

## INSTRUKTORENAUSBILDUNG FÜR WINTERWANDERN

### I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Instruktoren für Winterwandern hat in einem zweisemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern zum Ziel, die Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und erzieherischen Aufgaben eines Instructors für Winterwandern vertraut zu machen. Instruktor für Winterwandern im Sinne dieser Verordnung ist eine nach den folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte, fachkundige Person, die befähigt ist, Wanderungen auf markierten Routen oder in weglosem Gelände ohne unmittelbare Absturzgefahr auch unter Zuhilfenahme von Schneeschuhen selbständig zu planen und zu leiten.

Die Aufgabe des Instructors für Winterwandern ist es, selbständige Wanderer 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 .....             | 10          | -           | 10         |
| 7. Pädagogik, Didaktik und Methodik .....          | 4           | 2           | 6          |
| 8. Sportpsychologie .....                          | 10          | 2           | 12         |
| 9. Orientierungs- und Kartenkunde .....            | 8           | 2           | 10         |
| 10. Risikomanagement und Unfallkunde .....         | 3           | 2           | 5          |
| 11. Wetterkunde .....                              | 5           | 2           | 7          |
| 12. Naturkunde und Ökologie .....                  | 8           | -           | 8          |
| 13. Gerätekunde und Ausrüstung .....               | 2           | 2           | 4          |
| 14. Schnee- und Lawinenkunde .....                 | -           | 5           | 5          |
| <b>II. Praxis</b>                                  |             |             |            |
| 15. Praktische Übungen .....                       | 10          | -           | 10         |
| 16. Praktisch-methodische Übungen .....            | 10          | 5           | 15         |
| 17. Winterwandern .....                            | 30          | 20          | 50         |
| 18. Bergrettungstechnik .....                      | -           | 5           | 5          |
| <b>Summe:</b>                                      | <b>125</b>  | <b>50</b>   | <b>175</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 Winterwandern 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 InstruktorInnen; 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 InstruktorInnen.

### **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 unter besonderer Berücksichtigung der Aspekte des Winterwanderns.

## 6. TRAININGS- UND BEWEGUNGSLEHRE

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

Wissen um die Grundlagen der Bewegungslehre unter besonderer Berücksichtigung des Skitourengehens; Wissen um sportartspezifische 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 bei Skitouren 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 InstruktorInnen 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.

2. Semester:

Wiederholung und Vertiefung des 1. Semesters unter Berücksichtigung der Aspekte des Winterwanderns.

## 8. SPORTPSYCHOLOGIE

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

Erwerb von Kompetenz in der Einnahme der Leitungsfunktion und des damit verbundenen passenden Führungshandelns. Wissen um gruppenspezifische 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 unter besonderer Berücksichtigung der Aspekte des Winterwanderns.

## 9. ORIENTIERUNGS- UND KARTENKUNDE

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

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

### **Lehrstoff:**

1. Semester:

Eigenschaften und Gliederung einer Karte (Kartenmaßstab, Kartenschrift, Höhenlinien, Signaturen usw.). Funktion und Verwendung der technischen Orientierungshilfen (Busssole, Höhenmesser, GPS); Übungen im Kartenlesen.

2. Semester:

Wiederholung und Vertiefung des Lehrstoffes des 1. Semesters, erweitert um das Erkennen von Routenmöglichkeiten für das Winterwandern aus der Karte.

## 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, erweitert um die speziellen Gefahrenbereiche beim Winterwandern (Lawinengefahr, Abrutschgefahr, etc.).

## 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).

2. Semester:

Wiederholung und Vertiefung des Lehrstoffes des 1. Semesters, erweitert um besondere Aspekte des Winters.

## 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.

## 13. GERÄTEKUNDE UND AUSTRÜSTUNG

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

Wissen um Angebot und Funktionalität der modernen Ausrüstung für das Winterwandern.

### **Lehrstoff:**

1. Semester:

Bekleidung (Schichtenprinzip), Schuhe, Stöcke, Rucksäcke.

2. Semester:

Aufbau, Einsatzbereiche, Vor- und Nachteile verschiedener Schneeschuhmodelle (in Verbindung mit Schuhen und Bindungen); Aufbau und Funktion von Verschüttetensuchgeräten, Sonden und Schaufeln.

## 14. SCHNEE- UND LAWINENKUNDE

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

Wissen um die Entstehung und Umwandlung von Schnee; Wissen um die Entstehung und Auslösung von Lawinen.

### **Lehrstoff:**

2. Semester:

Entstehung und Ablagerung von Schnee; Umwandlungen; Aufbau der Schneedecke (Schichten, Spannungen und Festigkeiten in der Schneedecke, etc.); Lawinenbildung (Arten und Entstehung von Lawinen, geländebedingte Faktoren, etc.); Auslösung von Lawinen; grundsätzlicher Sicherheitsrahmen für das Führen von Gruppen auf Winterwanderungen.

## 15. PRAKTISCHE ÜBUNGEN

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

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.

## 16. PRAKTISCH–METHODISCHE ÜBUNGEN

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

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

### **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:

Wiederholung und Vertiefung des Lehrstoffes des 1. Semesters unter besonderer Berücksichtigung der Aspekte des Winterwanderns und der dabei verwendeten Sportgeräte (Schneeschuhe).

## 17. WINTERWANDERN

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

Wissen um die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Wanderungen.

### **Lehrstoff:**

#### 1. Semester:

Tourenplanung mit Soll/Ist-Vergleich, Führen und Ausbilden im Gelände, situationsspezifische und meteorologische Gegebenheiten; Ausschreibungskriterien (Leistungsfähigkeit, Anzahl, Ausrüstungslisten etc.).

#### 2. Semester:

Geländebeurteilung im Winter; Spuranlage; Erkennen und Meiden von potentiellen Gefahrenbereichen; grundsätzlicher Sicherheitsrahmen; Organisation der Gruppe.

## 18. BERGRETTUNGSTECHNIK

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

Beherrschen der Ortung und Bergung von Verschütteten aus Lawinen.

### **Lehrstoff:**

#### 2. 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).