

## 10 | 2012

### Inhalt Monatsthema

Organisation	2
Ernährung	4
Unterrichten	5
Auf der Piste	6
Spezialprogramm	8
Sicherheit	10
Hinweise	12

### Kategorien

- Altersstufe: 11–15 Jahre
- Schulstufe: Sek. I
- Niveaustufen: Anfänger, Fortgeschrittene, Köhner
- Lernstufen: Erwerben, Anwenden, Gestalten



## Schneesportlager

**Bei der Frage nach einer besonderen Erinnerung aus der Schulzeit dürfte vielen die Lagerwoche im Schnee in den Sinn kommen. Wir widmen dieses Monatsthema den Schneesportlagern und allen Aspekten rundherum.**

Für viele Jugendliche dürfte ein Schneesportlager wohl die einzige Woche im Jahr sein, die sie auf Skiern oder anderen Schneesportgeräten verbringen und somit die winterliche Berglandschaft aus einem anderem Blickwinkel als aus Youtube-Clips erleben zu können. Auch der soziale Aspekt eines Lagers nimmt einen wichtigen Stellenwert ein. Oft ist es genau dieser, der bleibende Eindrücke hinterlässt. Ein Grund mehr, Aktivitäten ausserhalb der Pisten zu planen: ein Spielabend, die Disco am letzten Abend, eine Fackelabfahrt oder der Besuch eines Sportevents (z. B. Eishockey-Spiel). Ganz zu schweigen von den Haushaltarbeiten: Kochen, Aufräumen etc. müssen ebenfalls sorgfältig geplant werden. Für viele Jugendliche könnte es nämlich das erste Mal sein, dass sie sich überhaupt mit solchen Dingen abgeben müssen.

### Wie ein kleines Unternehmen

Die Anzahl von Schneesportlagern scheint in der Schweiz in den letzten Jahren rückläufig zu sein. Hohe Lagerkosten, pädagogische und organisatorische Anforderungen an die Lagerleitung dürften zwei Gründe für diesen Rückgang darstellen. Denn ein Schneesportlager zu organisieren ist schon fast so, wie ein kleines Unternehmen zu leiten: Ein Team (Leiter, Köche, Begleitpersonen) zusammenstellen, ein Budget, einen Zeitplan, eine Strategie aufstellen (bzgl. Unterkunft, Transport etc.), die ganze Logistik sicherstellen (Ausrüstung, Einkäufe), Aktivitäten (auf und neben der Piste) definieren und Arbeitskräfte (Jugendliche) managen.

### Hemmschwellen abbauen

Dieses Monatsthema soll Organisatoren einer Lagerwoche unterstützen. Es liefert Ideen, gibt Tipps und zeigt auf den [Online-Videos](#) andere Aktivitäten auf. Es soll helfen, organisatorische Hürden zu meistern und motivieren, sich an die Organisation und Durchführung eines Schneesportlager zu wagen.

Der erste Teil fasst die organisatorischen Aspekte zusammen und verweist auf viele hilfreiche Links. Im zweiten Teil liefern wir Ideen für einen ausgewogenen und kostengünstigen Menuplan (von den Rezepten bis zum Einkaufsrechner). Im Teil «Unterrichten» stehen Hilfsmittel zur Planung von Aktivitäten auf und neben der Piste bereit, mit einem Beispiel zum Bau einer Sprunganlage. Wie man seine Zeit anders als auf Brettern im Schnee verbringen kann, zeigt der Teil «Spezialprogramm». Und nicht zuletzt thematisiert diese Broschüre auch die Sicherheitsaspekte. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

# Organisation

**Ein Schneesportlager zu organisieren und zu leiten beinhaltet zahlreiche Teilaufgaben. Man muss sehr strukturiert vorgehen und die unterschiedlichen Parameter kennen.**

Die Wahl des Durchführungsortes für das Schneesportlager hängt von mehreren Faktoren ab. Neben dem verfügbaren Budget wird sie durch die Anzahl der Teilnehmer, deren Niveau sowie den gewählten Schneesportgeräten beeinflusst. Nicht zuletzt spielen die verfügbaren Infrastrukturen (Unterkünfte, Lifte) und möglichen Aktivitäten in der Region eine wichtige Rolle. Gibt es ein Schwimmbad, eine Eisbahn, Schlittelpisten oder Schneeschuhtrails? Solche Argumente können bei der Wahl einer Unterkunft helfen.

Diese Informationen sollen einen roten Faden liefern: Sie ermöglichen es allen Organisatoren, unabhängig ihrer Erfahrung, jeden Teilschritt im ganzen Prozess zu überblicken.



