

Rettungskonzept Langlauf

Loipen Trin - Flims - Bargis - Sagogn (- LAAX/Plaun)

Stand/Aktualität: 9. November 2025



Inhalt

1. Grundsätze
2. Zuständigkeiten
3. Beteiligte und Kontakte
 - 3.1 Allgemein
 - 3.2 Trin
 - 3.3 Flims
 - 3.4 Bargis
 - 3.5 Sagogn
 - 3.6 LAAX/Plaun
4. Alarmierung und Rettung
5. Loipenpläne
 - 5.1 Loipenpläne für Langlaufgäste
 - 5.2 Loipenpläne für Rettungen

Anhang 1: Loipenplan für Rettungen Trin

Anhang 2: Loipenplan für Rettungen Flims

Anhang 3: Loipenplan für Rettungen Bargis

Anhang 4: Loipenplan für Rettungen Sagogn
6. Info

Anhang 5: Info-Flyer Trin

Anhang 6: Info-Flyer Flims

Anhang 7: Info-Flyer Bargis

Anhang 8: Info-Flyer Sagogn
7. Notfall-Zettel

Anhang 9: Notfallzettel Trin, Flims/Bargis, Sagogn
8. Informationskonzept



1. Grundsätze

- Langläuferinnen und Langläufer benutzen die Infrastruktur der Langlaufloipen in Trin, Flims, Bargis und Sagogn auf eigenes Risiko und Verantwortung, vergleichbar mit dem Begehen von Wanderwegen.
- Ausserhalb der Hauptverkehrszeiten und bei Nebel oder starkem Schneefall wird empfohlen, nicht alleine unterwegs zu sein.
- In der Nacht sind die Loipen gesperrt. Einzig auf den beleuchteten Nachtloipen ist während deren Betriebszeiten das Langlaufen gestattet.
- Die Loipenorganisationen unterhalten keine eigene Rettungsorganisation und führen keine Kontrollgänge auf dem Streckennetz durch.
- Bei Unfällen oder gesundheitlichen Problemen wird auf das gut ausgebaute und funktionierende kantonale Notruf- und Hilfesystem abgestützt.
- Der Sanitätsnotruf 144 koordiniert und disponiert alle Rettungseinsätze und bietet die geeigneten Unterstützungsdienste auf (REGA, Polizei, Feuerwehr, lokale Rettungsdienste).
- Die Loipenorganisationen unterstützen die Rettung nach Möglichkeit mit ihren Fahrzeugen, mit Helfern und Kommunikationsmitteln.

2. Zuständigkeiten

- Koordinationsstelle aller Rettungseinsätze ist der kantonale Sanitätsnotruf Tel. 144 (SNZ).
- Die polizeilichen Massnahmen werden durch die Kantonspolizei Graubünden Tel. 117 geregelt und organisiert.
- Rettungen aus der Luft werden von der Rettungsflugwacht REGA koordiniert. Sie erfolgen auf Antrag der SNZ 144 oder direkten Meldungen an die Tel. Nr. 1414. Die Zuweisung der Patienten zu einem Spital erfolgt vor Ort während des Einsatzes.
- Folgende umliegende Spitäler und Rettungsdienste sind je nach Ereignis involviert:
 - Kantonsspital Graubünden, Loëstrasse 170, 7000 Chur
 - Spital Thusis, Alte Strasse 31, 7430 Thusis
 - Regionalspital Surselva, Spitalstrasse, 7130 Ilanz
- Folgende Organisationen unterstützen die Rettungseinsätze im Gebiet der Loipen von Trin, Flims, Bargis und Sagogn:
 - Alpine Rettung Schweiz, SAC-Rettungsstation Flims
 - First Responder Trin
 - First Responder Flims
- Loipe LAAX/Plaun:
Im Gebiet der Pisten und Anlagen von Flims/Laax - und somit auch auf der Loipe Plaun - erfolgt die Rettung über den Pistenrettungsdienst der Weisse Arena Gruppe, Laax.

3. Beteiligte und Kontakte (Stand/Aktualität: 11. November 2024)

gelb markiert: Ansprechpersonen für Unterstützung von Rettungen

3.1 Allgemein

- Sanitätsnotruf Graubünden 144
- Rettungsflugwacht REGA 1414
- Kantonspolizei Graubünden 117
- Alpine Rettung Schweiz, SAC-Rettungsstation Flims (Aufgebot über REGA 1414)
- Ärzte regionale Notfallnummer Trin/Flims/Laax 0848 17 17 17
- Ärzte regionale Notfallnummer Sagogn 0844 500 300
- Dr. med. J. Prediger Trin / Domat/Ems 081 911 10 55
- Dr. med. D. Ragettli Flims Dorf 081 911 12 07
- Drs. med. M. Carigiet Flims Dorf 081 911 12 07
- Dr. med. P. Reiser Flims Dorf 081 911 13 13
- Dr. med. J. Bürki Laax 081 921 48 48
- Dr. med. M. Manetsch Ilanz 081 925 21 21

