt sind die häufigste Unfallursache auf Skitouren. Für die Schneedecke bedeuten sie zudem eine große Zusatzbelastung. Gute Skitechnik und eine dem Können angepasste Geschwindigkeit, reduzieren das Risiko. Ein Skihelm kann vor Kopfverletzungen schützen.

## **9. Kleine Gruppen**

Kleine Gruppen ermöglichen gegenseitige Hilfe und verringern das Lawinen-Auslöse-Risiko. In der Gruppe zusammen bleiben. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen. Daher immer vertraute Personen über Ziel, Route und Rückkehr informieren.

## **10. Respekt für die Natur**

Zum Schutz der Natur: Keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, Aufforstungsflächen nicht betreten, Schutz- und Sperrgebiete respektieren. Besondere Rücksicht auf Wildtiere im Winter!  
Zur Anreise Fahrgemeinschaften bilden oder öffentliche Verkehrsmittel verwenden.