Vor dem Lager	
1 Jahr	<input type="checkbox"/> Zeitpunkt festlegen <input type="checkbox"/> Unterkunft aussuchen und reservieren
6 Monate	<input type="checkbox"/> Definitives Leiterteam zusammenstellen (mit Küche) <input type="checkbox"/> Budget erstellen, evtl. Finanzaktion starten <input type="checkbox"/> Lager- (Wochenprogramm) und Schlechtwetterprogramm erarbeiten <input type="checkbox"/> Leiterteam anfragen <input type="checkbox"/> Lager ausschreiben <input type="checkbox"/> Sich über Verkehrsmittel informieren (Zug, Car)
2 Monate	<input type="checkbox"/> Rekognoszieren <input type="checkbox"/> Leitertreff <input type="checkbox"/> Informationen an die Teilnehmenden (Anmeldeformular)
1 Monat	<input type="checkbox"/> Anmeldung des Lagers durch den J+S-Coach <input type="checkbox"/> Material vorbereiten <input type="checkbox"/> Menuplan erstellen und Mengen berechnen
3 Wochen	<input type="checkbox"/> Einladung an die Teilnehmenden <input type="checkbox"/> Materialtransport organisieren
2 Wochen	<input type="checkbox"/> Material vorbereiten (Spiele, Basteln, Büro, Apotheke) <input type="checkbox"/> Check-up: Material bestätigt, Lieferung O.K.? Transport geregelt? Teamaufträge verteilt?
1 Tag	<input type="checkbox"/> Letzte Kontrollen: Geld, Billette, Ausweise, Material
Im Lager	
	<input type="checkbox"/> Material kontrollieren: Ist alles angekommen? <input type="checkbox"/> Erste Info an Teilnehmende zum Verhalten/ Programm im Lager (Lagerregeln) <input type="checkbox"/> Lagerzeitung, evtl. für Lokalpresse Artikel schreiben <input type="checkbox"/> Teambesprechungen: Tagesauswertungen (Programm? Probleme mit Kindern?) <input type="checkbox"/> Budget eingehalten? <input type="checkbox"/> Materialrück Schub (auch J+S) organisieren
Nach dem Lager	
2–4 Wochen	<input type="checkbox"/> Lagerauswertung im Team <input type="checkbox"/> Teilnehmerliste und korrigiertes Grobprogramm unterschreiben und an den J+S-Coach leiten <input type="checkbox"/> Der J+S-Coach bestätigt die effektive Durchführung der J+S-Aktivität dem kantonalen Amt oder J+S/BASPO <input type="checkbox"/> Lagerabrechnung erstellen mit der Organisation und dem Leiterteam
6 Wochen	<input type="checkbox"/> Lagerabend (Dia, Film) mit Teilnehmenden und Eltern

### **Informationen für die Organisation von J+S-Lagern**

- [Leitfaden zur Durchführung von J+S-Angeboten Schulsport mit Kindern und Jugendlichen](#)

### **Unterkünfte**

- [Hotels und Ferienhäuser für Gruppen](#)
- [Schweiz Tourismus](#)
- Kantonale und lokale Tourismusbehörden anfragen
- [Immobilien des Bundes \(für J+S-Lager\)](#)

### **Transport**

- Im Zug: [Gruppen- und Schulreisen und J+S](#) (SBB)
- Carreisen: Unternehmen aus der Region kontaktieren und offerieren lassen

### **Material**

- In Touristeninformation und/oder in Sportgeschäften vor Ort erfragen
- [Leihmaterial J+S \(Skilanglauf\)](#)

### **Abonnemente**

- Bei den kantonalen und lokalen Touristeninformationen erfragen

### **Leiter (Leiterbörse)**

- Im [Kantonalen J+S-Amt](#) fragen
- [sport-net.ch](http://sport-net.ch)
- [sportnetzwerk.ch](http://sportnetzwerk.ch)

Die Broschüre [«Schneesportlager leiten»](#) (pdf) des Bundesamtes für Sport BASPO, beantwortet sämtliche Fragen, die sich rund um die Organisation eines Schneesportlagers stellen. Darin befinden sich Kontroll- und Checklisten (Termine, Inhalte, Leiterinformationen, Budget etc.) aber auch konkrete Programme für eine Lagerwoche und Vorschläge für Animationsprogramme.

# Ernährung

**Die gemeinsamen Mahlzeiten stellen wichtige Momente in einem Lager dar, da sich alle Teilnehmenden am gleichen Ort zusammenfinden. Einerseits sollen sie den Appetit befriedigen, andererseits ausgewogen und für die Küchenequipe zu bewältigen sein.**

Ein Menuplan wird nicht erst im letzten Moment erstellt. Mehrere Aspekte müssen berücksichtigt werden, u.a. auch das Budget, das für diesen Posten zur Verfügung steht. Für eine 5-tägige Lagerwoche (4x Frühstück, 4x Picknick, 4x Abendessen) muss ein Betrag von CHF 50.– pro Kind gerechnet werden, um ausgewogene Menüs gewährleisten zu können (in diesem Betrag sind die Ausgaben für die Mahlzeiten der Leitenden inbegriffen), die den Prinzipien der [Lebensmittelpyramide](#) gerecht werden.

Zudem sollte im Vorfeld des Lagers geklärt werden, ob bei Kindern Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten vorkommen, oder ob sie bestimmte Essensgewohnheiten (Vegetarier, Veganer, Einschränkungen aus religiösen Gründen etc.) haben. Geklärt werden sollte auch, wo die Lebensmittel gekauft werden und welche Infrastrukturen und Ausstattungen (Küche, Essraum) vor Ort vorhanden sind.

