

## INHALT

### Dipl. Wanderguide

Dauer: 120 UE entspricht 8 Tage

Abschlussprüfung: Theorie – Prüfungsgespräch

Praktikum: 60 Stunden (80 UE) - der Teilnehmer unternimmt und dokumentiert mindestens 5 Touren

(1 UE = 45min)

Ablauf:

1. Präsenzeinheiten – Termine laut Aufnahmebestätigung/Rechnung (Skripten werden am Kurswochenende ausgegeben)
2. Praktikum - ab dem ersten Block
3. Abschlussprüfung – Theorie und Praxis an einem Tag mitzunehmen sind Skripten und Praktikumsnachweise, sowie Outdoorausrüstung

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, Stopptritt, Schlagtechniken auf verwundbare Stellen, Bodenfixierung als Gruppe, Abführtechniken, Stockabwehr, Schlagmitteltechniken.

#### **Abseiltechnik**

Abseilen mit Sitzgurt und behelfsmäßig selbstständig durch die Teilnehmer