

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>2</b>	<b>5. Mensch</b>	<b>55</b>
<b>Einführung</b>	<b>4</b>	Eigene Kompetenzen stärken	56
		Selbstkompetenz	56
<b>1. Grundlagen der Lawinenkunde</b>	<b>5</b>	Sozialkompetenz	57
Schneebretter und Lockerschneelawinen	6	Wahrnehmen	58
Schneebretter als tödliche Falle	7	Risiko bewerten	60
Die Auslösung eines Schneebrettes	8	Entscheiden	60
Einige Fakten zur Schneedecke	10	Kommunizieren	62
Wind – der Baumeister der Lawinen	12	Sich selbst reflektieren und vertrauen	63
Temperatur und Strahlung – der Motor der Schneeeumwandlung	14	Mit Verantwortung und Verpflichtung umgehen	64
Einfluss von Geländeform und Hangsteilheit	17		
<b>2. Werkzeuge zur Einschätzung der Lawinengefahr</b>	<b>21</b>	<b>6. Risikomanagement</b>	<b>65</b>
Das Lawinenbulletin	22	Methoden zur Strukturierung des Risikomanagements	66
Einschätzung der Gefahrenstufe im Gelände	25	Selbstlernerfolg Risikomanagement	70
Die Frage nach der Hauptgefahr – Muster erkennen	28		
Die grafische Reduktionsmethode (GRM)	30	<b>7. Rettung</b>	<b>77</b>
3x3 – Beurteilungs- und Entscheidungsrahmen	32	Lawinenrettung	78
Umgang mit unsicherem Wissen	34	Rettungsmittel	79
		Rettungsablauf	81
		Suchtechnik mit dem LVS	85
<b>3. Tourenplanung</b>	<b>37</b>	<b>Anhang</b>	<b>90</b>
Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch	38	Links und Telefonnummern	90
Die 5 Grundschritte der Tourenplanung	38	Lernhilfe zur Beurteilung der Muster	91
Techniken und Hilfsmittel zur Tourenplanung	40	Vertiefung	92
Tourenplanungsformular	45	Ausrüstungsliste	94
		Literaturverzeichnis und Quellen	95
<b>4. Unterwegs</b>	<b>47</b>	Die Autoren	96
Spuranlage und Gruppenorganisation	48		
Besondere Aspekte beim Variantenfahren	51		