



LEHRPLAN

Lawinenkurs - Schneeschuhwandern

Kursziel

Schneeschuhwanderungen unter Berücksichtigung des Lawinenlageberichtes selbständig planen und sicher durchführen können. Richtiges anwenden der Standard-Notfallausrüstung (LVS, Schaufel und Sonde) und herausarbeiten eines konkreten Notfallplans für den Lawinen-Ernstfall.

Kursablauf*

	1. Tag LVS-Kurs	2. Tag Praxis Schneeschuhwanderung
Vormittag	Einführung 30 min Materialkunde Gelände/drinnen 1 h	LLB drinnen/draußen 30 min Tourenplanung II drinnen 1 h
	LVS Check I Gelände 30 min LVS Suche I Gelände 2 h LVS Suche II Gelände 30 min	LVS Check II Gelände 10 min Spuranlage auf Tour Hangbeurteilungen auf Tour
	Lawinenszenario Gelände 2 h Erste Hilfe drinnen 1 h	Schnee- und Lawinenkunde auf Tour Orientierung auf Tour Nachbesprechung drinnen 1 h
Nachmittag		
Abend	Tourenplanung I drinnen 30 min	Heimreise ca. 16 Uhr

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

Kursinhalt

Einführung ○ Gruppenvorstellung (Erwartungen, Wünsche/Ängste) ○ Appell Eigenverantwortung
○ Kurs-/Tagesablauf



LVS Check I ○ anlegen des LVS Gerätes ○ Basics zur Verwendung des Gerätes ○ kleiner Check

Materialkunde ○ Wiederholung Notfallausrüstung ○ Erste Hilfe, Biwak, Handy, Stirnlampe,...

LVS Check II ○ Wiederholung Verwendung und anlegen des LVS Gerätes und kleiner Check
○ großer Check

LVS Suche I ○ Signalsuche, Grobsuche, Feinsuche Sondieren (=Punktsuche) ○ Sondierübungen
○ Schaufeltechniken ○ LVS Suche, sondieren und schaufeln zusammenhängen

LVS Suche II ○ Mehrfachverschüttung ○ markieren

Erste Hilfe ○ Rettungskette Notruf (PIN od. Sperrbildschirm, Kein Netz, Euronotruf 112, Bergretzung 140, Erreichbarkeit-Rückruf) ○ BAK Schema (Bewusstsein, Atmung, Kreislauf) ○ stabile Seitenlage ○ Patienten in Biwaksack einpacken Hubschrauber (Vorbereitungen, Einweisen, Möglichkeiten und Grenzen)

Lawinenszenario = Simulation eines Ernstfalles ○ ev. stoppen => Stress ○ Selbstschutz
○ Notruf Oberflächensuche ○ LVS Suche ○ Organisation der Gruppe ○ Erste Hilfe ○ Nachbesprechung

Tourenplanung I ○ Grundlagen der Kartenkunde (Maßstab, Legende, Höhenschichtlinien, Geländeformen) ○ Umgang mit dem Kompass (Einnorden der Karte) ○ Umgang mit dem Höhenmesser (kalibrieren) ○ Ideen für die Tour sammeln

LLB=Lawinenlagebericht ○ gemeinsam durchlesen und klären der wichtigsten Begriffe (Lawinenwarnstufen, Zusatzbelastung, Steilheit, Triebsschnee, usw.) ○ interpretieren -> was bedeutet das für unsere Tour

Tourenplanung II ○ Zeitmanagement (300Hm/h) ○ Wetter, -Touren- und LLB Informationen recherchieren und interpretieren (was heißt das für unsere Tour) ○ Gruppe ○ Ausrüstung

Spuranlage ○ Spuranlage im flachen und steilen Gelände ○ möglichst gleichmäßig das Gelände ausnutzen ○ möglichst geradlinig mit wenig Kurven

Hangbeurteilungen ○ Entscheidungen begründen lernen (Faktoren: Wetter, Lawinenwarnstufe, Gruppe, Wind- und Gefahrenzeichen, Sicht, ...) ○ Hangsteilheit schätzen

Schnee- und Lawinenkunde ○ Grundlagen wahrnehmen lernen (wie sieht Triebsschnee aus, wie steil ist ein Hang, Wind- und Gefahrenzeichen, usw.) ○ Geländebeurteilung (was ist ober/unter mir)
○ Entstehung eines Schneebretts ○ Gleitschneelawinen

Orientierung ○ Karten- und Geländevergleich (auf der Tour wiederholen) ○ ständige Orientierung im Gelände (Himmelsrichtungen, wo bin ich gerade, woher kommt der Wind, usw.)

Nachbesprechung ○ den Tag Revue passieren lassen (wie wars für mich, was hat mir getaugt, was weniger, usw.) ○ offene Fragen klären

