

## INSTRUKTORENAUSBILDUNG FÜR SKIHOCHTOUREN

### I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Instruktoren für Skihochtouren hat in einem zweisemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zu Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern zum Ziel, die Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und erzieherischen Anforderungen eines Instructors für Skihochtouren vertraut zu machen. Instruktor für Skihochtouren im Sinne dieser Verordnung ist eine nach den folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte fachkundige Person, die befähigt ist, Skihochtouren - einschließlich des Begehens von Gletschern und kurzen Gipfelanstiegen im Fels - zu planen und zu leiten.

Die Aufgabe des Instructors für Skihochtouren ist es, selbständige Bergsteiger mit hoher Eigenverantwortlichkeit und gut entwickeltem Risikobewusstsein auszubilden.

Bei allen Bezeichnungen, wie zB Instruktor, Teilnehmer, Leibeserzieher sind in gleicher Weise weibliche und männliche Personen angesprochen.

### II. STUNDENTAFEL

	1. Semester	2. Semester	Summe
<b>A. Pflichtgegenstände</b>			
<b>I. Theorie</b>			
1. Religion .....	5	-	5
2. Deutsch .....	3	-	3
3. Politische Bildung und Organisationslehre .....	2	-	2
4. Rechtliche Grundlagen .....	3	-	3
5. Sportbiologie und Erste Hilfe .....	12	3	15
6. Trainings- und Bewegungslehre .....	8	-	8
7. Pädagogik, Didaktik und Methodik .....	4	-	4
8. Sportpsychologie .....	10	4	14
9. Orientierungs- und Kartenkunde .....	8	4	12
10. Risikomanagement und Unfallkunde .....	3	2	5
11. Wetterkunde .....	5	-	5
12. Naturkunde und Ökologie .....	2	2	4
13. Gerätekunde und Ausrüstung .....	2	1	3
14. Sicherheitstheorie .....	0	3	3
15. Schnee- und Lawinenkunde .....	12	4	16
<b>II. Praxis</b>			
16. Praktische Übungen .....	6	-	6
17. Praktisch-methodische Übungen .....	14	6	20
18. Skitouren .....	50	40	90
19. Bergrettungstechnik .....	8	16	24
<b>Summe:</b>	<b>157</b>	<b>85</b>	<b>242</b>
<b>B. Freigegegenstände</b>			
Aktuelle Fachgebiete im Ausmaß von .....	10	10	20

### III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

In den einzelnen Unterrichtsstunden ist die pädagogische und erzieherische Zielsetzung zu berücksichtigen. In allen Gegenständen - besonders in den theoretischen - ist auf die spätere Lehr- und Führungstätigkeit des Instructors für Skihochtouren Bedacht zu nehmen.

Der sinnvolle Einsatz von Formen des e-learning oder mobile learnings ist zu prüfen. Sollte ein Lehrgang unter Einbeziehung solcher Lehr- und Lernformen durchgeführt werden, so ist zu Beginn des

Bildungsganges eine entsprechende und ausreichende Einführung zu geben. Die Unterlagen sind so zu gestalten, dass Inhalt und Umfang auf einen normal laufenden Ausbildungslehrgang Bedacht nehmen. Das festgelegte Lehrziel muss auch bei Einbeziehen dieser Lehr- und Lernformen erreicht werden.

Der Lehrstoff ist unter Heranziehung von Anschauungsmaterial wie Filme, Demonstrationen usw. zum besseren Verständnis und zur leichteren Anwendung in der Praxis darzubieten.

Fächerübergreifender Unterricht ist anzustreben, und auf die Querverbindungen zwischen den einzelnen Gegenständen ist hinzuweisen. In den praktischen Übungen sind methodische Hinweise zu geben. Die Teilnehmer sind zur Selbständigkeit anzuregen.

#### **IV. LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT**

(Bekanntmachung gemäß § 2 Abs. 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)

##### **a) Katholischer Religionsunterricht**

Der Lehrplan für den Religionsunterricht am Lehrgang zur Ausbildung von Sportlehrern (Anlage A.1) ist sinngemäß anzuwenden, wobei der Religionslehrer nach pädagogischen und methodischen Gesichtspunkten auszuwählen hat.

##### **b) Evangelischer Religionsunterricht**

###### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Siehe Sportlehrerausbildung (Anlage A.1).

###### **Lehrstoff:**

Siehe Anlage A. 1 Abschnitt IV.

