



LEHRPLAN Schneeschuhkurs **BASIS**

Kursziel

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

Kursablauf*

	1. Tag	2. Tag	3. Tag
Vormittag	Einführung 30 min Materialkunde I Gelände 1 h	Einführung 30 min Materialkunde II Gelände/drinnen 1 h	LLB drinnen/draußen 30 min Tourenplanung II drinnen 1 h
	LVS-Check I vorm Aufstieg 30 min Grundtechniken auf Tour	LVS Check II Gelände 20 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
Nachmittag	Standardmaßnahmen auf Tour Orientierung I auf Tour	Lawinenszenario Gelände 2 h Erste Hilfe drinnen 1 h	Schnee- und Lawinenkunde auf Tour Orientierung II auf Tour Nachbesprechung drinnen 1 h
Abend	Nachbesprechung drinnen 1 h	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

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 ○ Geländeformen 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, 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 (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