- Welche Lebensmittel sind vorzuziehen (in finanzieller und organisatorischer Hinsicht), im Einzelhandel oder im Grosshandel einkaufen (Vorsicht bei Ablaufdatum), Online-Shopping ebenfalls klären.
- Welche Einkaufsmöglichkeiten gibt es vor Ort, um Frischwaren (Früchte, Milch etc.) einzukaufen? Falls vorhanden, könnte das die Kinder dazu verleiten, ihr Picknick selber einzukaufen (Menge berücksichtigen).
- Wie ist die Küche ausgestattet (Arbeitsflächen, Herde, Ofen, Pfannen, Kühlschrank etc.)

Um Lagerorganisatoren die Aufgabe etwas zu erleichtern, schlagen wir Menüpläne für ein 5-tägiges Schneesportlager vor. Dazu stellen wir die einzelnen Rezepte sowie eine Mengen-Rechentabelle zur Verfügung.

- [Menuplan für ein 5-tägiges Schneesportlager](#) (pdf)
- [Rezepte](#) (pdf)
- [2 Vegi-Rezepte](#) (pdf)
- [Einkaufsliste](#) (xls)
  
- [Menuplan und Rezepte Variante 2](#) (pdf)
- [Menuplan und Rezepte Variante 3](#) (pdf)

## Best practice

In Küchen sind die idealen Bedingungen für die Vermehrung und Verbreitung von Mikroorganismen erfüllt: Vorhandensein von organischen Stoffen, Wärme und Feuchtigkeit. Gewisse Regeln sollten also beachtet werden:

1. Persönliche Hygiene: Gründlich Hände waschen, Einwegpapier zum Hände trocknen.
2. Die Ware ist gekühlt, heiss oder in Bearbeitung.
3. Keine offenen Lebensmittel im Kühlschrank.
4. Einmal geöffnete Lebensmittel nie in der Originalverpackung belassen.
5. Keine Experimente: Weniger ist mehr, einfach und gut.
6. Temperatur fühlen: Essen soll mind. 65° heiss serviert werden.



## Wissenswert

Zahlreiche Artikel und Hilfsmittel zu den Themen Essen und Trinken sind auf [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) erhältlich:

- [Wann ist was am besten](#) (pdf): Verschiedene Lebensmittel beanspruchen das Verdauungssystem unterschiedlich. Beispiele, wie Mahlzeiten kurz vor, während oder nach körperlicher Aktivität zusammengesetzt werden können.
- [Es ist kalt ... wir müssen viel trinken!](#) Wenn draussen eisige Kälte herrscht, verbringen wir viel Zeit in geschlossenen Räumen in trockener Heizungsluft. Das trocknet aus. Und auch wer sich im Winter im Freien bewegt, soll reichlich trinken.
- [Dossier «Ernährung»](#)

## Danksagung

Wir bedanken uns bei Toni Breitenmoser, Leiter Restauration am Bundesamt für Sport BASPO, und Erwin Bütikofer, Chef de Cuisine und verantwortlich für die Einkäufe der Restauration, für ihre Menüvorschläge.

# Unterrichten im Schneesportlager

**Für eine gelungene Lagerwoche im Schnee sind nicht nur eine minutiöse Planung und abwechslungsreiche Aktivitäten nötig. Auch eine gut strukturierte Kommunikation mit dem Leiterteam im Vorfeld des Lagers ist äusserst wichtig.**

Das Leiterteam trifft sich vor Lagerbeginn wenn möglich zu einem Einfahrtstag im Schneesport-Gebiet, um sich gegenseitig kennen zu lernen und sich einen Überblick über Pisten-, Snowparks- und der Schneesituation zu verschaffen. Sie nutzen diesen Tag vor allem auch, um sich zur Organisation, Unterrichtsgestaltung und zu den Themen Sicherheit und Verhalten abzugleichen.

## Vorbereitung auf den Unterricht

Bei der Ausarbeitung des Unterrichts tauscht das Leiterteam Ideen zum Aufwärmen, spielerische Übungsformen zu den Ski- und Snowboard- sowie den Skilanglauftechniken aus. Die verschiedenen Organisationsformen und notwendigen Schritte wie Video, Sprunganlagenbau, geplante Wettkämpfe oder Parcours sowie das Vorgehen bei einem Unfall werden gemeinsam festgelegt und festgehalten.

Die in den J+S-Leiterhandbüchern enthaltenen Lehrunterlagen – vorab diejenige im Taschenformat vorliegenden Lehrmittel Skifahren, Snowboard und Skilanglauf – nutzen die Leiter genau so wie ihre persönlichen Notizen aus der Ausbildung für die Vorbereitung ihres Unterrichts.

Neben der Notfallapotheke und dem Notfallblatt empfiehlt es sich für den Leiter, das Lehrmittel und ein Notizheft während des Unterrichts mit sich zu führen. In einer Hüfttasche findet sich zudem Platz für ein Sackmesser, ein Taschen-Werkzeugtool und einen Schoko-Riegel und bei einem mitgeführten Rucksack darf ein Getränk (optimal in einer Thermosflasche) nicht fehlen. So vorbereitet, darf sich das Leiterteam auf eine erlebnis- und lehrreiche Woche mit den eintreffenden Jugendlichen freuen.