3.2 Trin

- Loipenorganisation IG Langlauf Trin-Flims 079 750 67 23 (Peter Benz)
- Langlaufzentrum Trin (täglich 09:30-15:30) 081 635 16 88
- **Loipenfahrer 079 424 20 44 (Hans Jakob Telli)**
- First Responder Trin 144
- Gemeindekanzlei Trin 081 635 11 37
- Werkmeister Trin 081 635 16 44 (Gian Spreiter)
- Flims Trin Forst 081 531 17 00

3.3 Flims

- Loipenorganisation IG Langlauf Trin-Flims 078 791 18 23 (Köbi Grünenfelder)
- Langlaufzentrum Flims (wenn bedient) 081 911 20 35
- **Loipenfahrer 079 666 20 79 (Florentin Capaul)**
- First Responder Flims 144 (Dario Gauch, 076 422 63 76)
- Gemeindekanzlei Flims 081 928 29 29
- Gemeindepolizei Flims 081 928 29 40

3.4 Bargis

- Loipenorganisation IG Langlauf Trin-Flims 078 791 18 23 (Köbi Grünenfelder)
- Langlaufzentrum Bargis (wenn bedient) 081 530 07 70
- **Loipenfahrer (Wohnort Trin) 078 660 50 30 (Bruno Casty)**
- Gemeindekanzlei Flims 081 928 29 29
- Gemeindepolizei Flims 081 928 29 40
- Berghaus Bargis 081 911 11 45

3.5 Sagogn

- Loipenorganisation Selva Club Sagogn 079 812 58 08 (Janic Camathias)
- Langlaufzentrum Tegia nordica (wenn bedient) 077 527 79 23
- sagogn-turissem (Gemeinde Sagogn) 081 920 88 00
- **Loipenfahrer (Gemeinde Sagogn) 079 719 74 12 (Matthias Lombris)**
- Bauamt/Werkmeister Sagogn 079 719 74 12

3.6 LAAX/Plaun

- Kontakt Weisse Arena AG 081 927 74 00
- **Rettungschef 076 562 97 09 (Nick Amrein)**

Soweit nötig und sinnvoll werden die Kontakte in die Notfall-Zettel übertragen.

4. Alarmierung und Rettung

- Bei Unfällen oder gesundheitlichen Problemen ist immer zuerst der Sanitätsnotruf 144 zu alarmieren, allenfalls direkt die Rettungsflugwacht unter der Nummer 1414.
- Die Polizei, Krankentransporte, Helikoptereinsätze und weitere Unterstützung werden vom Sanitätsnotruf organisiert und koordiniert.
- Die Loipenorganisationen unterstützen die Rettung nach Möglichkeit mit ihren Fahrzeugen, mit Helfern und Kommunikationsmitteln.
- Die Lokalisierung des Unfallorts erfolgt aus Angaben des Melders oder mittels Ortung (Mobiltelefon, terrestrische oder luftgestützte Personensuche).
- Auf Grund der Angaben zur Loipe (Name, Nummer) und zum Unfallort (km, Abschnitt) erfolgt das geeignete Aufgebot an Rettungsdiensten.
- Die Loipen und die mit Rettungsfahrzeugen (Krankenwagen und PW) befahrbaren Strassen sind in den Loipenplänen für Rettungen eingetragen.
- Rettungen abseits der befahrbaren Strassen sollen in schweren Fällen aus der Luft (Helikopter) erfolgen.
- Bei jedem Langlaufzentrum (Trin, Flims/Rens, Bargis und Sogn) ist ein Loipenfahrzeug stationiert (Pistenmaschine Kässbohrer PB100). Ein Transport mit dem Loipenfahrzeug ist beschränkt möglich, dauert aber relativ lange und birgt Gefahren für andere Loipenbenutzer.
- Im Gebiet der Pisten und Anlagen von Flims/Laax und somit auch auf der Loipe Plaun erfolgt die Rettung über den Pistenrettungsdienst der Weisse Arena Gruppe, Laax.

5. Loipenpläne

5.1 Loipenpläne für Langlaufgäste

- Das Loipennetz mit Angaben zu Nummern, Namen und Längen der Loipen ist publiziert:
 - im Internet unter www.trinnordic.ch
 - auf dem Flyer "Winterplan" der Tourismusorganisation LAAX/Flims.
- In diesen Publikationsmitteln sind auch detaillierte Angaben zum Langlaufangebot, zu den Langlaufzentren und zu weiteren Wintersportangeboten enthalten.

5.2 Loipenpläne für Rettungen

- Für Rettungseinsätze geben detaillierte Pläne Auskunft über den Verlauf der Loipen, deren Benennung, Angaben zu Kilometerlängen und Standorten der Langlaufzentren.
- Die mit Rettungsfahrzeugen (Krankenwagen und PW) befahrbaren Strassen sind farblich markiert und Koordinatenangaben helfen zur Lokalisierung.
- An den festgelegten und signalisierten Rettungspunkten, können Verletzte abgeholt werden.

Anhang 1: Loipenplan für Rettungen Trin

Anhang 2: Loipenplan für Rettungen Flims

Anhang 3: Loipenplan für Rettungen Bargis

Anhang 4: Loipenplan für Rettungen Sogn

6. Info "SICHERHEIT und RETTUNG"

- Informationsblatt A4 mit den Grundsätzen sowie ortsspezifischen Angaben zu Alarmierung und Rettung.
- Die Informationsblätter werden in Trin, Flims, Bargis und Sagogn an den Loipeneinstiegen, in den Garderoben sowie bei den Rettungspunkten gut sichtbar aufgehängt. Sie sind bei Beschädigung oder Verlust sofort zu ersetzen.
- Die Info wird als PDF-Dokument auch auf der Homepage www.trinnordic.ch publiziert.
- Alle Beteiligten sind aufgefordert, Fehler, Lücken oder Anregungen sofort zu melden.

