



bergundsteigen leicht gemacht

Lawine! Was tun?

In Ausbildungskursen richtet sich meist die gesamte Aufmerksamkeit bei einem Lawinenunfall auf die Kameradenrettung: LVS-Suche, sondieren, ausgraben. Was man selbst unternehmen kann, um der eigenen drohenden Lawinenverschüttung zu entgehen, darüber wird fast nichts erzählt und schon gar nicht trainiert: „Wenn du einmal in einer Lawine bist, kannst du eh nichts mehr machen“, so die weit verbreitete Meinung. Dass das so nicht immer stimmt, kann den entsprechenden Unfallberichten entnommen werden und auch in diversen Videoclips können „glückliche Selbstrettungen“ angeschaut werden. Auch wenn es absolut keine Garantie gibt, sollte man nach einer Lawinenauslösung versuchen, folgende Punkte umzusetzen; nach dem Motto „nicht aufgeben“:

■ **Schussflucht!** Obwohl die Bruchausbreitung mit Schallgeschwindigkeit passiert und auch die Schneemassen rasch an Fahrt aufnehmen, gelingt es immer wieder Personen, aus der Lawine auszufahren und so der Verschüttung zu entkommen. Insbesondere, wenn man am Rand einer Lawine ist und man gut am Schi/Board steht, hat man eine echte Chance.

■ **Notfallausrüstung aktivieren!** So früh als möglich sollte der Airbag ausgelöst werden - sofern man ein solches System

* Diese Rubrik greift willkürlich einzelne Themen aus dem breiten Spektrum des Bergsports auf und versucht vermeintlich einfache Techniken - welche allerdings regelmäßig von Anfängern und Profis gleichermaßen sehr unterschiedlich (man könnte auch sagen „falsch“) gemacht werden - Schritt für Schritt zu erklären.



verwendet, um einer kompletten Verschüttung zu entgehen bzw. um die Verschüttungstiefe gering zu halten. Wer eine Avalung verwendet, sollte den Atemschlauch auch sobald als möglich zwischen die Zähne nehmen (Hinweis: Um das LVS-Gerät einzuschalten, ist es jetzt definitiv zu spät ...)

■ **Festhalten!** Während des Absturzes in der Lawine sollte man probieren, sich an Bäumen, Sträuchern oder Felsen festzuhalten, sofern solche vorhanden sind. Vor allem zu Beginn, wenn man noch nicht so schnell ist, kann dies durchaus gelingen.

■ **Oben bleiben!** In der Lawine heißt es kämpfen und strampeln, um an der Oberfläche zu bleiben. Da man in Schnee nicht wirklich schwimmen kann, ist es wichtig, alles Mögliche zu unternehmen, um oben zu bleiben, das heißt, dass man sich mit Händen und Füßen immer wieder nach oben drückt und stößt. Weiters muss man sich gegen den „Absturz“ wehren und permanent versuchen zu bremsen bzw. nach hinten (oben) zu kommen, sodass die Hauptschneemassen unter einem zur Ablagerung kommen.

■ **Atemhöhle schaffen!** Das Hauptkriterium, auch längere Zeit in einer Lawine überleben zu können, ist, ob man eine Atemhöhle hat oder nicht. Entscheidend ist also, dass die Atemwege (v.a. der Mund) nicht mit Schnee angefüllt bzw. verlegt werden. Wird also

die Lawine langsamer, heißt es, sich eine Atemhöhle zu schaffen! Ob man dazu die Fäuste vors Gesicht zieht, in den Handschuh oder den Anorak beißt oder den Mund in die Armbeuge presst - es geht immer darum, auch nach Stillstand der Lawine noch minimal atmen zu können.

■ **Einen Rettungsversuch unternehmen!** Nach Stillstand der Lawine sollte man rasch versuchen, ob man sich aus den Schneemassen befreien kann. Zu Beginn ist der Schnee nämlich noch etwas lockerer und selbst, wenn man nicht ganz herauskommt - meist kann man sich etwas Raum zum Atmen schaffen. Achtung: Gelingt die Befreiung beim ersten Mal nicht, heißt es, die Kräfte zu schonen und versuchen ruhig zu bleiben. Hat man das Glück und kann beispielsweise mit einer Hand die Oberfläche erreichen, gilt es, sich Zentimeter um Zentimeter freizuarbeiten bzw. den freien (Luft-)Zugang zur Oberfläche zu erhalten.

■ **An Rettung glauben!** Da man ja nur mit Kollegen und Freunden unterwegs ist (sein sollte), die gut ausgerüstet sind und die Maßnahmen einer raschen Kameradenrettung beherrschen, ist es in der Regel nur eine Frage von wenigen Minuten, bis man ausgegraben ist.

Text: Walter Würtl, Fotos: Patrick Nairz, Peter Plattner