



# Lagersport/Trekking: 3x3 – unterwegs sein

## Methode 3x3 Lagersport/Trekking

	Verhältnisse	Gelände/Umgebung	Mensch	
			Die Gruppe	Die Leitenden
<b>Planung</b> Im Voraus. Wie wird es sein?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mit welchen Verhältnissen muss während der Aktivität aufgrund der Jahres- und Tageszeiten gerechnet werden?</li> <li>Typische Wettersituation (Schnee, Gewitter, Hitze).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Welche Herausforderungen birgt das Gelände?</li> <li>Wie muss die Aktivität der Umgebung angepasst werden?</li> <li>Wie stelle ich mir das Gelände aufgrund der Landeskarte vor?</li> <li>Literatur (Routenbeschreibung).</li> <li>Rekognoszieren, eigene Kenntnisse.</li> <li>Luftbilder, Fotos.</li> <li>Alternativrouten, Ausstiegspunkte.</li> <li>Wildruhezonen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie wird die Gruppe voraussichtlich zusammengesetzt sein?</li> <li>Welche Voraussetzungen bringen die Teilnehmenden mit?</li> <li>Welche Ausrüstung ist für die geplante Aktivität erforderlich?</li> <li>Zeitberechnung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie soll die Gruppe strukturiert und geführt werden?</li> <li>Wie viel Wissen und Erfahrung bringt welche Leiterperson für die vorgesehene Aktivität mit?</li> <li>Persönliches Material.</li> <li>Gruppenmaterial.</li> <li>Körperliche Verfassung.</li> <li>Motivation für welches Ziel?</li> <li>Verantwortung.</li> </ul>

Welche Gefahren bestehen?

Welche Massnahmen müssen wegen diesen Gefahren getroffen werden?

<b>Vor Ort</b> Kurz vor der Aktivität. Treffen meine Annahmen aus der Planung zu?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Welche Verhältnisse herrschen effektiv?</li> <li>Erlauben die Verhältnisse die Durchführung der Aktivität?</li> <li>Aktuelles Wetter (Niederschlag, Temperatur, Wind, Sicht).</li> <li>Tagesprognose.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Findet die Aktivität am geplanten Ort/auf der geplanten Route statt?</li> <li>Wegzustand, gesperrte Wege, Bäche, Schneefelder.</li> <li>Informationen von Personen vor Ort.</li> <li>Alternativrouten.</li> <li>Wildruhezonen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie ist die Gruppe effektiv zusammengesetzt?</li> <li>Ist die Gruppengrösse der Aktivität entsprechend sinnvoll?</li> <li>Welche physischen und psychischen Voraussetzungen bringen die TN mit?</li> <li>Wie gut sind die Teilnehmenden ausgerüstet?</li> <li>Motivation.</li> <li>Gruppendynamik.</li> <li>Fitness/Müdigkeit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sind genügend Leitende für die Anzahl Teilnehmende vorhanden?</li> <li>Ist die Gruppeneinteilung anzupassen?</li> </ul>
---	---	--	--	--

Ergeben sich daraus neue Gefahren?

Müssen die Massnahmen angepasst oder ergänzt werden?

<b>Während der Aktivität</b> Unterwegs, immer wieder. Treffen meine Annahmen aus der Planung zu? Wie verändern sich die Faktoren?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie verändern sich die Verhältnisse während der Aktivität?</li> <li>Erlauben die Verhältnisse die Durchführung der Aktivität oder muss diese angepasst oder abgebrochen werden?</li> <li>Aktuelles Wetter (Niederschlag, Temperatur, Wind, Sicht, Nebel, Gewitterzeichen).</li> <li>Hochwasser, Wasserstand.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entspricht das Gelände meiner Vorstellung?</li> <li>Wie passe ich die Aktivität dem effektiven Gelände an?</li> <li>Was liegt noch vor uns?</li> <li>Altschneefelder.</li> <li>Rutsch- und Absturzgefahr.</li> <li>Alternativrouten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie verändert sich der physische und psychische Zustand der Gruppe/ Teilnehmenden?</li> <li>Wie beeinflusst die Dynamik der Gruppe die Aktivität?</li> <li>Ist eine Aufteilung der Gruppe möglich?</li> <li>Motivation, Disziplin.</li> <li>Kondition, Energiereserven.</li> <li>Gruppendynamik.</li> <li>Zeitplan laufend prüfen, «Zeitfresser»?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sind die Leitenden in guter Verfassung?</li> <li>Können die Leitenden die vorgesehene Verantwortung wahrnehmen?</li> <li>Können sich die Leitenden durchsetzen?</li> </ul>
--	--	--	---	---

Ergeben sich daraus neue Gefahren?

