J+S Skitouren : Trainingshandbuch und Ausbildungsprogramm

*Bemerkung: Die Inhalte stützen sich auf dem Buch „Bergsport Winter SAC“*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | Familien-bergsteigen | Kinderbergsteigen | JO SAC | JO SAC |
| 5 bis 9 Jahre alt | 10 bis 13 Jahre alt | 14 bis 17 Jahre alt | 18 bis 20 Jahre alt |
| Grundwissen | Tiere im Bergwinter | Kennen, wie die Tiere im „Kühlschrank“ überleben | x | x | x | x |
| Kennen, wer in der alpinen Eiskälte wohnt | x | x | x | x |
| Kennen, wie man die Störungen vermeidet | x | x | x | x |
| Die Schutzgebiete kennen |  | x | x | x |
| Wetter | Kennen, woher das Wetter kommt |  |  | x | x |
| Die Wetterelemente kennen | x | x | x | x |
| Den Wetterbericht kennen |  | x | x | x |
| Die typische Wetterlagen kennen |  |  |  | x |
| Die Wetterzeichen kennen |  |  |  | x |
| Orientierung | Die Landeskarte kennen |  | x | x | x |
| Das GPS kennen |  |  | x | x |
| Den Höhenmesser und den Kompass kennen |  |  | x | x |
| Gefahren im Gebirge | Das Sicherheitskonzept kennen |  |  |  | x |
| Die Gefahren im winterlichen Gebirge kennen |  | x | x | x |
| Fitness und Ernährung | Die Ernährungs-Grundlagen kennen |  |  |  | x |
| Ausrüstung | Bekleidung | Die Prinzipien der Bekleidung kennen | x | x | x | x |
| Tourenausrüstung | Die wichtigsten Teile der Tourenausrüstung kennen |  | x | x | x |
| Notfallausrüstung | Die Notfallausrüstung kennen |  |  | x | x |
| Technische Zusatzausrüstung | Die Technische Zusatzausrüstung kennen |  |  | x | x |
| Lawinen | Lawinenarten | Die verschiedenen Lawinenarten kennen |  | x | x | x |
| Auslösung eines Schneebretts | Die Bedingungen für eine Auslösung eines Schneebretts kennen |  |  | x | x |
| Verhältnisse | Der Wind, der Neuschnee, die Temperatur und die Schneedecke kennen |  |  | x | x |
| Gelände | Die Hangneigung, die Exposition, die Höhenlage und die Geländeform kennen |  |  | x | x |
| Mensch | Der Faktor Mensch als 3. Säule des „3 x 3“ kennen |  |  | x | x |
| Beurteilung der Lawinengefahr | Das Lawinenbulletin kennen |  | x | x | x |
| Den „3 x 3 Raster“ kennen |  |  | x | x |
| Die typischen Gefahrensituationen (Muster) kennen |  |  |  | x |
| Risiko abschätzen und minimieren | Die graphische Reduktionsmethode (GRM) kennen |  |  | x | x |
| Die Risikofaktoren kennen |  |  | x | x |
| Eine sichere Routenwahl machen können |  |  |  | x |
| Die Standartmassnahmen kennen |  | x | x | x |
| Die Vorsichtsmassnahmen kennen |  |  | x | x |
| Planen und Entscheiden | Tourenplanung | Die einzelne Schritten der Tourenplanung kennen |  |  | x | x |
| Rollend planen können |  |  |  | x |
| Eine Tour auswerten können |  |  | x | x |
| Entscheidungsfindung | Menschliche Eigenschaften kennen |  |  |  | x |
| Gruppenphänomene kennen |  |  |  | x |
| Entscheidungen treffen können |  |  |  | x |
| Schneetouren | Aufstieg | Eine schöne Aufstiegspur machen können |  |  |  | x |
| Eine Gruppe organisieren können |  |  |  | x |
| Abfahrt | Eine Route auf der Abfahrt wählen können |  |  |  | x |
| Eine Gruppe organisieren können |  |  |  | x |
| Skitouren | Die Aufstieg Techniken beherrschen |  | x | x | x |
| Die Skitechnik in der Abfahrt beherrschen |  | x | x | x |