Der Lehrstoff ist entsprechend der Ausbildungsdauer zu kürzen und zu raffen.

#### **V. BILDUNGS- UND LEHRAUFGABEN DER EINZELNEN UNTERRICHTSGEGENSTÄNDE, AUFTEILUNG DES LEHRSTOFFES**

##### **1. RELIGION**

Siehe Abschnitt IV.

##### **2. DEUTSCH**

###### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Verbesserung des mündlichen und schriftlichen Ausdruckes, Erwerb von Kenntnissen für Präsentationen und Moderationen.

###### **Lehrstoff:**

###### **1. Semester:**

Einführung in die Fachterminologie; Protokollführung; Moderations- und Präsentationstechniken, Referate; Schriftverkehr mit Behörden.

##### **3. POLITISCHE BILDUNG UND ORGANISATIONSLEHRE**

###### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Verständnis für das politische und soziale Leben der Gegenwart in Bezug auf das österreichische Staatswesen auch im europäischen Zusammenhang. Erwerb von Kenntnissen zum Verständnis sportpolitischer Institutionen.

###### **Lehrstoff:**

Wesen und Aufgabe der Republik mit Betonung der österreichischen Verhältnisse; Österreich im Rahmen der europäischen Union; gesetzliche Verankerung des Sportes und des Instruktorwesens unter besonderer Berücksichtigung des Bergsportes; Organisation der alpinen Vereine.

## 4. RECHTLICHE GRUNDLAGEN

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die rechtlichen Aspekte des Bergsportes.

### **Lehrstoff:**

#### 1. Semester:

Gesetzliche Grundlagen des Bergsportes bzw. des Freizeitrechtes (Wegefreiheit) in Österreich; Pflichten und Rechte der Instruktoressen; Klärung der Begriffe Sorgfaltsmaßstab, Fahrlässigkeit; Schadensfälle und Haftungsfragen im Straf- und Zivilrecht; Versicherung.

## 5. SPORTBIOLOGIE UND ERSTE HILFE

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Vermittlung von Kenntnissen und Maßnahmen in Erster Hilfe.

Darstellung sportbiologischer Zusammenhänge als Grundlage eines gezielten Wirkens des Instruktoressen.

### **Lehrstoff:**

#### 1. Semester:

Unfallmanagement; typische Verletzungen und lebensbedrohende Zustände; Sofortbergung, Lagerung und Transport eines Verletzten; Wundversorgung; Sonne-, Hitze-, Kälteschäden; Reanimation; Tapeverbände.

Aufbau des Skeletts, des Stütz- und Bewegungsapparates; Entstehung einer Bewegung; Herz und Kreislauf; Ernährung und Verdauung; Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit; altersbedingte Besonderheiten im Übungsbetrieb; Schäden am Bewegungsapparat; sportmotorische Tests; Hygiene im Sport.

#### 2. Semester:

Wiederholung und Vertiefung des Lehrstoffes des 1. Semesters, erweitert um den Bereich Höhenmedizin.

## 6. TRAININGS- UND BEWEGUNGSLEHRE

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die Grundlagen der Bewegungslehre und der sportartspezifischen Inhalte der Trainingslehre.

### **Lehrstoff:**

#### 1. Semester:

Physikalische Grundlagen des Bergsportes; Grundlagen der Bewegungssteuerung (Koordination); psychische Einflüsse auf die Bewegungssteuerung; Bewegungseigenschaften (Rhythmus, Dynamik, Präzision); motorische Entwicklung; leistungsbestimmende Merkmale und Möglichkeiten zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, koordinativen Fähigkeiten, Gleichgewicht usw.; Belastungsgrundsätze, Belastungsmethoden; Leistungskontrollen; Grundlagen der Trainingsplanung.

## 7. PÄDAGOGIK, DIDAKTIK UND METHODIK

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Aneignen von didaktischen und methodischen Prinzipien beim Vermitteln spezieller Lerninhalte des Bergsportes.

### **Lehrstoff:**

#### 1. Semester:

Abgrenzung der Aufgabenbereiche von Pädagogik, Didaktik und Methodik; die Rolle des Instruktoressen als Erzieher und Begleiter; Methoden zum Erwerb von Wissen und Können.