## Ab auf die Piste!

Das Aufwärmen dient als gemeinsamer Einstieg in den bevorstehenden Schneetag. Hier können nochmals gemeinsame Zielsetzungen für den Tag bekannt gegeben werden. Zentrales Ziel an jedem Schneesport-Tag: Alle Teilnehmer kehren unverletzt nach Hause zurück!

Im Unterricht wechseln sich Lern- und Übungsphasen mit Phasen des freien Fahrens ab. Die Schüler konzentrieren sich in den Lern- und Übungsphasen auf die Beratungen der Leiterperson und finden im Rahmen des freien Fahrens die nötige Zeit, diese umzusetzen. Für kompetente Beratungen muss der Leiter seine Lerninhalte dem Niveau des einzelnen Schülers oder der Gruppe anpassen.

Der Besuch von [J+S-Aus- und Weiterbildungsangeboten](#) sowie eine gute Vorbereitung im Leiterteam sind die Grundlage eines jeden Leiters, um einen guten Unterricht zu gewährleisten.

- [Programm Schneesportlager \(Vorlage\)](#) (xls)
- [Checkliste «Lagergestaltung» und «Lagerideen/Programmgestaltung»](#) (pdf)
- [Checkliste «Informationen an das Leiterteam»](#) (pdf)



→ Video [«Gegenseitiges Teilnehmer-Feedback»](#)

## Übungssammlung

Zahlreiche Inhalte zum Schneesport (Berichte, Hilfsmittel, Übungen, Lektionen und Tests) sind auf [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) erhältlich.

- [Ski alpin](#)
- [Snowboard](#)
- [Skilanglauf](#)

## Lehrmittel

Die Lehrmittel «Schneesport» von Swiss Snowsports beinhalten Bildsequenzen, Bewegungsbeschreibungen und zahlreiche Übungen für jedes Niveau.

- [Ski](#)
- [Snowboard](#)
- [Skilanglauf](#)

## Weiteres Material

Die [Sportmediathek des Bundesamtes für Sport BASPO](#) verleiht Bücher und audiovisuelle Medien zum Thema.

# Auf der Piste

**Junge Menschen lieben es, sich gegenseitig zu messen und ihre Grenzen auszuloten. Auf einer Sprungschanze, in einem Snowpark oder während eines Slalom-Rennens können sie dieses Bedürfnis stillen. Vorausgesetzt, dass ein sicherer Rahmen geschaffen wird.**

## Bau einer Sprunganlage

**Dieses Modul ist dem Bau einer kleinen Sprungschanze gewidmet. Um Unvorhergesehenes zu meistern, müssen Entscheidungen mit «gesundem Menschenverstand» und immer im Sinne der Sicherheit für die Springerinnen und Springer getroffen werden.**

Im Folgenden werden die wesentlichen Grundsätze für die Präparation einer so genannten Animationsschanze für Anfängerinnen und Anfänger dargestellt. Die Konstruktion soll von Lehrern und Schülern gemeinsam erstellt werden, im Sinne der gemeinsamen Verantwortung übernehmen.

Es ist nicht immer einfach, eine solche Kleinschanze in ein Gelände zu passen.

### Zu beachten

- Geeigneten Ort für den Bau am Rande oder neben einer Piste wählen, der dem Niveau der Teilnehmenden gerecht wird, Einverständnis von Pistendiensten einholen.
- Es muss genug Schnee haben und es dürfen keine Hindernisse (Felsen, Bäume etc.) im Bereich sein.
- Eignet sich der Hang für Anfahrt und Aufsprung (Profil)?
- Ist der Auslauf lang und breit genug? Der Auslauf soll jedoch nicht zu einer Abfahrtsstrecke werden.

Die Schanzentischneigung soll sich im Bereich von 9–12 Grad bewegen. Ein zu hoher Luftstand nach dem Absprung soll vermieden werden. Der Anlauf soll möglichst ruhig und gleichmässig sein, damit die Springerin, der Springer ohne Probleme zur Schanzentischkante fahren und eine gut geführte Spur ziehen kann.

**Quelle:** Bundesamt für Sport BASPO (2011). Skispringen. Grundlagen.



→ Video «Bau einer Sprunganlage»

## Riesenslalom-Kurs setzen

**Will man ein Rennen veranstalten, braucht es die Bewilligung der Pistendienste. Sie verfügen auch über die erforderliche Ausrüstung, um einen Kurs zu setzen.**

Im Rahmen eines Schneesportlagers eignet sich ein Riesenslalom besser, da er einen guten Kompromiss zwischen Technik und Schnelligkeit bietet. Ein guter Kurs ist sowohl rhythmisch als auch flüssig gesteckt, sodass die Ski- oder Snowboardfahrer nicht heftig bremsen müssen und Stürze vermieden werden können. Je mehr der Kurs dem Terrain angepasst ist, desto mehr Spass werden die Fahrerinnen und Fahrer darauf haben.

