

Inhoud alpiene wintercursussen

o = ter info en bewustwording, als het tijdens de cursus ter sprake komt

● = leerdoel cursus, leren beheersen

* = reeds beheersen, kunnen toepassen (instroomeis)

	Introductie-cursus	Basiscursus	Gevorderden-cursus
Doel	Kennismaken met toerskiën	In een toerskigroep mee kunnen komen	Eerste stap naar zelfstandig toeren
Fysieke vaardigheden			
Stijgen met toerski's			
looptechniek en stijghulp	●	●	*
looptechniek hard terrein	o	●	*
gebruik harscheisen	o	●	*
spitzekehren 30+ graden	●	●	*
spitzekehren 35+ graden	o	o	●
spooraanleg	-	o	●
looptempo groep	-	o	●
Skitechniek			
instructie op skitechniek?	Ja	nee	nee
beoogd uitstroomniveau	aaneengesloten parallelbochten tot 30 graden offpiste	aaneengesloten parallelbochten in 30+ graden offpiste terrein	aaneengesloten parallelbochten in 35+ graden offpiste terrein
Toegepaste kennis en vaardigheden			
Lawinegevaar!			
uitrusting - beheersen eigen materialen, materiaal check, kleding en voeding	●	●	*
lawines zijn gevaarlijk!	●	●	*
lawinegevaarschaal	●	●	●
Toerplanning – Planning thuis			
7 belangrijke punten bij planning	o	o	●
3x3 besluitvormingskader planning thuis	o	●	●
GRM groene bereik	o	●	●
GRM gele bereik, gunstig / ongunstig	-	o	●
mens - samenstelling groep, leiding, uitrusting, tijdschema	-	o	●
tijdsplanning	o	●	●
interpretatie lawinebericht	o	●	●
bronnen informatie lawines	o	●	*
gefahrenstufen betekenis	o	●	●
lawinebericht voor mijn gebied?	o	●	●
welke hoogte?	o	●	●
welke expositie	-	o	●
type lawinerisico (muster)	-	o	●
weer en sneeuw - lawinebericht, overige info	o	●	●
interpretatie weerbericht	o	●	●
druksystemen en fronten	-	o	●
stau en fohn	-	o	●
waar ligt wat voor sneeuw?	-	-	o
firntouren	-	o	●

	Introductie-cursus	Basiscursus	Gevorderden-cursus
invloed weer op lawinegevaar	-	-	o
bronnen weerbericht	-	•	*
terrein – kaarten, kaartlezen, tochtliteratuur, route bepalen op kaart, steilheid inschatten op kaart	o	•	•
terrein – sleutelpassages, alpiene gevaren aangeven, andere risico's	o	o	•
In het gebied			
3x3 besluitvormingskader in het gebied	o	o	•
mens - piepercheck, werking pieps	o	•	*
mens - welzijn, tijdschema, groepsdynamiek	o	o	•
checken en bijstellen toerplanning - beslissing	o	o	•
belangrijke waarnemingen	o	•	•
typische lawine problemen - verse sneeuw, ingewaaide sneeuw, natte sneeuw, oude sneeuw	-	o	o
weer en sneeuw - waarneming vs lawinebericht	-	o	o
terrein - zicht op routeverloop en sleutelpassages, helling verspoord	-	o	•
Op de helling			
3x3 besluitvormingskader op de helling	-	o	•
overige risicofactoren	o	o	•
factor mens - feiten vs gevoel	o	o	•
factor mens - tactiek (voorzorgsmaatregelen, ontlastingsafstanden, safe spots)	o	o	•
factor mens - communicatie	o	•	•
risicoreductie	o	•	•
beslissen over de helling	o	o	•
gevolganalyse	o	o	•
zonaal/lokaal verifiëren lawinebericht	o	o	•
sneeuwprofiel en rutschblok	-	o	•
CT en ECT (stabiliteit testen)	-	-	o
alarmtekenen herkennen	o	•	•
windtekenen herkennen, waar ligt de sneeuw nu?	o	o	•
effect weersomstandigheden op tocht - zicht, wind, koude, warmte	o	o	•
veel beskiede helling	-	o	•
route vinden mbv zicht, evt kaart/kompas/hoogtemeter	o	•	•
navigeren bij slecht zicht	-	o	•
GPS gebruiken	-	-	-
terrein - expositie en hoogte	o	o	•
hellingen steilheid inschatten grof/fijn	o	•	•
terreinvorm optimaal gebruiken	-	o	•
invloed terreinvormen op triggeren van lawine	-	o	•
terrein traps	o	o	•
Lawine ongeval			
wat te doen als slachtoffer	•	•	*
piepszoeken (1 pieps)	o	•	*
sonderen/graven	o	•	*
piepszoeken (multiple burial)	-	-	•
complete afhandeling van een lawineongeval	o	• single burial	• multiple burial

	Introductie-cursus	Basiscursus	Gevorderden-cursus
onderkoeling maatregelen	-	●	*
schuilen bivakzak	-	●	*
heatpack	-	●	*
behandeling lawineslachtoffer	-	○	●
gewondenvervoer	-	-	-
noodbivak/sneeuwhol	-	-	-
spleetredding	-	-	-
ongevallenprotocol	-	●	*
theorie overlevingstijd onder sneeuw	○	●	*
alarmnummers en procedures reddingsdiensten	○	●	*
acclimatisatie en hoogteziekte	-	-	○
Theorie			
Factor mens			
waarnemingsvalkuilen	○	●	●
groepsdynamica & reflectie	○	●	●
ingrijpen in groepsprocessen	○	○	●
invloed van menselijke factoren op de go/no go beslissing	○	○	●
mijn rol en plaats in de groep	○	●	●
Sneeuwkunde - Lawinekunde			
plaatlawines	○	●	*
losse sneeuwlawines	○	●	*
gleitschneelawines	○	○	●
verse sneeuw, ingewaaiide sneeuw, natte sneeuw	-	○	●
oude sneeuw	-	○	● (o beoordelen in terrein)
gunstige situatie	-	○	●
beoordeling opbouw sneeuwdek	-	○	○
- eenvoudige waarnemingen	-	○	○
- sneeuwdek onderzoek	-	-	-
sneeuwprofiel data opbouw	-	-	-
basis over sneeuwtransformaties	-	○	●
duiden resultaten stabiliteitstests	-	-	○
duiden sneeuwprofiel data	-	-	-