

# Inhalt

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