### Zu beachten

- Die technischen und konditionellen Fähigkeiten der Teilnehmer/-innen sollten bekannt sein, damit die Wahl des Geländes sowie der Kurs ihren Möglichkeiten angepasst werden kann.
- Einfache Kurse sind zu bevorzugen. In schwierigen Passagen ist durch geschicktes Setzen der Tore das Tempo zu reduzieren.
- Die Kurssetzer/-innen sollten sich über die Schnee- und Pistenverhältnisse orientieren. Durch richtiges Platzieren der Tore ist es möglich kritischen Stellen auszuweichen.
- Kurssetzer/-innen müssen vor allem auf die Sicherheit der Teilnehmenden achten. Die Tore sind so zu setzen, dass auch bei einem Fahrfehler keine grössere Gefahr entsteht. Dabei ist auf genügend Sturzraum zu achten.

**Quelle:** Bundesamt für Sport BASPO (2002). Kurssetzen.



## Park & Pipes: Ein untrennbares Duo

**Weit und hoch springen, Figures kombinieren: Die Snowparks sind bei jungen Menschen besonders beliebt. In der Schweiz existieren rund 40 davon.**

Action, Fun und Gänsehaut: Das ist es, was die Jugendlichen in Park & Pipes suchen. Die Gruppenleiter sollen sie auf bestimmte Verhaltensregeln hinweisen, welche die Jugendlichen zu respektieren haben. (Siehe [Safety Tool «Snow Safety»: Leitfaden für die Sicherheit im Schneesport](#), S. 27–28)

- [«Ski Freestyle New School»](#) (2006). Diese Lehr-DVD des BASPO soll Lehrpersonen das nötige Wissen vermitteln, um Tricks aus dem Bereich Ski Freestyle New School angepasst an die Lernstufen unterrichten zu können.
- [snowparks.ch](#) Über dreissig Snowparks im Alpenraum: Von den Walliser Alpen hin zu den Grenzen zu Liechtenstein sind hier aufgeführt.



## Polysportive und spielerische Aktivitäten

**Neben dem technischen Erlernen des Ski- oder Snowboardfahrens, sind auch spielerische Momente sehr wichtig in einem Lager. So bleibt es ein unvergessliches Erlebnis.**

Mehrere Varianten in Form von Ganz- oder Halbtages-Modulen können eine Lagerwoche bereichern: Ein kleines Curling-Turnier, ein Eishockeyspiel (Schüler gegen Lehrer), ein Ausflug auf Langlaufskiern, Spiele in der Natur usw. Es ist empfehlenswert, sich bei den Tourismus-Organisationen vor Ort zu erkundigen, ob in der entsprechenden Woche Events geplant sind.



### Snowpark

- [«Ski Freestyle New School»](#) (DVD)
- [Broschüre «Snow Safety»: Leitfaden für die Sicherheit im Schneesport](#) (pdf)

### Skilanglauf

- [Fun park](#) (pdf)

### Telemark

- [Lehrmittel «Telemark»](#) (Swiss Snowsports)
- [J+S-Ausbildungsmodule «Telemark»](#) (Einleitung und Vertiefung)

### Schlitteln

- [Schlittelpisten in der Schweiz](#)
- [Broschüre «Schlitteln – Sicher in Fahrt»](#) (bfu) (pdf)

### Weitere Schneesportgeräte

- [Snowskate, Snowdeck, Airboard, Snowscoot, Nordic cruiser](#) (pdf)

### Eislauf

- [Übungen und Lektionen auf mobilesport.ch](#)

### Curling

- [Übungen und Lektionen auf mobilesport.ch](#)

### Eishockey

- [Übungen und Lektionen auf mobilesport.ch](#)

### Andere Aktivitäten

- [Spiele im Schnee und im Lagerhaus](#) (pdf)

# Spezialprogramm

In einer Schneesportwoche beschränken sich die Aktivitäten nicht bloss auf Ski, Snowboard oder Skilanglauf. Andere Aktivitäten eröffnen den Jugendlichen neue Perspektiven: Eine Schneeschuhwanderung, eine Führung in Seilbahnanlagen, eine Tour mit Pistenspezialisten wirken inspirierend und erweitern das Wissen.

## Unterwegs mit Pistenspezialisten

Schülerinnen und Schüler können viel von den Erfahrungen der Pistenspezialisten profitieren. Sie geben gerne Einblick in ihre Arbeit im Dienste der Sicherheit. Zudem haben sie immer etwas zu erzählen.

**Ziel:** Die Lagerteilnehmer entwickeln ein Verständnis für die Aufgaben der Pisten- und Rettungsdienste.

**Ablauf:** Die Schülerinnen und Schüler begleiten in kleinen Gruppen (zwei bis vier Personen) die verschiedenen Patrouillen des Pistendienstes. Die Ideen können verteilt auf die ganze Woche oder an einem Tag für mehrere Gruppen angeboten werden – oder für eine einzige Gruppe als «kompaktes Erlebnis». Zusätzlich können die Gruppen Interviews mit den Patrouilleuren durchführen und ihre Arbeit am Abend den anderen Lagerteilnehmern vorstellen. Das Thema lässt sich bestens mit den Verhaltensregeln auf der Piste (FIS-Regeln, SKUS-Regeln etc.) kombinieren.

