

# Inhalt

Einleitung .....	7	Triebsschneeproblem .....	100
<b>Basics .....</b>	<b>13</b>	Altschneeproblem .....	108
Lawinen sind gefährlich .....	14	Kombi-Problem .....	115
Lawinenrisiko .....	16	Nassschneeproblem .....	119
Gefahr erkennen und beurteilen ...	18	Gleitschneeproblem .....	124
Konsequenzen abschätzen .....	22	Günstige Situationen – kein ausgeprägtes Lawinenproblem vorhanden .....	126
Maßnahmen berücksichtigen .....	24		
Eine einfache Tour planen und durchführen .....	25		
Ausrüstung .....	26		
<b>Schnee und Schneedecke .....</b>	<b>29</b>	<b>Lawinengefahrenstufen und Lawinenbulletin .....</b>	<b>133</b>
Schnee und seine Struktur .....	30	Lawinengefahr und Europäische Lawinengefahrenstufenskala ....	134
Schneeeumwandlung .....	31	Lawinenbulletin .....	143
Schwachschichten .....	37	Zusätzliche Informationen und Messwerte .....	149
Schneearten .....	40		
Schneedecke .....	42		
<b>Lawinenarten und Lawinenbildung</b>	<b>45</b>		
Schneebrettlawinen .....	47		
Lockerschneelawinen .....	60		
Gleitschneelawinen .....	61		
Nassschneelawinen .....	63		
Sommerlawinen .....	66		
<b>Einfluss von Wetter und Mensch auf die Schneedecke .....</b>	<b>69</b>		
Wetter .....	71		
Mensch .....	85		
<b>Lawinenprobleme und günstige Situationen .....</b>	<b>91</b>		
Übersicht .....	93		
Neuschneeproblem .....	94		

<b>Unterwegs beobachten .....</b>	<b>153</b>
Beobachtungen .....	154
Schneedeckenaufbau und	
Schneedeckenstabilität .....	163
Kombination der wesentlichen	
Beobachtungen je nach	
Lawinenproblem .....	177
<b>Geländebeurteilung .....</b>	<b>185</b>
Typisches Lawinengelände .....	187
Exposition und Höhenlage .....	192
Geländefallen .....	195
Expositionszeit .....	195
Potenzielle Schlüsselstellen .....	195
Digitale Lawinengeländekarten ..	196
Gelände und Spuranlage .....	199
<b>Risikomanagement .....</b>	<b>201</b>
Risiko = Gefahr × Konsequenz ...	203
Konzept RiskCheck .....	203
Risiko mit RiskCheck einschätzen .	206
<b>3x3 – Anwendung RiskCheck-Konzept .....</b>	<b>219</b>
Planung – Tourenziel mit	
Alternativen und Zeitplan .....	221
Beurteilung vor Ort – Beobachten	
während des ganzen Tages .....	234
Einzelhang – Risiko abschließend	
beurteilen .....	235
Fallbeispiel zur Anwendung des	
RiskCheck .....	239
Tourenauswertung (Reflexion) ....	248
<b>Faktor Mensch .....</b>	<b>251</b>
Denkweisen .....	252
Einflüsse von innen und außen ...	255
Kommunikation .....	264
<b>Entscheiden und umsetzen .....</b>	<b>267</b>
Cockpit zum Entscheiden in	
Lawinensituationen .....	269
Entscheidungshilfen .....	277
Eigenes Cockpit zusammenstellen	280
<b>Freeride .....</b>	<b>285</b>
Besonderheiten des	
Variantenfahrens .....	286
Bereiche im Variantengelände ...	289
Sich informieren und	
beobachten .....	291
Risikomanagement beim Freeriden	295
<b>Lawinenunfall – Rettung .....</b>	<b>299</b>
Ausrüstung .....	300
Rettung .....	304
Bergung .....	311
Erste Hilfe beim Lawinenunfall ...	313
Luftrettung .....	315
Register .....	316
Literatur .....	318
Impressum .....	320