

Alpine Gefahren



Auftrag als Ski- oder Snowboardlehrkraft

(Kompetenzprofil für Aufsichtspersonen in Schulski- und -snowboardkursen)

Erlernen von Bewegungsfertigkeiten

Sensibilisieren für ...

- Umweltschutz
- angemessenes Verhalten auf Pisten und Loipen
- korrekte Benutzung alpiner Beförderungsanlagen
- Sicherheits- und Ausrüstungsfragen

Auftrag als Ski- oder Snowboardlehrkraft

Inhaltliche Konzepte / Inhaltsfelder

Leitideen

- Soziale Interaktion
- Körperwahrnehmung
- Leisten
- Gesundheit
- Ausdruck
- **Wagnis**

Inhaltsfelder

- Spielen
- Bewegen an und mit Geräten
- Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten
- Laufen, Springen, Werfen
- Bewegen im Wasser
- Fahren, Rollen, Gleiten
- Mit und gegen Partner kämpfen – Ringen und Raufen
- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

Kompetenzbereiche

Welche Bedeutung hat die Erziehung zum „Wagnis“?



Leitidee „Wagnis“

- Eine als bedrohlich wahrgenommene Situation stellt eine persönliche Herausforderung dar, die selbstständig überwunden werden kann.
- Der Ausgang ist prinzipiell ungewiss.
- Die Schülerinnen und Schüler stellen sich einer selbstgesuchten Ungewissheit.
- Sie können ihre Grenzen (eigenständig) verschieben.

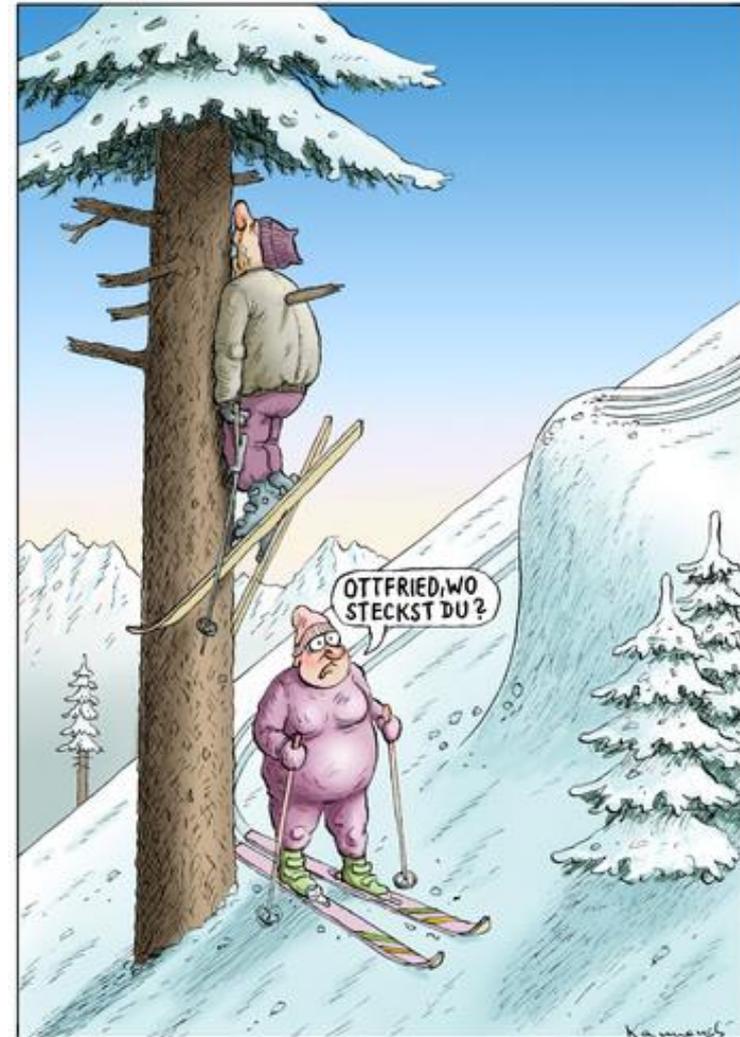


Alpine Gefahren

- Gefahren, die Bergsporttreibende bedrohen können.
- Naturereignisse, denen sich Sporttreibende bewusst oder unbewusst aussetzen.

→ Lehrkräfte dienen als Vorbild.

→ Schülerinnen und Schüler sollen für alpine Gefahren sensibilisiert werden.

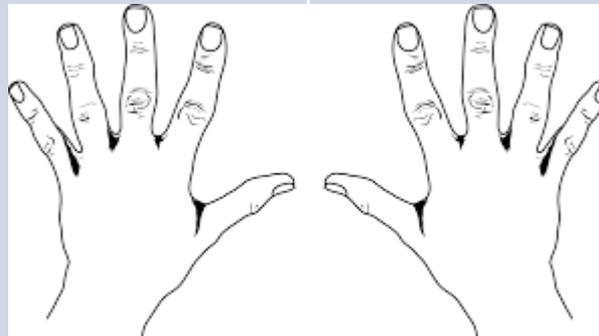


**Wie sicher fühle ICH mich,
wenn ich an Ski/ Snowboard
fahren im Gebirge denke?**

**Wie sicher fühle ich mich,
wenn ich an Ski/ Snowboard
fahren mit einer SchülerInnen-
Gruppe im Gebirge denke?**

Auf einer Skala von 1 (unsicher)
bis 5 (sehr sicher):

Auf einer Skala von 1 (unsicher)
bis 5 (sehr sicher):

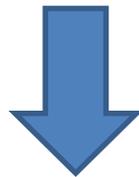


Was brauche ich für mehr Zutrauen?

