

# Loipen Trin

## SICHERHEIT und RETTUNG



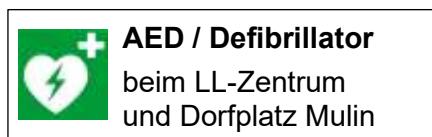
### Grundsätze

- 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 Unterstützungs-dienste 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 / Rettungspunkte



#### Loipen

- 5 Prada
- 6 Isla
- 7 Suraua
- 8 Laghizun
- 4 Crestasee
- 1 Conn (Flims)

#### Rettungspunkte

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|  | Langlaufzentrum<br>(LLZ) Trin Mulin |
|  | Parkplatz P3<br>"Punt Suraua"       |