Anhang: Info "SICHERHEIT und RETTUNG" Trin

Anhang: Info "SICHERHEIT und RETTUNG" Flims

Anhang: Info "SICHERHEIT und RETTUNG" Bargis

Anhang: Info "SICHERHEIT und RETTUNG" Sagogn

7. Notfall-Zettel

- Die Notfallzettel dienen allen mit dem Langlaufbetrieb beteiligten Personen sowie den lokal beteiligten Organisationen und Personen der raschen Alarmierung und Organisation der Rettung.
- Die Notfallzettel werden anlässlich einer Schulung abgegeben und der Inhalt besprochen.
- Alle Beteiligten sind aufgefordert, Fehler, Lücken oder Anregungen sofort zu melden.

Anhang: Notfallzettel → aufgeteilt für Format A6 für TRIN, FLIMS/BARGIS und SAGOGN

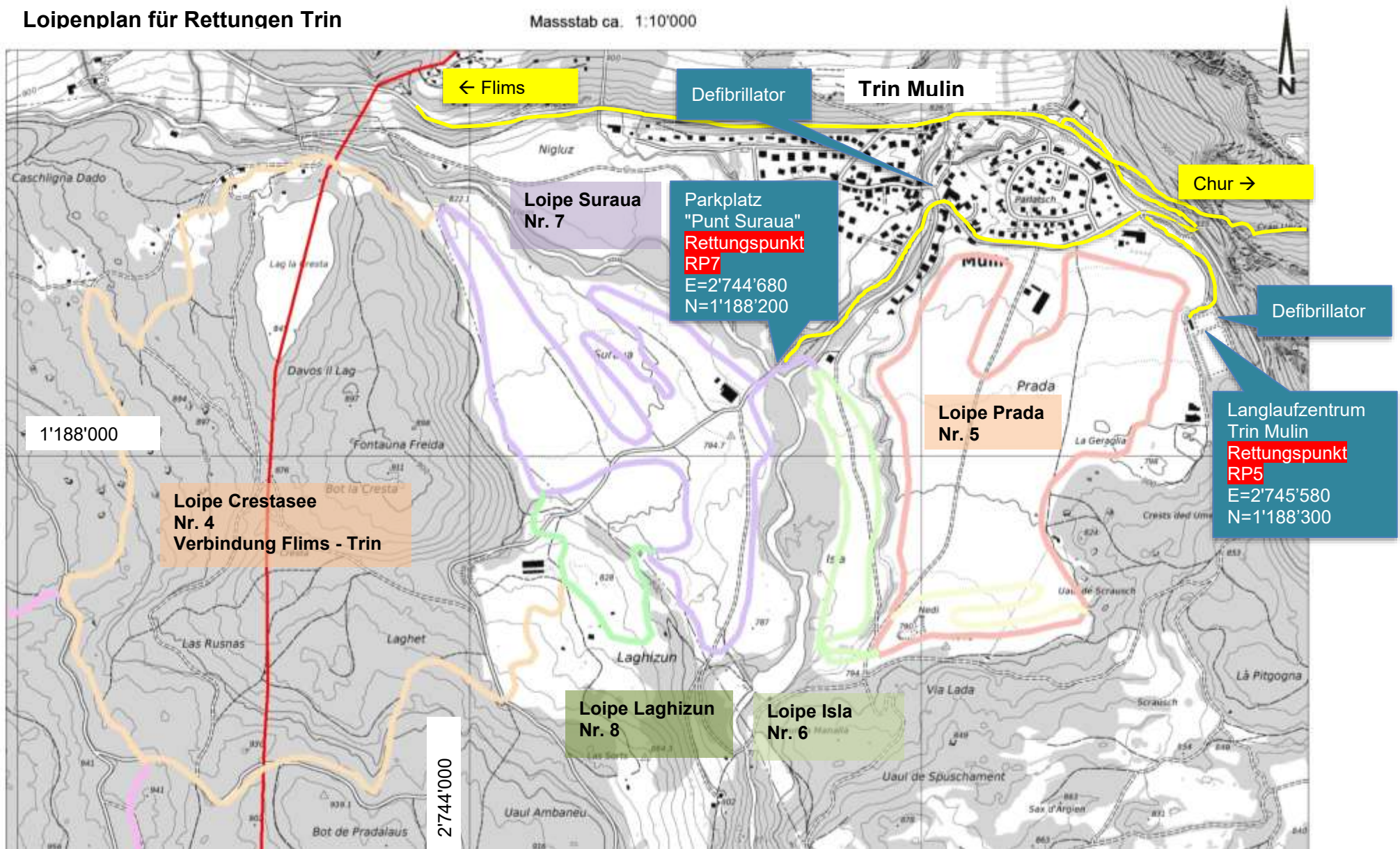
8. Informationskonzept

- Die erwähnten Dokumente und Informationen werden gemäss nachfolgender Tabelle verteilt.