**Bemerkung:** Die frühzeitige Kontaktaufnahme mit den Verantwortlichen vor dem Lager ist unerlässlich.

- [Unterwegs mit der Patrouille](#) (pdf)

### Weitere Informationen

- [Seilbahnen Schweiz SBS](#)
- [Unterwegs mit den Pistenprofis](#)



## Den Schnee im Auge behalten

Welche Gefahren wenige Meter abseits der Piste lauern, ist nur wenigen bewusst. Eine praktische Lawinenkunde ist ein lohnender Anlass, um Schülerinnen und Schüler für diese Gefahr zu sensibilisieren.

**Ziele:** Die Teilnehmenden lernen den Aufbau der Schneedecke und die von ihr ausgehenden Gefahren kennen und erhalten einen Einblick in die Lawinenrettung.

**Ablauf:** Das Thema kann als Parcours in Gruppen à sechs Personen durchgeführt werden. Für die Module «Künstliche Lawine», «Unter der schweren Decke» und «Sondiergrube» muss auf jeden Fall ein Bergführer (Bergbahnen oder Tourismusbüro) oder eine entsprechend ausgebildete Person von J+S/SAC bei gezogen werden. Für die Geländewahl ist eine sorgfältige Beurteilung notwendig.

**Material:** Schaufeln, Sonden, LVS, Schneesäge, Kartenmaterial, Pickel, Rucksäcke, Kristallraster und evtl. Funk und einige Schnorchel. Regionale SAC oder Bergbahnen können für eine Materialausleihe angefragt werden.

- [Den Schnee im Auge behalten](#) (pdf)

### Weitere Informationen

- [Broschüre «Lawinengefahr – Das Risiko besser einschätzen»](#) (bfu) (pdf)
- [WSL-Institut für Schnee- und Lawinenforschung SLF](#)



© Seilbahnen Schweiz

## Schneeschuhwandern

**Wenn im Tal der Nebel die Aussicht trübt oder Wintersportler die Skipisten überfüllen sind Wanderungen mit Schneeschuhen eine willkommene Alternative.**

**Ziel:** Die Schülerinnen und Schüler lernen eine Alternative zum Pistenfahren kennen.

**Ablauf:** Schneeschuhwanderungen unterhalb der Waldgrenze und auf markierten Routen bergen kaum Gefahren. Dennoch sind alle nötigen Vorsichtsmassnahmen zu treffen. Zudem ist jemand über die Route und das Ziel zu informieren. Die Gruppengrösse sollte acht Personen nicht übersteigen.

**Material:** Gute, winteraugliche Kleidung, wasserabweisende Berg- oder Wanderschuhe, Schneeschuhe, Routenkarte, Kompass und Höhenmeter, evtl. Gamaschen und Teleskopstöcke. Im Hochgebirge und abseits von markierten Routen ist eine Lawinenausrüstung Pflicht.

**Bemerkung:** Bei geplanten Ausflügen sich über die [geschützten Gebiete](#) informieren. Auf der Website von [Global Trail](#) werden detaillierte Routen in der ganzen Schweiz vorgestellt.

- [Schneeschuhwandern](#) (pdf)

### Weitere Informationen

- [Übungen und weitere Inhalte auf mobilesport.ch](#)



## Ein Tag im Schnee

**Bauen, spielen und kochen im Schnee: Auf ungewohnten Wegen sind Gruppenerlebnisse möglich, die den Zusammenhalt stärken und für Abwechslung sorgen.**

**Ziel:** Die Lagerteilnehmer erleben einen Tag im Schnee, kochen füreinander, spielen miteinander und bauen eine Schneeunterkunft.

**Ablauf:** Diese Aktivitäten sollten in der Nähe der Lagerunterkunft durchgeführt werden, so dass bei gefährlichen Situationen (Wetterumsturz, Pannen etc.) in die Unterkunft gewechselt werden kann. Die Teilnehmer bilden Teams à zwölf Schülerinnen und Schüler. Jedes Team muss eine Kochnische, eine Übernachtungsmöglichkeit sowie eine Schneeskulptur bauen und eine Spielform erfinden. Dazu teilen sie sich in Gruppen auf. Die Lager- und Küchenleiter begleiten die Gruppen. Nach dem selbst zubereiteten Mittagessen (einfaches Menu wie Büchsen-Ravioli) stellen alle Teams ihre Bauten vor und die besten werden prämiert.

**Bemerkung:** Die Leiter sollten bereits erste persönliche Erfahrungen im Schneehüttenbau gesammelt haben. Eine allfällige Übernachtung ist freiwillig und nur in Begleitung Erwachsener möglich.

- [Ein Tag im Schnee](#) (pdf)



# Sicherheit

**Schneesportlager und -tage ermöglichen es, dem Bewegungsbedürfnis von Kindern und Jugendlichen freien Lauf zu lassen. Die Freiheit ist jedoch nicht unbegrenzt: Sie hört da auf, wo jene der andern beginnt. Fünf kommentierte Beispiele des SKUS\*-Präsidenten, Heinz Walter Mathys.**

**«Heute Morgen strahlt die Sonne, es hat frisch geschneit, die Hänge sind noch frei von Spuren:  
Ich möchte mit meiner Klasse ausserhalb der markierten Pisten Ski fahren.»**

