

# Loipen Flims

## SICHERHEIT und RETTUNG



### Grundsätze

- Langläuferinnen und Langläufer benutzen die Infrastruktur der Langlaufloipen in Trin, Flims, Bargis und Sagogn auf eigenes Risiko und auf eigene Verantwortung, vergleichbar mit dem Begehen von Wanderwegen.
- Ausserhalb der Hauptverkehrszeiten und bei Nebel oder starkem Schneefall wird empfohlen, nicht alleine unterwegs zu sein.
- Das Mitführen eines Mobiltelefons ist empfehlenswert. Je nach Anbieter kann aber der Empfang nicht an allen Orten gewährleistet sein.
- In der Nacht sind die Loipen gesperrt (Präparierung, Wildruhe). Einzig auf den beleuchteten Nachtloipen ist während deren Betriebszeiten das Langlaufen gestattet.
- Die Loipenorganisation unterhält keine eigene Rettungsorganisation und führt keine Kontrollgänge auf dem Streckennetz durch. Sie unterstützt den Rettungsablauf aber soweit als möglich.
- Bei Unfällen oder gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich direkt an den Sanitätsnotruf 144. Dieser koordiniert und disponiert alle Rettungseinsätze und bietet die geeigneten Unterstützungsdienste auf (REGA, Polizei, Feuerwehr, lokale Rettungsdienste).
- Es wird die Installation der App «EchoSOS» empfohlen (siehe QR-Code oben).

### Verhalten bei Unfällen oder medizinischen Problemen

1. Unfallstelle sichern
2. Sanitätsnotruf **144** (Meldung wer, wann, wo, wie, was) - evtl. direkt REGA 1414 (Rega-App) → melden Sie wenn möglich Loipen-Name und km
3. erste Hilfe leisten: Atemwege, Beatmung, Zirkulation (ABC)
4. Rettungskräfte einweisen
5. Besammlung beim Rettungspunkt (für Rettungen per Auto)

### Loipenplan / Rettungspunkt



Loipen	
1	Conn
2	Rens
4	Crestasee (Verbindung Flims - Trin)
14	Conn - Prau la Selva
Rettungspunkt	
	Langlaufzentrum Flims Unterwaldhaus