



LEHRPLAN

Skitourenkurs **BASIS**

Kursziel

Skitouren unter Berücksichtigung des Lawinenlageberichtes selbständig planen und sicher durchführen können.

Kursablauf*

	1 Tag	2 Tag	3 Tag
Vormittag	Materialtransport Hüttenzustieg Südwienershütte 2h	Lawinenlagebericht Gelände 30min Standardmaßnahmen auf Tour	Wiederholung der Inhalte von Tag 2 auf Skitour
	LVS-Check vorm Aufstieg 30 min Grundtechniken im Aufstieg	Spurenanlage auf Tour	
Nachmittag	Einführung Gelände/Hütte 20min Materialkunde Gelände/Hütte 1h	Hangbeurteilung auf Tour Schnee- und Lawinenkunde auf Tour	Abfahrt - Heimreise Parkplatz ca. 16-17 Uhr
	LVS-Suche Gelände 2h	Notfallmanagement Gelände 1h	
Abend	Orientierung und Tourenplanung drinnen 2h	Tourenplanung Drinnen 30min	

*realer Kursablauf kann Aufgrund von Wetter, Gruppe etc. sehr stark variieren.

Kursinhalt

Einführung ○ Gruppenvorstellung (Erwartungen, Wünsche/Ängste) ○ Appell Eigenverantwortung
○ Kursablauf ○ Erfragen etwaiger medizinischer/persönlicher Besonderheiten

LVS Check ○ Verwendung des Gerätes ○ anlegen des LVS Geräts ○ kleiner Check ○ großer Check

Grundtechniken ○ aufziehen der Felle ○ gehen mit Fellen ○ Kurven gehen ○ Spitzkehren ○ Position des Oberkörpers ○ Stockeinsatz beim Aufwärtsgehen ○ Tipps zur Abfahrtstechnik (auf Tour)

Materialkunde ○ Kleidung ○ Schuhe/Ski/Bindung/Felle ○ Rucksack ○ Sicherheitsausrüstung (ABS, Helm, ...) ○ Notfallausrüstung (LVS, Sonde, Schaufel, Erste Hilfe, Biwak, Handy, Stirnlampe,...)

LVS Suche ○ Signalsuche, Grobsuche, Feinsuche ○ Sondieren (=Punktsuche) ○ Schaufeltechniken ○ LVS Suche, sondieren und schaufeln zusammenhängen ○ Grundlagen der Mehrfachverschüttung ○ markieren

Orientierung ○ Kartenkunde (Maßstab, Legende, Höhenschichtlinien, Ausrichtung v. Gelände, Geländeformen, Höhen und Entfernungen messen) ○ Karte- Geländevergleich (öfters im Tagesverlauf) ○ Umgang mit dem Höhensmesser (kalibrieren)/Kompass (Einnorden d. Karte)

Tourenplanung ○ Zeitmanagement (300Hm/h, Abfahrt: Aufstieg/3) ○ Wetter, -Touren- und LLB Informationen recherchieren ○ Gruppe ○ Ausrüstung

LLB ○ gemeinsam durchlesen ○ wichtige Begriffe klären (Lawinenwarnstufen, große/kleine Zusatzbelastung, mäßig steil/steil/..., Tribschnee,...)

Standardmaßnahmen beim Schitourengehen anwenden und erklären: ○ LVS Check ○ klare Kommunikation (Routenwahl, Gruppe, Pause, Tempo) ○ Wahrnehmung (Wind-/Gefahrenzeichen? Was bedeuten sie?) ○ Abstände im Aufstieg und bei der Abfahrt (wann? Wie weit?) ○ ständige Orientierung bei der Abfahrt: ○ Standardabstand 30m ○ Buddy System ○ Einzelfahren ab 35° ○ Safe Spots als Wartepunkte

Spurenanlage ○ möglichst gleichmäßig ○ das Gelände ausnutzen ○ möglichst wenig Spitzkehren/Kurven

Hangbeurteilung ○ Einzelhangbeurteilung ○ jede Entscheidung erklären/begründen ○ Steilheit schätzen ○ Lawinenwarnstufe/ Sicht, Gefahren-/Windzeichen/ Gruppe/ Zeit

Schnee- und Lawinenkunde ○ Tribschnee ○ Entstehung eines Schneebretts ○ Gefahren- und Windzeichen ○ ev. Schneeprofil ○ ev. CT - Kompressions Test ○ ev. ECT - Extended Column Test

Tour ○ TN führen/entscheiden abwechselnd (Bergführer begleitet und kontrolliert/unterstützt)

Notfallmanagement ○ Selbsteinschätzung, Material und Vorbereitung / Planung ○ ErsteHilfe Blitzlicht ○ Rettungskette ○ Notruf (PIN od. Sperrbildschirm, Kein Netz, Euronotruf 112, Bergrettung 140, Erreichbarkeit-Rückruf) ○ Hubschrauber (Vorbereitungen, Einweisen, Möglichkeiten und Grenzen) ○ Gefahren / Verhalten bei (Gewitter, Verletzung, Erschöpfung, Dunkelheit, etc.)