| Snowboardtouren | Die Spezifitäten der Snowboardtouren kennen |  |  | x | x |
| Schneeschuhtouren | Die Spezifitäten der Schneeschuhtouren kennen | x | x | x | x |
| Freeriden | Die Spezifitäten des Freeriden kennen |  | x | x | x |
| Zu Fuss in Schnee und Eis | Zu Fuss in Schnee und Eis gehen können | x | x | x | x |
| Die Steigeisen und den Pickel kennen |  | x | x | x |
| Einen Rutscher stoppen können | x | x | x | x |
| Sicherung | Knoten | Die relevanten Knoten kennen |  | x | x | x |
| Anseilen | Anseilen können (auch Anseilen in der Seilmitte, Seilverkürzung, Anseilen auf dem Gletscher) |  |  | x | x |
| Verankerungen in Firn und Eis | Den T-Schlitz machen können |  | x | x | x |
| Eine provisorische Verankerung im Schnee und Eis machen können |  |  | x | x |
| Sicherung bei Abrutschgefahr | Am Kurzes Seil gehen können |  |  | x | x |
| Ein Fixseil installieren können |  |  |  | x |
| Ablassen und Abseilen | Ablassen können |  |  |  | x |
| Abseilen können |  |  | x | x |
| Gletscherbegehungen | Die Route auf dem Gletscher finden können |  |  |  | x |
| Entscheiden können, wann angeseilt wird |  |  |  | x |
| Die Vorsichtsmassnahmen kennen |  |  |  | x |
| Angeseilt aufsteigen können |  |  |  | x |
| Angeseilt abfahren können |  |  |  | x |
| Steileis- und Mixedklettern | Material | Den Pickel und die Steigeisen brauchen können |  |  | x | x |
| Das Sicherungsmaterial kennen |  |  | x | x |
| Das richtige Seil brauchen können |  |  |  | x |
| Technik | Die Steileistechnik beherrschen |  |  | x | x |
| Die Mixed und Drytooling Technik beherrschen |  |  |  | x |
| Sicherung | Eine Verankerung machen können |  |  | x | x |
| Einen Standplatz machen können |  |  | x | x |
| Die Sicherungstechnik beherrschen |  |  | x | x |
| Den Zu- und Abstieg meistern können |  |  | x | x |
| Verhältnisse | Die Eisqualität einschätzen können |  |  |  | x |
| Den Temperatureinfluss einschätzen können |  |  |  | x |
| Taktik | Die verschiedenen Taktiken kennen |  |  |  | x |
| Verschiedene Sicherheitselemente kennen |  |  | x | x |
| Schwierigkeitsbewertung | Die Schwierigkeitsbewertungen kennen |  |  |  | x |
| Rettung | Erste Hilfe | Die Übersicht gewinnen können |  |  |  | x |
| Alarmieren können |  |  |  | x |
| Die BLS machen können |  |  |  | x |
| Den Body Check machen können |  |  |  | x |
| Weitere Massnahmen kennen |  |  |  | x |
| Den Patienten überwachen können |  |  |  | x |
| Die Kälteschäden kennen |  |  |  | x |
| Eine Blase behandeln können |  |  |  | x |
| Evakuieren | Verschiedene Evakuationsmethoden kennen |  |  | x | x |
| Biwak | Eine Schneehöhle bauen können | x | x | x | x |
| Ein Iglu bauen können |  |  | x | x |
| Ein Not Biwak bauen können |  |  |  | x |
| Lawinenrettung | Das Verhalten bei Lawinenabgang kennen |  |  | x | x |
| Die Organisation auf den Unfallplatz kennen |  |  |  | x |
| Die Suche mit dem LVS kennen: Signalsuche, Grobsuche, Feinsuche, Punktsuche |  | x | x | x |
| Ein Verschütteten ausgraben können |  | x | x | x |
| Mehrere Verschüttete |  |  |  | x |
| Spaltenrettung | Eine Verankerung erstellen können |  |  |  | x |
| Den Flaschenzug kennen |  |  |  | x |
| Den Selbstaufstieg kennen |  | x | x | x |
| Organisierte Rettung | Alarmieren können |  |  |  | x |