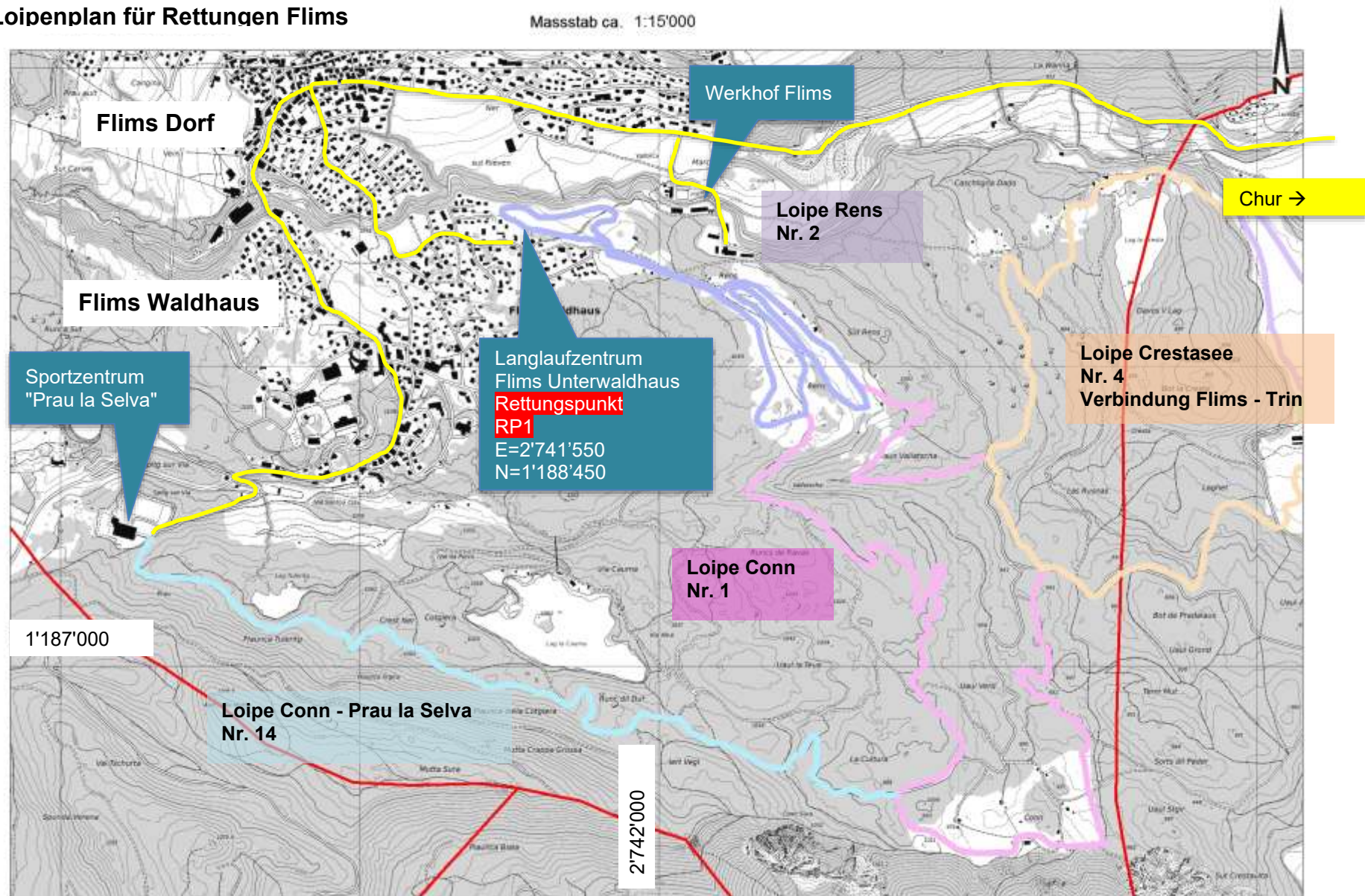
Standort Personen	Konzept	Loipenplan f. Rettungen	Notfallzettel	Info "SICHERHEIT und RETTUNG"	Bemerkung
SNZ 144	X	X	X	X	digital (PDF)
Alpine Rettung Flims (P. Rhyner)	X	X	X	X	digital (PDF)
First Responder Trin					digital (PDF)
Gemeinden Trin, Flims und Sagogn	X	X	X	X	digital (PDF)
Rettungsdienst KSGR, Chur	X	X	X	X	digital (PDF)
Rettungsdienst Spital Thusis	X	X	X	X	digital (PDF)
Rettungsdienst Regionalspital Ilanz	X	X	X	X	digital (PDF)
LLZ Trin	X	X	X	X	
LLZ Flims/Rens	X	X	X	X	
LLZ Bargis	X	X	X	X	
LLZ Sagogn	X	X	X	X	
Kassahaus Trin1+2	X	X	X	X	
LL-Garderoben				X	
Loipenfahrer			X		
Loipenpassverkäufer			X		

