

Stoffprogramm des Sicherheitsmoduls Winteraktivitäten (Total mind. 28h Ausbildung)						
Allgemein			Vertiefung in der Ausbildung			
Thematik	Hilfsmittel Dokumente mit * Bestellen bei: dok.js@baspo.admin.ch	Ziel	Gefestigt, trainiert haben <i>Wiederholungsgenau vorzeigen und an Kinder/Jugendliche weitervermitteln können</i>	Mehrmals gemacht haben <i>Selber anwenden können</i>	Gehört, gelesen, gesehen oder gemacht haben <i>Kennen</i>	Stundenzahl Muss geprüft werden P = praktisch T = theoretisch
1a. Routenplanung 1b. Geländebeurteilung	* J+S Faltblatt „Achtung Lawinen“ * J+S Faltblatt 3x3 30.42.610 * Broschüre Schneelager 30.76.870 * Notfallblatt 30.92.430 Formular Marschzeitberechnung Formular Streckenprofil www.baspo.ch/sportarten/lagersport/Trekking/Downloads	Die Teilnehmenden können eine Winterwanderung in abgelegenen nicht steilem Gelände mit Einsatz von Schneeschuhe oder Langlaufskis planen. Sie können aus der Karte beurteilen, ob ein Gelände nicht zu steil ist und sich für Schneeschuhwanderungen eignet.	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung zu Hause, regional und lokal • 3x3 Tourenplanung mit Umkehrpunkte, Alternativen (Routenwahl), Schlüsselstellen, Marschzeitberechnung, Streckenprofil • Sicherheitskonzept • Hangneigungsmessung auf der Karte 			T 2
2a. Lawinensensibilisierung 2b. Meteo	* J+S Faltblatt „Achtung Lawinen“ www.iglu.ch www.slf.ch Tel. 162	Die Teilnehmenden können das Lawinenbulletin lesen, kennen die Gefahrenstufen und die Einteilung der Regionen. Sie können es für ihre aktuelle Situation interpretieren und die richtigen Schlüsse über die Durchführung eines Anlasses daraus ziehen. Während der Aktivität können sie laufend die Entwicklung der Verhältnisse beurteilen und sie wissen, wie sie sich in speziellen Situationen verhalten müssen. (Gewitter, Sturm...)	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau des Lawinenbulletins verstehen • Einteilung der Regionen • Gefahrenstufen • Wetterprognosen beurteilen und laufend abfragen, verschiedene Dienste testen. • Das Wetter lesen: Wolkenbildung, Temperaturdifferenzen, Winde, Veränderungen, Verhalten bei Sturm. 			T 2
3. Durchführung einer Winterwanderung mit Geländebeurteilung	* Broschüre Schneelager 30.76.870	Die Teilnehmenden werden für die Gefahren des Winters und des Schnees sensibilisiert. Sie lernen Respekt zu haben und vorsichtig zu sein. Sie können die Hangneigung im Gelände bestimmen und so ihre Route überprüfen.	<ul style="list-style-type: none"> • Tour in optimalem Gelände mit Schneeschuhen oder Langlaufskis • Schneeschuhgelände (Voralpin, Jura u.ä.) kennenlernen • Hangneigungsmessung im Gelände • Schneedeckenaufbau studieren 			P 5

4. Schneebiwak	* Broschüre Schneelager 30.76.870	Die Teilnehmenden können eine sichere Unterkunft aus Schnee bauen, sich dort einrichten und sind fähig, mehr als nur eine Nacht dort zu (über)leben. Sie kennen die ökologisch sinnvollen Verhaltensweisen in dieser Situation.	<ul style="list-style-type: none"> • Biwak im Schnee durchführen: Iglu, Quinzhee, Schneehöhle bauen • Küchenbau • Hygiene: Schnee-WC • Notunterkunft organisieren 			P	5
5. Sicherheit beim Leben im Schnee in abgelegenen Gebieten		Die Teilnehmenden sind fähig, ein Sicherheitskonzept für eine Winteraktivität oder ein Winterlager aufzustellen		<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitskonzepte bei Kälteschäden (Unterkühlung, Erfrierung), Sonnenschutz • Rettung und Alarmierung in Notfallsituationen 		T	1
6. Ernährung	* Broschüre Bergtrekking / Bergwanderlager 30.76.860	Die Teilnehmenden können die Bedürfnisse in Bezug auf das Essen den gegebenen Verhältnissen anpassen und sind fähig, eine sinnvolle Planung zu realisieren und so im Lager gut und vielseitig zu essen.	<ul style="list-style-type: none"> • Geeignete Menüs: wenig Gewicht, wenig Volumen, Transport • Mit einfachen Mitteln im Schnee abkochen • Trinken: Grosser Flüssigkeitsverlust 				2
7. Transferüberlegungen		Die Teilnehmenden können Kinder und Jugendliche ihren Fähigkeiten gemäss für Schneeaktivitäten motivieren und überfordern sie nicht.		Unterschied Kinder-Jugendliche (Rucksackgewicht, Marschdauer u.a.) Lagerleben: Kurze Tage, lange Nächte		T	2
8. Ausrüstung	Kataloge verschiedener Winterbekleidungsvertreiber (Bächli Bergsport, Transa, Hajk, Eiselin etc.)	Die Teilnehmenden kennen die wichtigsten Prinzipien (z.B. Zwiebschalenprinzip) für den Umgang mit Winterbekleidung. Sie sind fähig, ihre Lagerteilnehmenden so zu instruieren, dass immer die Möglichkeit besteht, trockene und warme Kleider anzuziehen.	<ul style="list-style-type: none"> • Auswerten/Transferfragen: Was hat ein Kind? Was tragen Leiter? • Techniken für trockene Kleider (System Arbeitskleidung/ Trockenkleidung) 			T	1
9. Spiel und Sport im Winter	* Broschüre Schneelager 30.76.870	Die Teilnehmenden können eine intensive Geländesportaktivität in sicherem, geeignetem Gelände planen und durchführen.			Auswahl mindestens einer Aktivität: Geländespiel, Nachtaktivität, OL-Spiele		
10. Rutschen und Gleiten		Die Teilnehmenden können die Steilheit des Geländes sowie die aktuellen Verhältnisse beurteilen und entsprechende Sicherheitsmassnahmen-reserven durchsetzen.		Bobbahnen und ihre Sicherheit (Schnelle Veränderung: Temperatur, Tag-Nacht)			5

11. Animationslektion Wintersportart		Die Teilnehmenden erhalten von einem Spezialisten Einblick in eine Wintersportart (ohne alpinen Schneesport)			Animationslektion Wintersportart: Schlittschuhfahren, Eishockey, Curling, Skilanglauf, Rodeln usw.	
12. Natur und Umwelt	Kodex für Wintertouren Natur@sac-cas.ch Tel. 031 370 18 18			Planung von naturverträglichen Wintertouren	<ul style="list-style-type: none"> • Tiere und Pflanzen • Abfallbewirtschaftung im Lager 	1
13. J+S-News	* Aktuelles FK-Dossier LS/T	Die Teilnehmenden kennen die wichtigsten Neuerungen und Entwicklungen in J+S und im Sportfach			<ul style="list-style-type: none"> • J+S-Neuerungen • Verantwortung des Leiters/der Leiterin mit SM-Modul, der Lagerleitung, des J+S-Coaches 	2