INHALT
Dipl. Outdoortrainer

Dauer: Unterricht 228 UE
Praktikum 80 UE

Abschlussprüfung: Theorie – Prüfungsgespräch, Praxis – Planung eines Outdoorevents

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
Wildkunde
Einführung Wildkunde, Grundlagen/ Verbreitung von Federwild, Haarwild, ansprechen häufigster Wildarten,

Brunftzeiten und Setzzeiten von Wildtieren in den Tauern, Exkursion zu Äsungsflächen und Wildgattern

Ökologie

Grundbegriffe der Ökologie, Nahrungskette/Netz, Stoffkreisläufe, Energiefluss, Wechselwirkungen, Ökosysteme, Habitate, Biozönose, Biotope, unbelebte Natur vs. belebte Natur, Wiesenblumen, Vegetationsstufen, Funktionen des Waldes, Natürliche Waldgesellschaften, Waldbewirtschaftung

Gehölzkunde

Nadelbäume und Laubbäume, wichtigste Vertreter im Alpinen Raum erkennen und ansprechen können

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 Leitungsfähigkeit, 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

Physiologie

Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Sportphysiologie, Energiestoffwechsel
Stresstheorie, Belastungskomponenten, Regenerationszeiten

Outdoorspiele

Zielsetzung von Outdoorspielen, Gruppendynamik in Outdoorspielen, selbstständiges anleiten durch die Teilnehmer, diverse Outdoorspiele selbstständig erstellen und mit Gruppen umsetzten

Gewässerkunde

Einteilung von Flüssen, Flussmorphologie, Flussgeologie, Wildwasserspezifische Erscheinungsformen, Wildwasserschwierigkeitstabelle, Natürliche Hindernisse/Gefahrenstellen, Künstliche Hindernisse (Verbauungen)

Rafting/Canyoning

Ausrüstungs- und Materialkunde spezifisch bei Rafting/Canyoning, Verhalten als Guide, Sicherheitsmaßnahmen, Erste Hilfe, Tourplanung, rechtliche Grundlagen spezifisch bei Rafting/Canyoning, Hydrologie, Knotenkunde