Loipenplan für Rettungen Trin

Massstab ca. 1:10'000

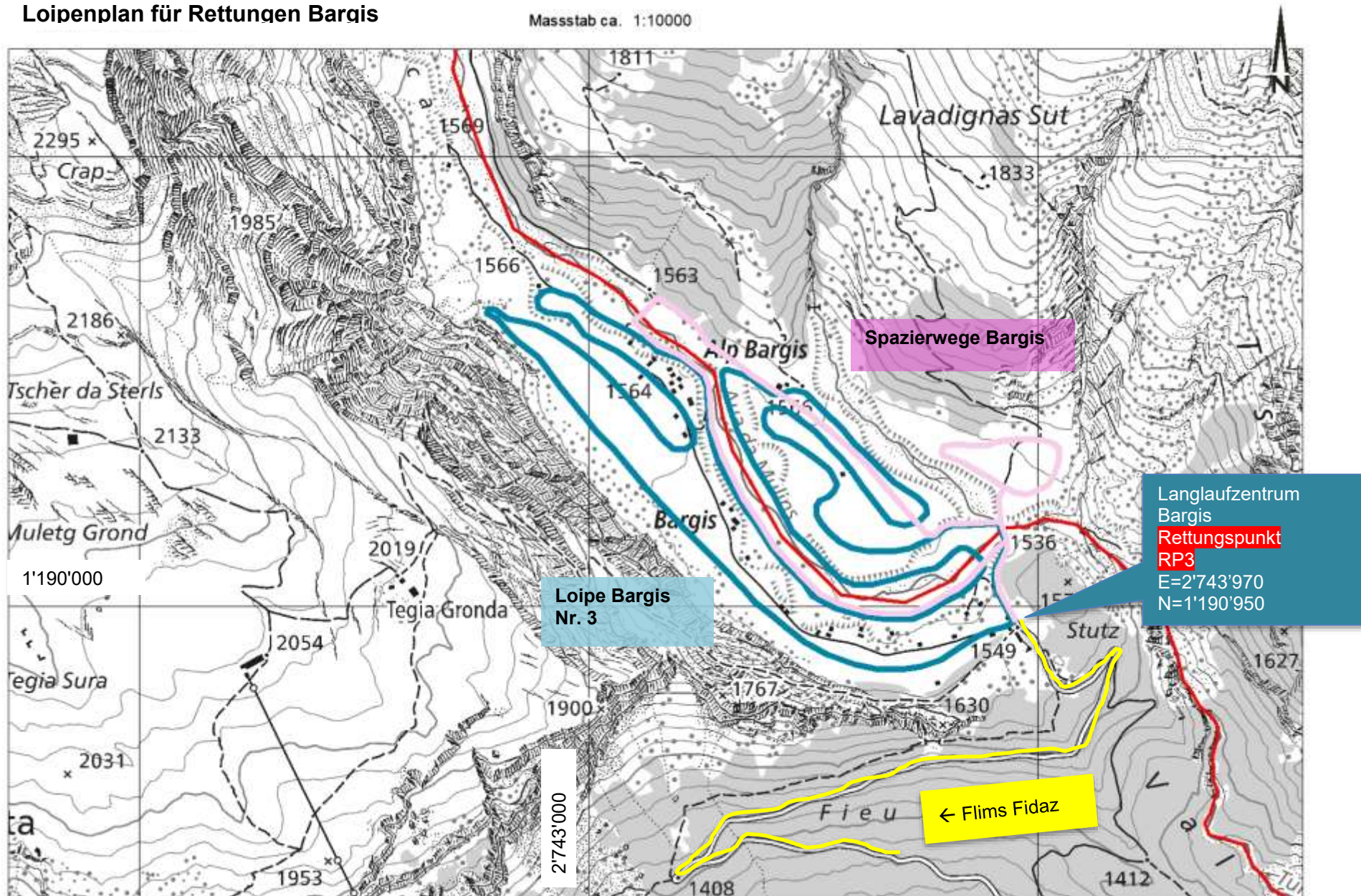


Loipenplan für Rettungen Flims

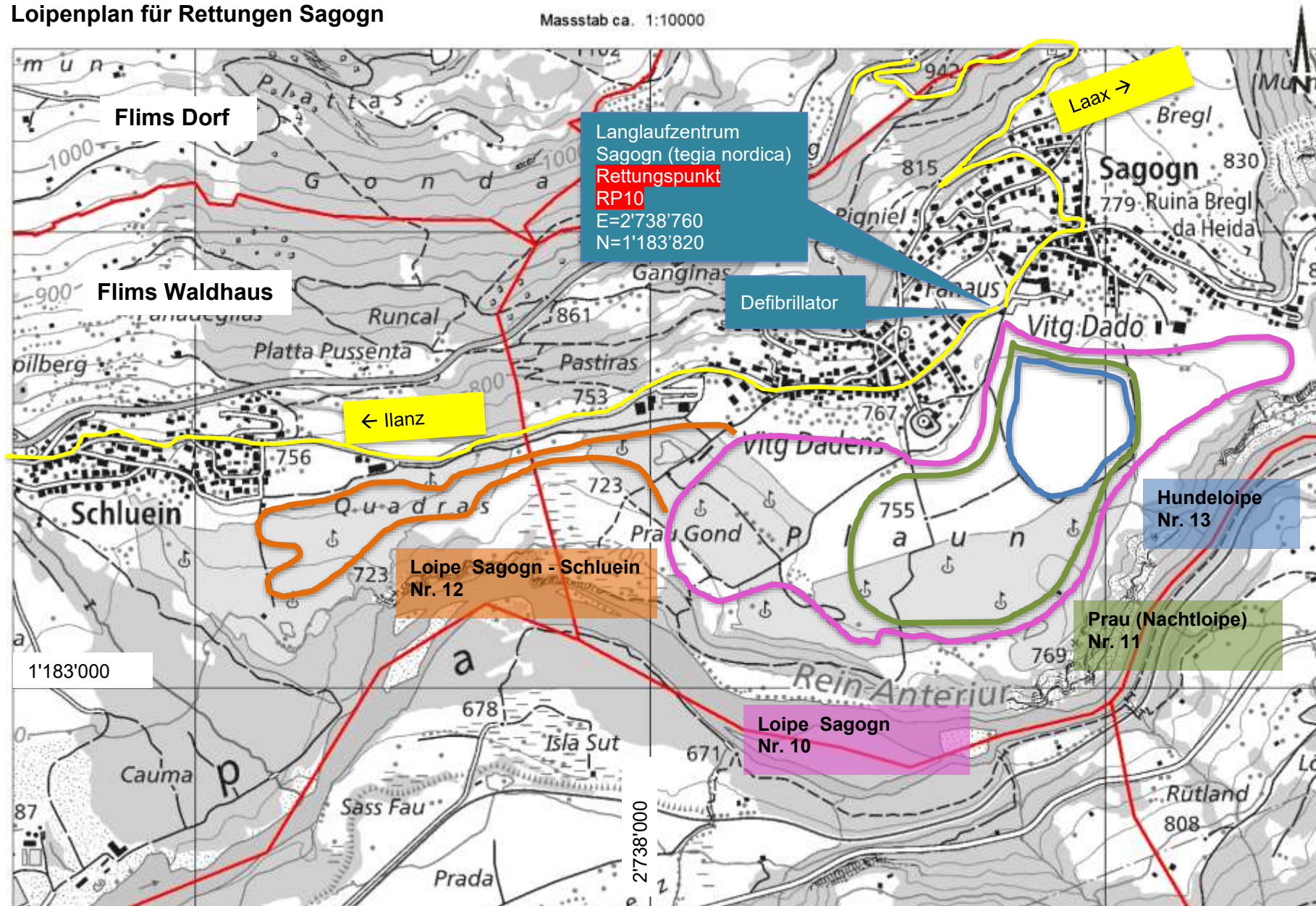


Loipenplan für Rettungen Bargis

Massstab ca. 1:10000



Loipenplan für Rettungen Sagogn



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 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)



AED / Defibrillator
beim LL-Zentrum
und Dorfplatz Mulin

Loipenplan / Rettungspunkte



Loipen

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

Rettungspunkte

-  Langlaufzentrum (LLZ) Trin Mulin
-  Parkplatz P3 "Punt Suraua"

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 Unterwald-
haus

Loipen Bargis

SICHERHEIT und RETTUNG



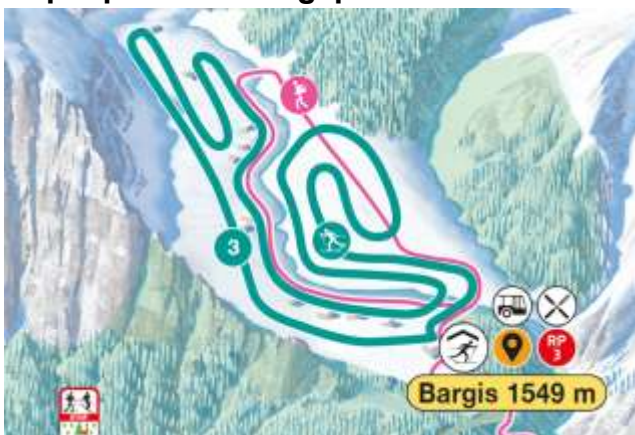
Grundsätze

- 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



Loipe

3 Bargis

Rettungspunkt



Langlaufzentrum
Bargis



Loipen Sagogn

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



 **AED / Defibrillator**
beim LL-Zentrum

Loipen

- 10 Sagogn
- 11 Prau (Nachtloipe)
- 12 Sagogn - Schluein
- 13 Hundeloipe

Rettungspunkt



Langlaufzentrum
tegia nordica

Notfall-Zettel TRIN



Wichtige Telefonnummern

Sanitätsnotruf: 144 Polizei: **117**

Feuerwehr: **118** REGA: **1414**

- Ärzte regionale Notfallnummer 0848 17 17 17
- Dr. med. J. Prediger Trin 081 911 10 55
- IG Langlauf Trin-Flims (P. Benz) 079 750 67 23
- Langlaufzentrum Trin 081 635 16 88
- Loipenfahrer (H.J. Telli) 079 424 20 44
- Gemeindekanzlei Trin 081 635 11 37
- Werkmeister Trin 081 635 16 44
- Flims Trin Forst 081 531 17 00



Erste Hilfe – was tun?