Müssen die Massnahmen angepasst oder ergänzt werden?

# Ausrüstung

## Tageswanderung

Pro Person

- Wanderschuhe.
- Regen- und Windschutz (Jacke und Hose).
- Kälteschutz (Pullover, lange Hose, evtl. Mütze, Handschuhe).
- Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnencreme, Sonnenbrille).
- Thermos- oder Petflasche (mind. 1,5 Liter).
- Ersatz-Shirt und -Pulli in einem Plastiksack (fürs Umziehen auf dem Gipfel).
- Sackmesser.
- Ausgefülltes Notfallblatt.
- Persönliche Medikamente.
- Verpflegung (auch für zwischendurch).
- Evtl. Wanderstöcke.

Pro Gruppe

- Karten, Wanderführer, Kompass.
- Apotheke.
- Rettungsdecke, Bleistift und Notizmaterial.
- Schnur.
- Mobiltelefon, evtl. REGA-Funkgerät.
- Kleiner Plastiksack für Abfälle.
- Evtl. Signalpfeife.
- Evtl. Höhenmesser, GPS (evtl. Ersatzakku/Batterien).

## Zusätzlich bei Mehrtageswanderungen/Biwaks

Pro Person

- Schlafsack (mit Kompressionshülle), in wasserdichter Hülle oder Plastiksack.
- Isoliermatte.
- Ersatzwäsche: Unterwäsche, T-Shirts, Socken.
- Becher, Teller, Besteck; Geschirrtuch in einem Säcklein.
- Hygieneartikel, kleines Handtuch (Mikrofaser Tuch).
- Stirn- oder Taschenlampe (Batterien).
- Plastiksack für schmutzige Wäsche.
- Evtl. Badehose, Badkleid.
- Evtl. leichte Flip-Flop (für wanderfreie Zeit).

Pro Gruppe

- Leichtgewichtszelte, wenn möglich mit Unterlagschutzfolie.
- Kocher, Brennstoff, Windschutz.
- Zündhölzer, Zeitungen, Schnur.
- Pfannenset, Kochkelle, Rüstmesser.
- Pfannenschwamm, umweltschonendes Waschmittel.
- Lebensmittel (Gewürze, Salz, Bouillon, Tee, Zucker nicht vergessen), inkl. Notration für einen Tag.

- Spiele: Jasskarten, Taschenschach, Jazzy oder andere.
- WC-Papier (nach Gebrauch vergraben oder verbrennen).
- evtl. Spaten für Latrinenbau.

## Trinkwasser

- Trinkwasser nur in absolut sauberen Gefäßen transportieren.
- Wasser vor Sonneneinstrahlung und Überhitzung schützen.
- Wasserflaschen wenn nötig bei Brunnen ausspülen und mit frischem Wasser auffüllen.
- Wasser möglichst nahe bei der Quelle fassen.
- Nur kaltes, klares, farb- und geruchloses Wasser verwenden.
- Wasser aus Bächen abkochen (Abgekochtes Wasser ist max. 12 Std. haltbar!).
- Wasser kann mit Tabletten desinfiziert werden (basierend auf Silberchlorid, in Apotheken und Drogerien erhältlich).
- Nach Möglichkeit keinen Schnee schmelzen (hoher Brennstoffverbrauch).

## Durchführung

### Vor dem Start

- 3x3 durchführen (Zeile «kurz vor der Aktivität»).
- Ausrüstungskontrolle der Teilnehmenden/Gruppen.
- Akkustand des Mobiltelefons für den Notfall kontrollieren.
- Absprache mit Gruppenleitern über die Routenwahl bei möglichen Varianten zu Beginn der Wanderung.

### Start der Wanderung

- Telefonische Benachrichtigung von Wirten, Transportunternehmen und anderen Betroffenen unterwegs über die Anzahl der Teilnehmenden.
- Die meisten Anfänger ziehen zu schnell weg. Deshalb das Marschtempo den schwächsten Personen in der Gruppe anpassen.
- Klare Verhaltensregeln einführen.

### Pausen

- Sinnvolle, der Situation und Gruppe angepasste Pausen durchführen.
- Dauer der Pause oder Abmarschzeit bekannt geben.
- Mittagsrast nach etwa  $\frac{2}{3}$  der Strecke durchführen.
- Trinkwasser auffüllen (Möglichkeiten einplanen).