Risikomanagement

Faktor „Mensch“

Physis
Psyche
Wissen
Ausrüstung



**vom Menschen verursacht
und damit beeinflussbar**

Faktor „Natur“

Gelände
Wetter
Schneebeschaffenheit
Lawinen



**von der Natur verursacht
und damit einzuschätzen**

Risikomanagement

Faktor „Mensch“

Physis
Psyche
Wissen
Ausrüstung



**vom Menschen verursacht
und damit beeinflussbar**

Faktor „Natur“

Gelände
Wetter
Schneebeschaffenheit
Lawinen



**von der Natur verursacht
und damit einzuschätzen**

SUBJEKTIV

OBJEKTIV

Subjektive Gefahren

**Ausrüstung
der Schülerinnen
und Schüler
bzw.
der Lehrkräfte**



Subjektive Gefahren

Ausrüstung der Schülerinnen und Schüler

- adäquate Bekleidung: „Zwiebelschalenprinzip“
- Helmpflicht
- passende Skiausrüstung zum Fahrkönnen
- Handy mit eingespeicherter Telefonnummer für Notfälle
- ggf. kleiner Tagesrucksack



Subjektive Gefahren

Ausrüstung der Lehrkräfte („Lehrerrucksack“)

- Handy (eingeschaltet) mit gespeicherten Notrufnummern (inkl. Bergrettung), Nummern der Kollegen & der Unterkunft
- Pistenplan
- Ersatzbrille
- Ersatzhandschuhe
- Sonnencreme
- Traubenzucker, Schokolade
- Getränk

Erste-Hilfe-Paket
Rettungsdecke



Subjektive Gefahren

Unterrichtsgestaltung im Schneesportkurs

- möglichst leistungshomogene Gruppen bilden
- maximal 12 Schülerinnen und Schüler pro Gruppe
- Piste dem Leistungsstand der Gruppe entsprechend wählen
- Kursregeln absprechen
- Überforderung vermeiden
- Unterrichtsorganisation passend gestalten
- geeignete Sammelplätze & Haltepunkte auswählen
- adäquates Verhalten beim Liftfahren einüben
- sicheres Fahren in der Gruppe thematisieren

Subjektive Gefahren

Beachtung von Besonderheiten in Schneesportgruppen

- Gruppendynamik und Risikobereitschaft
- körperliche Überforderung
- Müdigkeit und Schlafmangel
- Alkoholkonsum

→ Voraussetzungen schaffen für:

- Fitness und Gesundheit
- gute Stimmung in der Gruppe & offenes Ohr für Anliegen

Subjektive Gefahren

Verletzungsrisiko

- nimmt seit 1980 stetig ab
- bei Kindern geringer als bei Erwachsenen
- in den großen Ballsportarten deutlich höher
- Knie und Schulter sind beim Skifahren am verletzungsanfälligsten
- Handgelenksverletzungen erfolgen häufig beim Snowboarden
- Kurzcarver sollten thematisch-bewusst eingesetzt werden!



Subjektive Gefahren

Vorbeugung und Vorbereitung

- www.ski-online.de/stiftung-sicherheit.html
- Die 10 FIS Verhaltensregeln
- DSV Tipps für Schleppliftfahrer
- DSV Tipps für Sesselliftfahrer
- Die 10 DSV Gesundheitsregeln



Subjektive Gefahren

Verhalten bei Unfällen

- „First Look“
 - Notruf absetzen
 - Unfallstelle absichern
 - Rettung
aus der Gefahrenzone
 - Vitalfunktion überprüfen
 - Begleitverletzungen versorgen
 - Adäquate Lagerung und Betreuung
- Verhalten kann je nach Situation variieren!



Objektive Gefahren

Wetter

- Sonne
- UV-Strahlen steigen
pro 1000 Hm um 15% an



Objektive Gefahren

Wetter

- Kälte und Wind
- Windchilleffekt

Windgeschwindigkeit (km/h)	Temperatur in Grad Celsius								
	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	
10	8	2	-3	-9	-14	-20	-25	-31	
20	3	-3	-10	-16	-22	-29	-35	-42	
30	1	-6	-13	-20	-27	-34	-41	-48	
40	-1	-8	-16	-23	-31	-38	-45	-53	
50	-2	-10	-18	-25	-33	-41	-48	-56	
60	-3	-11	-19	-27	-35	-42	-50	-58	
70	-4	-12	-20	-28	-35	-43	-51	-59	
80	-4	-12	-20	-28	-36	-44	-52	-60	
Höhere Geschwindigkeiten haben nur noch geringen Effekt	Keine oder nur geringe Gefahr.			Freiliegende Haut beginnt bei den meisten Menschen in Abhängigkeit vom Aktivitätsgrad und von der Sonnenenergie zu erfrieren.			Bedingungen für Aussenaktivitäten sind gefährlich. Ungeschützte Haut erfriert bei durchschnittlichen Personen in weniger als einer Minute.		

Objektive Gefahren

Wetter

- Höhe
- Sauerstoffmangel kann zur Höhenkrankheit führen



Objektive Gefahren

Wetter

- Schneefall



Objektive Gefahren

Lawinengefahr

Lawinenbildende Faktoren beurteilen

- 5 sehr gross
- 4 gross
- 3 erheblich
- 2 mässig
- 1 gering

Verhältnisse



Gefahrenstufe
Alarmzeichen
Wetter/Sicht

Gelände



Hangneigung
Exposition
Höhenlage

Mensch



Gruppengrösse
Kompetenz
Ausrüstung



Viel Spaß im Schnee!