1. Unfallstelle sichern
2. Alarmierung SNZ 144 (wer, wann, wo, wie, was)
3. Atemwege, Beatmung, Zirkulation (ABC)
4. Rettungskräfte einweisen

Notfall-Zettel TRIN



Wichtige Telefonnummern

Sanitätsnotruf: 144 Polizei: **117**

Feuerwehr: **118** REGA: **1414**

- Ärzte regionale Notfallnummer 0848 17 17 17
- Dr. med. J. Prediger Trin 081 911 10 55
- IG Langlauf Trin-Flims (P. Benz) 079 750 67 23
- Langlaufzentrum Trin 081 635 16 88
- Loipenfahrer (H.J. Telli) 079 424 20 44
- Gemeindekanzlei Trin 081 635 11 37
- Werkmeister Trin 081 635 16 44
- Flims Trin Forst 081 531 17 00



Erste Hilfe – was tun?

1. Unfallstelle sichern
2. Alarmierung SNZ 144 (wer, wann, wo, wie, was)
3. Atemwege, Beatmung, Zirkulation (ABC)
4. Rettungskräfte einweisen

Notfall-Zettel TRIN



Wichtige Telefonnummern

Sanitätsnotruf: 144 Polizei: **117**

Feuerwehr: **118** REGA: **1414**

- Ärzte regionale Notfallnummer 0848 17 17 17
- Dr. med. J. Prediger Trin 081 911 10 55
- IG Langlauf Trin-Flims (P. Benz) 079 750 67 23
- Langlaufzentrum Trin 081 635 16 88
- Loipenfahrer (H.J. Telli) 079 424 20 44
- Gemeindekanzlei Trin 081 635 11 37
- Werkmeister Trin 081 635 16 44
- Flims Trin Forst 081 531 17 00



Erste Hilfe – was tun?

1. Unfallstelle sichern
2. Alarmierung SNZ 144 (wer, wann, wo, wie, was)
3. Atemwege, Beatmung, Zirkulation (ABC)
4. Rettungskräfte einweisen

Notfall-Zettel TRIN



Wichtige Telefonnummern

Sanitätsnotruf: 144 Polizei: **117**

Feuerwehr: **118** REGA: **1414**

- Ärzte regionale Notfallnummer 0848 17 17 17
- Dr. med. J. Prediger Trin 081 911 10 55
- IG Langlauf Trin-Flims (P. Benz) 079 750 67 23
- Langlaufzentrum Trin 081 635 16 88
- Loipenfahrer (H.J. Telli) 079 424 20 44
- Gemeindekanzlei Trin 081 635 11 37
- Werkmeister Trin 081 635 16 44
- Flims Trin Forst 081 531 17 00



Erste Hilfe – was tun?

1. Unfallstelle sichern
2. Alarmierung SNZ 144 (wer, wann, wo, wie, was)
3. Atemwege, Beatmung, Zirkulation (ABC)
4. Rettungskräfte einweisen

Notfall-Zettel FLIMS / BARGIS



Wichtige Telefonnummern

Sanitätsnotruf: 144 Polizei: **117**
Feuerwehr: 118 REGA: **1414**

- Ärzte regionale Notfallnummer 0848 17 17 17
- IG Langlauf (J. Grünenfelder) 078 791 18 23
- Langlaufzentrum Flims/Rens 081 911 20 35
- Langlaufzentrum Bargis 081 530 07 70
- Loipenfahrer Flims (F. Capaul) 079 666 20 79
- Loipenfahrer Bargis (B. Casty) 078 660 50 30
- Gemeindekanzlei Flims 081 928 29 29
- Gemeindepolizei Flims 081 928 29 40
- Berghaus Bargis 081 911 11 45
- Flims Trin Forst 081 531 17 00



Erste Hilfe – was tun?

1. Unfallstelle sichern
2. Alarmierung SNZ 144 (wer, wann, wo, wie, was)
3. Atemwege, Beatmung, Zirkulation (ABC)
4. Rettungskräfte einweisen

Notfall-Zettel FLIMS / BARGIS



Wichtige Telefonnummern

Sanitätsnotruf: 144 Polizei: **117**
Feuerwehr: 118 REGA: **1414**

- Ärzte regionale Notfallnummer 0848 17 17 17
- IG Langlauf (J. Grünenfelder) 078 791 18 23
- Langlaufzentrum Flims/Rens 081 911 20 35
- Langlaufzentrum Bargis 081 530 07 70
- Loipenfahrer Flims (F. Capaul) 079 666 20 79
- Loipenfahrer Bargis (B. Casty) 078 660 50 30
- Gemeindekanzlei Flims 081 928 29 29
- Gemeindepolizei Flims 081 928 29 40
- Berghaus Bargis 081 911 11 45
- Flims Trin Forst 081 531 17 00



Erste Hilfe – was tun?

1. Unfallstelle sichern
2. Alarmierung SNZ 144 (wer, wann, wo, wie, was)
3. Atemwege, Beatmung, Zirkulation (ABC)
4. Rettungskräfte einweisen

Notfall-Zettel FLIMS / BARGIS



Wichtige Telefonnummern

Sanitätsnotruf: 144 Polizei: **117**
Feuerwehr: 118 REGA: **1414**

- Ärzte regionale Notfallnummer 0848 17 17 17
- IG Langlauf (J. Grünenfelder) 078 791 18 23
- Langlaufzentrum Flims/Rens 081 911 20 35
- Langlaufzentrum Bargis 081 530 07 70
- Loipenfahrer Flims (F. Capaul) 079 666 20 79
- Loipenfahrer Bargis (B. Casty) 078 660 50 30
- Gemeindekanzlei Flims 081 928 29 29
- Gemeindepolizei Flims 081 928 29 40
- Berghaus Bargis 081 911 11 45
- Flims Trin Forst 081 531 17 00



Erste Hilfe – was tun?