Hierzu sind vorab die [SKUS-Richtlinien](#) für Skifahrer und Snowboarder zu befolgen, die sich auch auf das freie und damit ungesicherte Gelände beziehen. Sie weisen darauf hin, dass der Bereich ausserhalb der Pisten und Abfahrtsrouten weder kontrolliert noch markiert, noch vor alpinen Gefahren – Lawinen und Absturz – geschützt ist. Eine spezielle Tafel am Pistenrand macht darauf aufmerksam, wenn nicht klar ist, ob eine Abfahrt markiert und gesichert ist oder ob sie zum ungesicherten, freien Gelände gehört. Das Warnsignal «Lawinengefahr im freien Gelände» und ein Blinklicht warnen ab Lawinengefahrenstufe 3 («erheblich»). In diesem Fall dürfen die markierten und geöffneten Abfahrten nicht verlassen werden. Zu beachten sind ebenfalls die Lawinen- und Wetterberichte sowie die Warnungen der Pisten- und Rettungsdienste. Die in manchen Schneesportorten eingerichteten Freeride-Checkpoints erinnern Skifahrer und Snowboarder daran, dass sie ihren Sport ausschliesslich auf eigenes Risiko ausüben. Kommt es zu einem Unfall, will der Untersuchungsrichter vor allem wissen, ob sich die Leiterperson an diese Richtlinien gehalten hat.

**«Aufgrund der Informationen ist die Lawinengefahr heute zu gross.  
Ich entscheide mich deshalb für den Snowpark.»**

In einem Snowpark trägt die Leiterperson eine höhere Verantwortung als auf einer Piste. Die Benutzung des Snowparks unterliegt klar formulierten Regeln. Zunächst hat die Leiterperson das technische Niveau seiner Schüler und ihre körperlichen Fähigkeiten einzustufen. Es ist wie beim Skispringen: Man beginnt nicht auf der Schanze von Garmisch-Partenkirchen. Er muss den Snowpark rekognoszieren, ihn überprüfen und sich über die Schwierigkeiten der Sprünge kundig machen. Schliesslich muss er sich versichern, dass die Bahn und insbesondere die Landefläche frei sind, bevor die Schüler losfahren. Die Bergbahnunternehmen tragen ebenfalls Verantwortung beim Anlegen dieser Snowparks. Sie müssen von den markierten Abfahrten klar getrennt und deutlich zu erkennen sein. Die Zufahrt muss für alle Benutzer erkennbar markiert werden.

**«Wir sind mitten in der Woche: Das Lager läuft bestens. Die Skigruppenleiter möchten die Schülerinnen und Schüler zu einem Fondue unter freiem Himmel einladen und mit Fackeln zur Unterkunft zurückfahren.»**

Die Eigenverantwortung stützt sich auf das von der Bundesverfassung garantierte Grundrecht der Bewegungsfreiheit. Der Zugang zu einer Piste während der Nacht ist deshalb nicht verboten. Allerdings muss man sich möglicher Gefahren bewusst sein. Die Bergbahnunternehmen müssen die Pisten aus Sicherheitsgründen ausserhalb der Bahnbetriebszeiten präparieren. Dazu verwenden sie Pistenfahrzeuge, die zum Teil mit Seilwinden ausgerüstet sind. Die unter Zug stehenden Seile können tödliche Unfälle verursachen. Eine andere Gefahr besteht darin, sich nachts zu verirren. Ausserhalb der Bahnbetriebszeiten, die auf Informationstafeln angegeben werden, tragen die Bergbahnunternehmen bei einem Unfall keine Verantwortung. Wenn die Leiterperson nachts eine Abfahrt mit Fackeln organisieren möchte, muss sie mit den Verantwortlichen des Bergbahnunternehmens Kontakt aufnehmen. Sie können sie benachrichtigen, ob und wann Pistenfahrzeuge eingesetzt werden. Organisieren bedeutet auch sichern. Die Abfahrt hat gruppenweise unter Anleitung des Leiters zu erfolgen.

\*SKUS: Schweizerische Kommission für Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten.



## Broschüren

- [«Sicherheit und Umwelt im Schneesport» \(J+S\) \(pdf\)](#)
- [«Ski und Snowboard» \(bfu\) \(pdf\)](#)
- [«Snow Safety – Leitfaden für die Sicherheit im Schneesport» \(bfu\) \(pdf\)](#)
- [Kartenset «Snow Safety» \(bfu\) \(pdf\)](#)

## Anwendung und Test

- [«Slope Track»](#): Die «Slope Track» der Suva zeichnet auf der Piste die zurückgelegte Abfahrt, Höhendifferenz und die persönliche Geschwindigkeit auf und macht auf besondere Gefahren aufmerksam.
- [Kartenset «Safety Check»](#): Mit dem Kartenset aus der Zeitschrift «Academy» 4/2005 (Swiss Snowsports) bringen Sie es auf den Punkt. 32 Fragen zu Parks & Pipes, zu Regeln, zur Prävention etc.

«Der Nebel hat sich gelichtet. Zur Motivierung der Schüler ist eine Schlittenfahrt geplant. Leider gibt es im Skigebiet keinen speziellen Schlittelweg. Wir beschliessen deshalb, auf der Skipiste zu schlitteln, schliesslich haben wir ja ein Wochenabonnement gelöst.»

