



# LEHRPLAN Schneeschuhkurs **BASIS**

## Kursziel

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

## Kursablauf\*

	<b>1. Tag</b>	<b>2. Tag</b>	<b>3. Tag</b>
<b>Vormittag</b>	<b>Einführung</b> 30 min <b>Materialkunde I</b> Gelände 1 h	<b>Einführung</b> 30 min <b>Materialkunde II</b> Gelände/drinnen 1 h	<b>LLB</b> drinnen/draußen 30 min <b>Tourenplanung II</b> drinnen 1 h
	<b>LVS-Check I</b> vorm Aufstieg 30 min <b>Grundtechniken</b> auf Tour	<b>LVS Check II</b> Gelände 20 min <b>LVS Suche I</b> Gelände 2 h <b>LVS Suche II</b> Gelände 30 min	<b>LVS Check II</b> Gelände 10 min <b>Spuranlage</b> auf Tour <b>Hangbeurteilungen</b> auf Tour
<b>Nachmittag</b>	<b>Standardmaßnahmen</b> auf Tour <b>Orientierung I</b> auf Tour	<b>Lawinenszenario</b> Gelände 2 h <b>Erste Hilfe</b> drinnen 1 h	<b>Schnee- und Lawinenkunde</b> auf Tour <b>Orientierung II</b> auf Tour <b>Nachbesprechung</b> drinnen 1 h
<b>Abend</b>	<b>Nachbesprechung</b> drinnen 1 h	<b>Tourenplanung I</b> drinnen 30 min	<b>Heimreise</b> ca. 16 Uhr

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

## Kursinhalt

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

**Materialkunde I** ○ Kleidung, Schuhe, Stöcke, Schneeschuhe, Rucksack ○ Notfallausrüstung (LVS, Sonde, Schaufel)

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

**Grundtechniken** ○ Gehtechniken im Auf- und Abstieg ○ Verwendung der Stöcke ○ Position des Oberkörpers ○ Tipps rund ums unterwegssein im Gelände (was tun wenn Reibstellen am Fuß, Pausen im Gelände gestalten, usw.)

**Standardmaßnahmen** im Gelände anwenden ○ LVS Check ○ Lawinenlagebericht (Wozu dient der LLB? Was prognostiziert er mir für den heutigen Tag? Was ist für uns relevant?) ○ klare Kommunikation (wohin gehen wir, Tempo, Pausen) ○ Wahrnehmung (was sehe ich, was bedeutet das für mich, wie gehts mir, wie gehts der Gruppe, usw.) ○ Abstände einhalten (Wozu? Wann? Wie groß müssen die Abstände sein?)

**Orientierung I** ○ ständige Orientierung (um zu wissen wo man ist) ○ Himmelsrichtungen ○ Geländedeformen erkennen

**Materialkunde II** ○ Wiederholung Notfallausrüstung ○ Erste Hilfe-Set, Biwaksack, 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, Bergrettung 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, Geländedeformen) ○ 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 (Lawi-



nenwarnstufen, 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 II** ○ 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