J+S Bergsteigen : Trainingshandbuch und Ausbildungsprogramm

*Bemerkung: Die Inhalte stützen sich auf dem Buch „Bergsport Sommer 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 | Natur und Umwelt | Die Lebenswelt Alpen kennen | x | x | x | x |
| Den Fels, das Eis und die Gletscher kennen | x | x | x | x |
| Den Zusammenhang zwischen Bergsport und Umwelt kennen |  |  | 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 Gewitter kennen |  |  | x | 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 |
| Wissen, wie man Gefahren vermeidet |  | x | x | 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 |
| 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 |
| Gruppenbergsteigen | Führen | Die Prinzipien des Führens kennen |  |  |  | x |
| Gruppen im Gebirge | Die Probleme und Techniken des Gruppenbergsteigens kennen |  |  |  | x |
| Bergsteigen mit Kindern | Wissen, an welchem Alter was möglich ist |  |  |  | x |
| Berg- und Alpinwandern |  | Wissen, wie man in den Bergen geht, auch weglos | x | x | x | x |
| Klettersteig |  | Wissen, wie man im Klettersteig sichert |  | x | x | x |
| Die Gefahren des Klettersteigs kennen |  |  | x | x |
| Seiltechnik | Das Seil | Das Seil pflegen können |  | x | x | x |
| Die verschiedenen Seiltypen kennen |  |  | x | x |
| Knoten | Die Basisknoten kennen | x | x | x | x |
| Anseilen | Kennen wie man sich anseilt |  | x | x | x |
| Sichern | Jemanden im Nachstieg sichern können |  | x | x | x |
| Jemanden im Vorstieg sichern können |  |  | x | x |
| Abseilen | Selbständig abseilen können |  |  | x | x |
| Ein Abseilstand bauen können |  |  |  | x |
| Die J+S Abseilmethode kennen |  |  |  | x |
| Felsklettern | Besser klettern | Verschiedene Technikelemente kennen | x | x | x | x |
| Eine gute Taktik anwenden können |  |  | x | x |
| Kennen, wie die Psyche reguliert werden kann |  |  |  | x |
| Bouldern | Sicher bouldern können | x | x | x | x |
| Halle und Klettergarten | Den Partnercheck kennen | x | x | x | x |
| Zwischensicherungen einhängen können |  | x | x | x |
| Fädeln können |  |  | x | x |
| Verankerungen im Fels | Die verschiedene Sorten Haken kennen |  |  | x | x |
| Mit Mobilen Sicherungen klettern können |  |  |  | x |
| Mehrseillängen-Routen | Den Ablauf in einer Mehrseillängenrouten kennen |  |  | x | x |
| Kniffs und Tricks für harte Routen | Die verschiedenen Techniken kennen |  |  |  | x |
| Hochtouren | Technik im Schnee und Eis | Mit oder ohne Steigeisen gehen können | x | x | x | x |
| Mit dem Pickel umgehen können |  | x | x | x |
| Auf dem Firn abfahren können | x | x | x | x |
| Verankerungen im Schnee und Eis | Eine Verankerung im Schnee machen können |  |  | x | x |
| Eine Verankerung im Eis machen können |  |  | x | x |
| Gletschertouren | Eine schöne Spur auf dem Gletscher machen können |  |  | x | x |
| Wissen, wie man auf dem Gletscher sichert |  |  | x | x |
| Kombinierte Touren | Am kurzen Seil gehen können |  |  | x | x |
| Am halblangem Seil gehen können |  |  | x | x |
| Ein Fixseil installieren können |  |  |  | x |
| Rettung | Erste Hilfe | Alarmieren können |  |  |  | x |
| Die BLS machen können |  |  |  | x |
| Den Body Check machen können |  |  |  | x |
| Eine Blase behandeln können |  |  |  | x |
| Evakuieren | Verschiedene Evakuationsmethoden kennen |  |  | x | x |
| Kameradenrettung im Fels | Den Kanadier Flaschenzug kennen |  |  | x | x |
| Die Seilverlängerung kennen |  |  |  | x |
| Einen Seilpartner aufziehen können |  |  |  | x |
| Die Körpersicherung entlasten können |  |  |  | x |
| Spaltenrettung | Eine Verankerung erstellen können |  |  |  | x |
| Den Flaschenzug kennen |  |  |  | x |
| Den Selbstaufstieg kennen |  | x | x | x |