# Sicherheit

## Gefahren und Risiken

### Abrutsch- und Absturzgefahr

Die Gruppe muss auf Wegen in abschüssigem Gelände oder in steilen Gras-, Geröll- und Schneehängen gut organisiert und geführt werden. Vor allem beim Abstieg ist das Gefahrenpotenzial höher!

### Altschneefelder

Altschneefelder mit Absturzgefahr meiden. Einzig an eindeutig sicheren Stellen überqueren. Auf einem Schneefeld wird nur abgerutscht oder gespielt, wenn keine Absturzgefahr besteht und genügend Auslauf vorhanden ist.

### Sonneneinstrahlung

Schutz durch leichte Kleidung, Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, genügend trinken.

### Steinschlag

Steinschlaggefahr herrscht vor allem in steilen Geröllhalden, in steinigen Rinnen und direkt unterhalb von Felswänden.

Verhaltensregeln:

- Keine Pausen machen, sich möglichst kurz im gefährdeten Gebiet aufhalten.
- Dicht aufgeschlossen in kleinen Gruppen gehen. Die Gruppen halten untereinander grossen Abstand. Sorgfältig auftreten und nie mutwillig Steine nach unten werfen. Es darf sich jeweils nur eine Gruppe im gefährdeten Gebiet befinden.
- Kurze Geländepassagen werden einzeln begangen.
- Erhöhte Gefahr bei Erwärmung nach einer Frostnacht, bei Regen oder nach einem Gewitter.

### Wetterumsturz

Rechtzeitig umkehren. Genügend wärmende Kleidung dabei haben. Schutz in einer Hütte suchen.

→ Wo hat es Hütten oder Unterstände entlang der Route?

### Gewitter

Guten Schutz vor Gewittern bieten nur Gebäude mit Blitzableitern und Fahrzeuge. Alle anderen Orte – insbesondere auch Zelte – bieten nur minimalen bis gar keinen Schutz.

- Tour auf Gewitteraktivität abstimmen. Bei Gewitterneigung muss die Tour rechtzeitig beendet werden.
- Spätestens bei Donner sichereres Gelände aufsuchen. Donner kann aus etwa 10 bis 15 km Entfernung gehört werden. Falls kein sicherer Ort erreichbar ist, Gipfel und Grate meiden und falls möglich auf der dem Gewitter abgeneigten Seite des Berges in tiefere Gebiete absteigen.

- Warnzeichen wie aufziehende Gewitterwolken oder schnell fallenden Luftdruck beachten.
- Hohe Bäume, andere hohe Objekte und metallene Gegenstände meiden. Falls möglich, eine Senke oder Rinne aufsuchen. Füsse möglichst nahe zusammenstellen, in die Hocke gehen und die Arme am Körper halten um die Schrittspannung zu minimieren. Auf keinen Fall auf den Boden liegen oder an eine Felswand lehnen.

## Sicherheitskonzept

**Sicherheitskonzept heisst: Mehrere unabhängige Sicherheitssysteme einplanen.**

Alternativen

- Schlechtwettervariante.
- Entscheidung für Schönwetter- oder Schlechtwetter-Variante (oder Aktivität verschieben).
- Abkürzungs- und Umgehungsmöglichkeiten.

Entscheidungspunkte

→ Immer einen Rückweg offen halten.

- Verschiedene Ausstiegs- und Umkehrpunkte auf der Karte einzeichnen und vor Ort entscheiden, ob die Tour weitergeführt werden kann, ob umgekehrt oder die Tour verkürzt wird.
- «Point of no return»: Nach diesem Punkt gibt es kein Zurück mehr (es bleibt nur noch die Flucht nach vorne). Mit dem ganzen Leitungsteam im Voraus besprechen, wie in so einem Fall vorzugehen ist.

Erkundigungen kurz vor Start einholen

→ Alle kurzfristigen Informationen sind bekannt.

- Wetterprognose (Telefon, Internet).
- Bahnen, Berghaus informieren (Ankunftszeit, Anzahl Teilnehmende).
- Der Coach wird über wichtige Änderungen des Programms informiert.

Ausrüstung

→ Alle haben alles Wichtige dabei.