Einführung in die Grundlagen motorischen, kognitiven und emotionalen Lernens; Erarbeiten von Methoden zur Unterstützung und Festigung des Wissens- und Könnenserwerbes in diesen Bereichen; Vorstellen und Erarbeiten verschiedener Formen des Übungsbetriebes.

## 8. SPORTPSYCHOLOGIE

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Erwerb von Kompetenz in der Einnahme der Leitungsfunktion und des damit verbundenen passenden Führungshandelns.

Wissen um gruppensdynamische Modelle und den sich daraus ergebenden Konsequenzen für das Leiten von Gruppen.

### **Lehrstoff:**

1 Semester:

Reflexion des persönlichen Zuganges zu den Themen Leiten und Führen; Führungstheorien; Funktion und Rolle; Motivation.

Beschreiben von Gruppenprozessen anhand von ausgewählten Modellen der Gruppendynamik; Interventionen in schwierigen Gruppensituationen und damit verbundenes adäquates Leiterverhalten.

2. Semester:

Wiederholung und Vertiefung des Lehrstoffes des 1. Semesters.

## 9. ORIENTIERUNGS- UND KARTENKUNDE

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die Grundlagen der Orientierung und Funktionalität von technischen Orientierungshilfen.

### **Lehrstoff:**

1. Semester:

Eigenschaften, Gliederung, Funktion der Karte; kartografische Gestaltungsmöglichkeiten (Maßstab, Schrift, Höhenlinien, Signaturen etc.); Kartenrandangaben; Funktion und Handhabung technischer Orientierungshilfen (Bussole, Höhenmesser, GPS); Methoden zur Orientierung im Gelände.

2. Semester:

Wiederholung und Vertiefung des Lehrstoffes des 1. Semesters.

## 10. RISIKOMANAGEMENT UND UNFALLKUNDE

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Bergsport als Risikosport erkennen und reflektieren, Risikobewusstsein fördern.

### **Lehrstoff:**

1. Semester:

Analyse von Bergsportunfällen, Unfallstatistik, Unfall-Ursachenforschung; Strategien zur Risikominimierung, Standardmaßnahmen, Risiko und Gesellschaft, Theorien der menschlichen Risikobereitschaft.

2. Semester:

Wiederholung und Vertiefung des Lehrstoffes des 1. Semesters im Hinblick auf Gletscher- und Kletterunfälle.

## 11. WETTERKUNDE

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um grundlegende Zusammenhänge des Wettergeschehens; Wissen um die Bedeutung des Wetterberichts.

### **Lehrstoff:**

1. Semester:

Physikalische Grundlagen (Luftdruck Temperatur, Feuchtigkeit); wetterbestimmende Luftmassen; Wind; Niederschlag; Frontsysteme; Wolkenformen und Wettererscheinungen (Gewitter und Blitz); Großwetterlage; typische Alpinwetterlagen; Wetterprognose (Informationsmöglichkeiten und Interpretation, entsprechendes Handeln).

## 12. NATURKUNDE UND ÖKOLOGIE

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die Entstehung und ökologische Bedeutung der Alpen; Pflanzen und Tiere in diesem Lebensraum.

### **Lehrstoff:**

#### 1. Semester:

Geologischer Aufbau (Gliederung) der Ostalpen, Pflanzen und Tiere als Gestaltungselement geführter Touren, Umweltschutz, Gletscher, geografische und naturkundliche Fachliteratur.

#### 2. Semester:

Entstehung und physikalische Eigenschaften von Gestein und Gletschereis, Gletscher- und Gesteinsbewegung, spezielle Erscheinungsformen in Fels und bei Vergletscherungen (Moränen, Spalten, Tor, Bach, Schliff) und deren Bedeutung für den Bergsport. Typologie der Gesteinsarten und Gletscher.

## 13. GERÄTEKUNDE UND AUSRÜSTUNG

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um Angebot und Funktionalität der modernen Skitourenausrüstung.

### **Lehrstoff:**

#### 1. Semester:

Beurteilung des Angebots in Bezug auf Funktionalität; richtiger Umgang mit der Ausrüstung und deren sachgemäße Wartung.

#### 2. Semester:

Wiederholung und Vertiefung des Lehrstoffes des 1. Semesters, erweitert um die Bereiche Gletscher- und Felsausrüstung.

## 14. SICHERUNGSTHEORIE

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um eine funktionierende Sicherungskette und deren physikalische Gesetzmäßigkeiten; Kriterien für den Einsatz verschiedener Führungstechniken.