Ziffer 13 der [Richtlinien für Anlage, Betrieb und Unterhalt](#) von Schneesportabfahrten legt fest, dass die Abfahrten für Skifahrer und Snowboarder sowie für Benützer von Abfahrtsgeräten mit vergleichbarer Verwendung in aufrechter Stellung bestimmt sind. Schlittler, Langläufer, Mountainbiker, Fussgänger, Schneeschuhläufer, Hunde usw. gehören nicht auf Abfahrten. Verletzt ein Schlittler sich oder eine andere Person auf einer Piste, ist er im Fehler, weil es sich um eine nicht bestimmungsgemässe Verwendung der Piste handelt. Benützt er die Piste dennoch, muss sich der Schlittler an dieselben Regeln wie der Skifahrer oder Snowboarder halten, also auf Sicht fahren und anhalten können.

«Für den letzten Skilagertag habe ich die stärkste Gruppe erhalten. Um den Kollegen zu imponieren, schlage ich vor, dass wir über eine kleine, zwei Meter hohe Kante unterhalb des Sessellifts springen. Um dorthin zu gelangen, müssen wir unter einem mit weissen und grünen Wimpeln versehenen Band durchfahren.»

Dieses Band bezeichnet Wald- und Wildschutzzonen. Werden diese Zonen missachtet, kann der Fahrausweis entzogen werden. Die betroffenen Personen können ausserdem gebüsst werden. Wesentlich: Die Leiterperson wird ihrer Rolle als Vorbild nicht gerecht.

**Quelle:** «mobile» 5/10 (2010), Seite 13.

### Weitere Informationen

- [Das gute Verhalten](#) (pdf): Einige Punkte sollte man vor und während eines Ausflugs auf Pisten, Parks und Hängen nicht vergessen. Im Überblick einige der wichtigsten Tipps.
- [Die richtige Schutzausrüstung](#) (pdf): Die allermeisten Schneesportler kommen unverletzt durch den Winter. Dennoch: Unfälle passieren, und wenn es einmal zu einem Sturz oder gar einer Kollision kommen sollte, wird man für eine wirksame Schutzausrüstung dankbar sein.

### Risikokompetenz vermitteln

Damit Jugendliche Erfahrungen sammeln und Risikokompetenz aufbauen können, müssen sie sich neuen herausfordernden Situationen stellen. Das heisst aber nicht, den Jugendlichen Extremerfahrungen anzubieten. Sie sollen vielmehr ihre persönlichen Grenzen erkennen, in verschiedenen Situationen damit umgehen und Selbstkontrolle ausüben können. Das Risiko muss verantwortbar sein und die Möglichkeit von schweren Unfällen durch entsprechende Planung und Gestaltung der Aktivitäten im Schnee ausgeschlossen werden.

Das Wissen im Rahmen des Safety Tool «Ski und Snowboard» der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung wird in drei Phasen vermittelt:

1. Gemeinsam schauen sich die Jugendlichen einen Film an, überprüfen danach ihre individuellen Voraussetzungen und leiten Massnahmen ab.
  2. Auf der Piste analysieren und evaluieren die Jugendlichen unterschiedliche Situationen anhand der Safety Disc.
  3. Schliesslich reflektieren die Jugendlichen, was sie während ihrer nächsten Abfahrt verbessern möchten.
- [Broschüre und Video-Clips «Safety Tool Nr. 10: Ski und Snowboard»](#) (bfu)

# Hinweise

## Videos

- [Trailer](#)
- [Gegenseitiges Teilnehmer-Feedback](#)
- [Bau einer Sprunganlage](#)

### Eine limitierte Aktion

Seilbahnen Schweiz will Schulen motivieren, ihren Jugendlichen neu Schneesportlager anzubieten. Gemeinsam mit Bahnen und lokalen Partnern lanciert der Dachverband der Bergbahnen auf den Winter 2012/13 hin vergünstigte Schneesportlager-Pakete. Das Angebot richtet sich an Schulen (5.–7. Klassen), die in den letzten fünf Jahren noch keine Schneesportlager mit J+S durchgeführt haben.

Das Projekt wird vom Bund über das Förderprogramm Innotour unterstützt. Die Schulen können bequem über eine Plattform das ganze Lager buchen: Anreise, Unterkunft, Ski-Abo, Mietmaterial, Abend-Events und je nach Angebot sogar die Verpflegung – und dies zu einem Pauschalpreis zwischen 200 und 350 Franken je Schüler/-in.

→ [Weitere Informationen](#)

## Partner



## Impressum

### Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen

### Redaktion

Raphael Donzel, mobilesport.ch

### Zusammenarbeit

Domenic Dannenberger, J+S-Fachleiter Ski  
Daniel Friedli, J+S-Fachleiter Snowboard

### Titelbild

Daniel Käsermann, Lernmedien, EHSM/BASPO

### Illustrationen

Daniel Käsermann, Lernmedien, EHSM/BASPO  
Ueli Känzig, Lernmedien, EHSM/BASPO  
Seilbahnen Schweiz, S. 8

### Video

Paul Friedli, Lernmedien, EHSM/BASPO  
René Hagi, Lernmedien, EHSM/BASPO

### Layout

Lernmedien, EHSM/BASPO