1. Unfallstelle sichern
2. Alarmierung SNZ 144 (wer, wann, wo, wie, was)
3. Atemwege, Beatmung, Zirkulation (ABC)
4. Rettungskräfte einweisen

Notfall-Zettel FLIMS / BARGIS



Wichtige Telefonnummern

Sanitätsnotruf: 144 Polizei: **117**
Feuerwehr: 118 REGA: **1414**

- Ärzte regionale Notfallnummer 0848 17 17 17
- IG Langlauf (J. Grünenfelder) 078 791 18 23
- Langlaufzentrum Flims/Rens 081 911 20 35
- Langlaufzentrum Bargis 081 530 07 70
- Loipenfahrer Flims (F. Capaul) 079 666 20 79
- Loipenfahrer Bargis (B. Casty) 078 660 50 30
- Gemeindekanzlei Flims 081 928 29 29
- Gemeindepolizei Flims 081 928 29 40
- Berghaus Bargis 081 911 11 45
- Flims Trin Forst 081 531 17 00



Erste Hilfe – was tun?

1. Unfallstelle sichern
2. Alarmierung SNZ 144 (wer, wann, wo, wie, was)
3. Atemwege, Beatmung, Zirkulation (ABC)
4. Rettungskräfte einweisen

Notfall-Zettel SAGOGN



Wichtige Telefonnummern

Sanitätsnotruf: 144 Polizei: **117**
Feuerwehr: **118** REGA: **1414**

- Ärzte regionale Notfallnummer 0844 500 300
- Dr. med. M. Manetsch (Ilanz) 081 925 21 21
- Dr. med. J. Bürki (Laax) 081 921 48 48
- Selva Club (J. Camathias) 079 812 58 08
- Langlaufzentrum Tegia nordica 077 527 79 23
- sagognturisssem (Gemeinde) 081 920 88 00
- Loipenfahrer (M. Lombris) 079 719 74 12



Erste Hilfe – was tun?

1. Unfallstelle sichern
2. Alarmierung SNZ 144 (wer, wann, wo, wie, was)
3. Atemwege, Beatmung, Zirkulation (ABC)
4. Rettungskräfte einweisen

Notfall-Zettel SAGOGN



Wichtige Telefonnummern

Sanitätsnotruf: 144 Polizei: **117**
Feuerwehr: **118** REGA: **1414**

- Ärzte regionale Notfallnummer 0844 500 300
- Dr. med. M. Manetsch (Ilanz) 081 925 21 21
- Dr. med. J. Bürki (Laax) 081 921 48 48
- Selva Club (J. Camathias) 079 812 58 08
- Langlaufzentrum Tegia nordica 077 527 79 23
- sagognturisssem (Gemeinde) 081 920 88 00
- Loipenfahrer (M. Lombris) 079 719 74 12



Erste Hilfe – was tun?

1. Unfallstelle sichern
2. Alarmierung SNZ 144 (wer, wann, wo, wie, was)
3. Atemwege, Beatmung, Zirkulation (ABC)
4. Rettungskräfte einweisen

Notfall-Zettel SAGOGN



Wichtige Telefonnummern

Sanitätsnotruf: 144 Polizei: **117**
Feuerwehr: **118** REGA: **1414**

- Ärzte regionale Notfallnummer 0844 500 300
- Dr. med. M. Manetsch (Ilanz) 081 925 21 21
- Dr. med. J. Bürki (Laax) 081 921 48 48
- Selva Club (J. Camathias) 079 812 58 08
- Langlaufzentrum Tegia nordica 077 527 79 23
- sagognturisssem (Gemeinde) 081 920 88 00
- Loipenfahrer (M. Lombris) 079 719 74 12



Erste Hilfe – was tun?

1. Unfallstelle sichern
2. Alarmierung SNZ 144 (wer, wann, wo, wie, was)
3. Atemwege, Beatmung, Zirkulation (ABC)
4. Rettungskräfte einweisen

Notfall-Zettel SAGOGN



Wichtige Telefonnummern

Sanitätsnotruf: 144 Polizei: **117**
Feuerwehr: **118** REGA: **1414**

- Ärzte regionale Notfallnummer 0844 500 300
- Dr. med. M. Manetsch (Ilanz) 081 925 21 21
- Dr. med. J. Bürki (Laax) 081 921 48 48
- Selva Club (J. Camathias) 079 812 58 08
- Langlaufzentrum Tegia nordica 077 527 79 23
- sagognturisssem (Gemeinde) 081 920 88 00
- Loipenfahrer (M. Lombris) 079 719 74 12



Erste Hilfe – was tun?

1. Unfallstelle sichern
2. Alarmierung SNZ 144 (wer, wann, wo, wie, was)
3. Atemwege, Beatmung, Zirkulation (ABC)
4. Rettungskräfte einweisen