### **Lehrstoff**

#### 2. Semester:

Grundbegriffe der Physik (Bruchlast, Sturzfaktor, Fangstoß, Bremskraft); Knoten und Anseilen; Belastbarkeit von Sicherungsmitteln und Fixpunkten in der Sicherungskette; der Bohrhaken; die Einsatzkriterien und die Vor- und Nachteile verschiedener Führungstechniken (zB Seilschaftsklettern, Verkürztes Seil, Kurzes Seil, Seiltransport).

## 15. SCHNEE- UND LAWINENKUNDE

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die Entstehung und Umwandlung von Schnee; Wissen um die Entstehung und Auslösung von Lawinen; Wissen um Strategien zur Reduzierung des Restrisikos.

### **Lehrstoff:**

#### 1. Semester:

Entstehung und Ablagerung von Schnee; Umwandlungen (physikalische Theorien dazu, Einflussfaktoren, etc.); Aufbau der Schneedecke (Schichten, Spannungen und Festigkeiten in der Schneedecke, etc.); Lawinenbildung (Arten und Entstehung von Lawinen, geländebedingte Faktoren, etc.); Auslösung von Lawinen; moderne Strategien zur Risikominimierung; grundsätzlicher Sicherheitsrahmen für das Führen von Gruppen auf Skitouren.

#### 2. Semester:

Wiederholung und Vertiefung des Lehrstoffes des 1. Semesters.

## 16. PRAKTISCHE ÜBUNGEN

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um Durchführung, Organisation und Inhalte einer allgemeinen körperlichen Vorbereitung für den Bergsport.

### **Lehrstoff:**

#### 1. Semester:

Methoden und Inhalte zur Verbesserung der aeroben Ausdauer, der Kraftausdauer, der Beweglichkeit, von Gleichgewicht und Gewandtheit bzw. koordinativen Fähigkeiten; ausgewählte bergsportspezifische Trainingsprogramme.

## 17. PRAKTISCH-METHODISCHE ÜBUNGEN

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die Umsetzung der in den theoretischen Fächern erarbeiteten Kenntnisse in die Praxis des Skitourenführens.

### **Lehrstoff:**

#### 1. Semester:

Praktisch-methodische Übungen in Form von Lehrauftritten (mit anschließenden Reflexionen) zur Umsetzung der in den theoretischen und praktischen Fächern erworbenen Kenntnisse.

#### 2. Semester:

Praktisch-methodische Übungen in Form von Lehrauftritten (mit anschließenden Reflexionen) zur Umsetzung der in den theoretischen und praktischen Fächern erworbenen Kenntnisse unter besonderer Berücksichtigung der für Skihochtouren relevanten Lehrinhalte.

## 18. SKITOUREN

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Risikobewusste und auf die jeweilige Gruppe abgestimmte Führungs- und Ausbildungsarbeit auf Skitouren. Wissen um die Vorbereitung (Tourenplanung) und Nachbereitung von Skitouren.

### **Lehrstoff:**

#### 1. Semester:

Festigung und Verbesserung des Eigenkönnens; Skitechnik; Geländebeurteilung; Spuranlage; Erkennen von potentiellen Gefahrenbereichen; grundsätzlicher Sicherheitsrahmen; Organisation der Gruppe in Aufstieg und Abfahrt; Gruppenführung (pädagogisch/psychologisch) in der Praxis; Tourenplanung.

#### 2. Semester:

Wiederholung und Vertiefung des Lehrstoffes des 1. Semesters, erweitert um die Bereiche Begehen von Gletscher und Graten sowie Sicherungstechnik am Fels.

## 19. BERGRETTUNGSTECHNIK

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Beherrschen der Ortung und Bergung von Verschütteten aus Lawinen. Beherrschen behelfsmäßiger Rettungstechniken in Gletscher und Fels.

### **Lehrstoff:**

#### 1. Semester:

Funktion verschiedener Verschüttetensuchgeräte (Vor- und Nachteile analoger und digitaler Geräte); Suchstrategien mit den verschiedenen Verschüttetensuchgeräten; Sondieren und Schaufeln; Strategien bei Mehrfachverschüttungen; Bergung und Abtransport (Vorbereitung für Helikopterabtransport).

#### 2. Semester:

Wiederholung und Vertiefung des Lehrstoffes des 1. Semesters; Selbstrettung und Kameradenrettung in Fels und Eis (Gletscher).