- Bei allen Teilnehmenden Wanderschuhe kontrollieren: Was genügt für diese Tour, was nicht? Was passiert mit Kindern/Jugendlichen, die keine entsprechende Ausrüstung haben?
- Rucksack: Richtig eingestellt und gepackt (evtl. Gewicht des Rucksackes kontrollieren).
- Kleidung: Ersatzwäsche (zum Umziehen), Pullover und Regenschutz.
- Ausreichend Getränke (mind. 1,5 Liter) und genügend Proviant dabei?

Verhaltensregeln besprechen

→ Allen ist der Ablauf der Aktivität klar.

- Sichtverbindung innerhalb der Gruppe halten.
- Vorderste und hinterste Person jeder Gruppe ist eine Leiterin oder ein Leiter.
- Verhalten für Teilnehmende während einer Wanderung kommunizieren (Steinschlag, auf schmalen Wegen Abkürzungen nehmen, Abfälle mitnehmen, Gefahren).
- Pausen und Rast: Wann soll getrunken und gegessen werden? Wie lange dauern Pausen?
- Wo befinden sich die Leitenden in der Gruppe, wer hat eine Taschenapotheke?
- Bei Gefahrenstellen sind klare Anweisungen der Leitenden strikt zu befolgen.

Notfallkonzept

→ Vorgehen in Notfallsituationen ist allen Leitenden klar.

- Notfallblatt ausfüllen, Handhabung nochmals erklären.
- Die Nummern von Mobiltelefon den Teilnehmenden mitteilen.
- In einer Notfallsituation klare Abläufe kennen und Informationen weitergeben:
  - Schauen – Denken – Handeln.
  - Alarmieren – Sichern – Bergen – Erste Hilfe.

## Übernachten

### In einer Hütte

- Eine Person meldet die Ankunft der Gruppe dem Hüttenwart und nimmt Instruktionen entgegen.
- Instruktionen den Teilnehmenden weitergeben.
- Verschwitzte Wäsche ausziehen. Trockene und warme Kleider anziehen.
- Nasse Kleidung möglichst vor der Hütte ausziehen, ausschütteln und am vorgesehenen Ort aufhängen.
- Nächste Tagesetappe planen, Wetterbericht studieren, spielen, lesen.
- Eintrag im Hüttenbuch/Angabe der vorgesehenen Route des nächsten Tages.
- Programm des nächsten Tages bekannt geben.
- Dafür sorgen, dass die Räume wieder ordnungsgemäss aussehen, bevor die Hütte verlassen wird.

## Im Biwak

### Wahl des Biwakplatzes

- Ausserhalb von Schutzgebieten.
- Möglichst flach und eben, Mulden meiden (Wasseransammlung).
- Bei schlechten Verhältnissen und schlechter Prognose nicht an exponierter Lage (Berggrat, Gipfel, steinschlaggefährdete Hänge).
- Windgeschützte Lage.
- Keine Überschwemmungsgefahr: Bei starkem Regen können sich kleine Bäche in Berggebieten innert kurzer Zeit in reissende Flüsse verwandeln.
- Genügend Raum, damit man nicht über die Zeltschnüre des Nachbarzeltes stürzt.
- Keine Absturzgefahr in unmittelbarer Nähe (Dunkelheit beachten).
- Trinkwasser in der Nähe (Quelle, Bach, ev. Schneefeld).
- Keine weidenden Tiere in der Nähe. Absperrung zur Weide.

### Ankunft auf dem Biwakplatz

- Verschwitzte Wäsche aus- und trockene Kleider anziehen.
  - Evtl. Jacke überziehen (Auskühlungsgefahr).
  - Bei Regen: Material vor Feuchtigkeit schützen.
  - Teilnehmende über die Organisation des Biwaks informieren:
    - Gefahren/Regeln.
    - Materialdepot.
    - Standort Zelte (Zelteingang, Richtung).
    - Standort Küche/Feuer.
    - Standort WC (Standort WC-Papier).
    - Waschmöglichkeit.
    - Wer macht was?
  - Zelte aufbauen (keine exponierte Lage).
  - Wasser holen, kochen.
  - Loch für Biwak-WC ausheben oder Ort bestimmen (in genügend Abstand, WC-Papier in verschliessbarem Plastiksack aufbewahren und nach Gebrauch verbrennen).
- Wichtig: Für die Zelte keine Wassergräben ausheben (Schonung des Alpenraums).

### Abbruch des Biwakplatzes

- Biwakplatz säubern.
- Essensreste beseitigen.
- Latrinenloch zuschütten bzw. zudecken.