



Unfallprävention im Bergsteigen

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- berücksichtigen für die sorgfältige Planung, Durchführung und Auswertung jeder Aktivität das 3 x 3 Bergsport. Dabei verhalten sie sich defensiv (Einbau einer Sicherheitsreserve).
- sprechen – neben der grundsätzlichen Programmabsprache – auch Änderungen des Kursprogramms mit dem Experten ab, insbesondere wenn dadurch die Anforderungen steigen.
- wählen Touren und Aktivitäten, die den Fähigkeiten der Teilnehmenden entsprechen.
- regen zu einem bewussten Umgang mit Risiko an.
- sorgen für die Einhaltung der Standards der Technik und Taktik, die im Lehrbuch «Bergsport Sommer» des Schweizer Alpen-Club SAC sowie auf den Alpin-Merkblättern von J+S beschrieben sind.
- beachten beim Sportklettern inkl. Bouldern das Merkblatt «Unfallprävention im Sportklettern».

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sorgen vor bzw. zu Beginn der Aktivität für eine angepasste Ausrüstung der Teilnehmenden.
- sorgen je nach Aktivität, insbesondere bei Steinschlaggefahr, für das Tragen eines Helms.
- haben eine Notfallapotheke, eine Rettungsdecke, ein Mobiltelefon und das Notfallblatt dabei.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen bei Absturzgefahr für eine der Situation und den Teilnehmenden angepasste Risikoreduktion (z. B. Seilsicherung, Gehen am kurzen Seil, Hilfestellung).
- sorgen dafür, dass beim Klettern der Partnercheck durchgeführt wird.
- seilen auf verschneiten Gletschern an.
- sorgen dafür, dass störender Schmuck (besonders Fingerringe) abgelegt wird.

Kindersport

J+S-Leitende

- sorgen für eine dem Entwicklungsstand angemessene Aufsicht, insbesondere beim Sichern.

Spezielles für Höhlenbegehungen

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass bei nicht touristisch erschlossenen Höhlen jede Gruppe von einem Höhlenkenner begleitet wird, und dessen Anweisungen befolgt werden.
- wenden bei Höhlenbegehungen grundsätzlich die gleiche Technik an wie im Bergsport. Tauchen und Schwimmen sind verboten.

Spezielles für Klettersteige

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden mit Helm, Klettergurt und Klettersteigset (Klettersteigbremse in Y-Form mit Klettersteigkarabinern; Körpergewicht beachten) ausgerüstet sind.
- sorgen dafür, dass Teilnehmende wenn nötig mit einem zusätzlichen Seil gesichert werden.

