

# INHALT

## Dipl. Wanderguide

Dauer: 88 UE entspricht 8 Tage

Praktikum: 50 UE = 5 private Wandertouren (wird beim Modul Basisausbildung erklärt)

Ablauf:

1. Präsenzeinheiten – Termine laut Homepage (Skripten werden am Kurswochenende ausgegeben)
2. Praktikum - ab dem ersten Block
3. Abschlussprüfung – Theorie(Tourenplanung) und Praxis (Survival Einheit gestalten)

Vor jedem Block wird eine Erinnerung per Mail ausgeschickt mit genaueren Informationen!

Themen:

### **Gruppenpsychologie**

Gruppendynamische Übungen, Rangordnung, Gruppenpsychologie, Mitglieder einer Gruppe

### **Ausrüstungskunde**

Bekleidung, Hilfsmittel, Biwak, Tragegeschirr, Schuhwerk, Trinkflaschen, Klettersteigausrüstung, Sonnenschutz, Regenschutz, Thermobekleidung

### **Rechtskunde und Versicherungskunde**

Strafrecht, Landesgesetze für Schutzgebiete, Rechtliche Grundlagen für Outdoortrainer, Verzichtserklärungen, Verantwortungen als Outdoortrainer

### **Grundlagen der Kommunikation**

Verhalten als Outdoortrainer, Kommunikation und Gruppendynamische Übungen und Vertrauensübungen, Johari Fenster, Führungsstile, Ebenen der Kommunikation

### **Erste Hilfe**

vertiefende Erste Hilfe im Outdoorbereich, Verbandstechnik, Transport, Kälte, Belastungs- und hitzebedingte Körperliche Einschränkungen

### **Orientierung im Gelände**

UTMREF, Kartenkunde, Geländekunde, Hilfsmittel, Entfernungsmessung, GPS, Kompass, Buszole, Standortbestimmung, Richtungsbestimmung, Rückwärtseinschneiden, Seitwärtseinschneiden, Topographie der Alpen, Orientierungsmarsch mit Orientierungspunkten Rm westlich Mitterberg(12km)

### **Wetterkunde**

Hochdruck - Tiefdruck Gebiete, Vertikal, Horizontalwinde und Föhn, typische windreiche Gebiete, Bofort-Skala, Wetterangepasste Ausrüstung, Alpine Wetterlagen

Kommunikationsmittel im Outdoorbereich

Notsignale und alpines Notsignal, Leuchtmittel, akustische Signale

### **Grundlagen der Ernährung**

Grundumsatz- und Leistungsumsatzbestimmung, MET's Berechnung, Nährstoffbedarf Makronährstoffe, Einweisung MRE's

### **Survival Training**

Wanderung, Lagerplatz Erkundung, Aufbau eines Lagers, Hygiene, chemische und Thermische Wasserfiltrierung, Arten von Feuerstellen, Signalfeuer und Signalmittel im Notfall, Grubenfeuer, Lagerfeuer, ESPIT Kocher, Zubereitung von MRE's, Arten von Wildfalle wie Schlag/Spieß/Schlingen und Fallgrube, praktisch Schlingenfallen auslegen

**SERE Training**

SERE Training mit Theorie, Tarnung, pirschen, gepirschte Wanderung zum Ausgangspunkt, Evakuierung, Leuchtmittelvorführung, Flucht und Verfolgung, Nachtruhe unter SERE Bedingungen, Furten mittels Sicherungsseil an einem Fluss

**Körperliche und Psychische Belastung in Extremsituationen**

körperlicher Leistungsfähigkeit, Mentale Fitness, Arten von Emotionen und Handlungsanweisungen, Orientierungsmarsch mit Orientierungspunkten unter Nahrungsmittelentzug und vorgegebener Ausrüstung

**Nahkampf und Selbstverteidigung**

rechtliche Grundlagen, Grundhaltung und Stellung, Schlagabwehr, Stoptritt, Schlagtechniken auf verwundbare Stellen, Bodenfixierung als Gruppe, Abführtechniken, Stockabwehr, Schlagmitteltechniken.

**Abseiltechnik**

Abseilen mit Sitzgurt und behelfsmäßig selbstständig durch die Teilnehmer