

# Lagersport / Trekking

## Sportfachkursbestimmungen

<b>Lagerdauer</b>	Ein <b>Lager</b> dauert <b>mindestens 5 Tage</b> (weitere Lager im Jahresprogramm von mindestens 3 Tagen sind möglich) und wird von <b>einem Lagerleiter LS/T</b> und <b>mindestens einem Gruppenleiter LS/T</b> geleitet. Es nehmen <b>mindestens 12 Jugendliche</b> , wovon <b>mindestens 6 im J+S-Alter</b> (10 – 20 Jahre) am Lager teil. Für alle <b>weiteren 12 Lagerteilnehmer</b> ist ein <b>weiterer anerkannter LS/T-Leiter</b> (mind. Gruppenleiter) einzusetzen.
<b>Sicherheitsaktivitäten</b>	Für Aktivitäten mit besonderen Sicherheitsbestimmungen muss mind. 1 Leiter mit Anerkennung aus dem entsprechenden Sicherheitswahlmodul (Bergtrekking, Wasseraktivitäten und Winteraktivitäten) eingesetzt werden.
<b>Mind. 4 Stunden</b>	<b>Pro Lagertag</b> müssen <b>mind. 4 Stunden Sport- und Lageraktivität</b> absolviert werden, <b>mind. 2 Stunden davon Spiel- oder Sportaktivität</b> und max. 2 Stunden Lageraktivität. Längere Aktivitäten an einem Tag können nicht auf andere Lagertage übertragen werden. Die Sport- und Lageraktivitäten sind auf mind. 2 Tagesabschnitte verteilt und dürfen nicht nur nach 18:00 Uhr durchgeführt werden. Der <b>An- und Abreisetag</b> können <b>zusammen</b> genommen und <b>als ein Lagertag</b> angerechnet werden, wenn die einzelnen Tage die Anforderungen nicht erfüllen.
<b>Material</b>	Für das <b>J+S-Material</b> wird ein <b>Unkostenbeitrag</b> von <b>0.50 Fr. pro kg</b> verrechnet (massgebend ist das Gewicht bei Auslieferung im Zeughaus Biel, also spielt es keine Rolle, wenn das Material nass zurück gegeben wird).
<b>J+S-Beitrag</b>	<b>Pro Teilnehmer im J+S-Alter und Lagertag</b> wird ein Beitrag von <b>5.60 Fr.</b> ausbezahlt. Es ist nicht mehr möglich einzelne Lagertage aus dem J+S-Programm heraus zu nehmen, um nicht erlaubte Aktivitäten durchzuführen. Abseilen ist erlaubt (darf jedoch nur von erfahrenen Leitern und mit einwandfreiem, geprüftem Material durchgeführt werden).

### Weitere Infos zu J+S 2000 und Lagersport/Trekking bei:

**Bundesamt für Sport** (<http://www.baspo.ch/d/sportarten/lagertrek.htm>)

**Blauring und Jungwacht** (<http://www.jubla.ch>)

**Pfadi** (<http://www.pbs.ch/ausbildung/js2000>)

# Lagersport

**Beschreibung** LS-Blöcke sind alle Aktivitäten im Lager an denen man sich körperlich betätigt und eine sportliche Leistung erbringt. Dabei soll nach den drei L gearbeitet werden: Lernen – Leisten – Lachen. Die Teilnehmenden sollen etwas lernen, körperlich etwas leisten und dabei lachen können. Die Lagersportblöcke sollen ein klar ersichtliches sportliches Ziel haben (wichtig für Dossier!).

**Beispiele**

- Mannschaftssport / Ballspiele (Fussball)
- Fitness im Wald / Laufspiele (Geländelauf)
- Spielturniere (Knebeltturnier)
- Geländespiele und Abenteuerspiele (Schmugglertspiele)
- Trendsport (Intercrosse, Flag-Football)
- Orientierungslauf
- Wanderungen / Trekking
- Wassersport

**Dreiteiligkeit** Der Sportblock soll dreiteiligt sein, Einstieg – Hauptteil – Ausklang. Wobei der Einstieg zur Information (Spielerklärung, Spielregeln erklären, ...) und zum Aufwärmen genutzt werden kann. Beim Ausklang sollen sich die Teilnehmer wieder beruhigen, die Rangverkündigung kann auch im Ausklang stattfinden.

**Blockbeschriebe** In der Vorbereitung eines Sportblocks müssen folgende Punkte beachtet und im Blockbeschrieb angegeben werden:

Was  $\mathbb{L}$  Anlassauswahl und -beschreibung unter Berücksichtigung von:

- Was wollen wir erreichen? (als Jungwacht oder im Lager)
- Was für ein Gelände steht zur Verfügung?
- Was für Material steht zur Verfügung?
- Wann findet der Sportblock statt?
- Was wollen und können die Teilnehmenden?
- Was können die Leiter?
- Wie viele Leiter stehen zur Verfügung?

Wann  $\mathbb{L}$  Zeitpunkt des Sportblockes

Wo  $\mathbb{L}$  Ort des Sportblockes

Wozu  $\mathbb{L}$  Warum machen wir diesen Sportblock, welche Ziele wollen wir damit erreichen. Es sollen mind. 2 Ziele formuliert werden.

Einige Tipps zu den Zielen:

- Sportliche Zielsetzung (sportliche Leistung erbringen)
- Aus der Sicht der Teilnehmenden denken (auf das Endprodukt ausgerichtet)
- Beispiele:
  - neue Spielform kennenlernen
  - Bewegung im Freien
  - Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer fördern
  - Mit Karte und Kompass orientieren können
  - Teamgeist fördern
  - Spass haben

Wie  $\mathbb{L}$  Methode und Aufbau beschreiben (LHB, Das ist LS/T, S.15)

# Lageraktivität

## Beschreibung

Lageraktivitäten sollen die Lagergemeinschaft fördern, Ausbildungscharakter haben und alle Teilnehmenden sollen dabei beteiligt sein.

## Beispiele

- Orientieren (Kartenlesen, Krokieren, Kompass, Schätzen und Messen, Geländezeichen üben, Verhalten beim Verirren und Orientieren im Gelände (mit und ohne Hilfsmittel) üben)
- Materialkunde (Werkzeughandhabung, Pflege, Seilkunde/Knoten)
- Nothilfe (Erste Hilfe, Alarmierung, Unfallorganisation)
- Gesundheit / Sanität (Hygiene, Erkrankungen und Verletzungen)
- Outdoortechniken (Feuer, Wandertipps, Ernährung aus der Natur)
- Übermitteln (Morsen, Funken, Geheimschriften, Geheimsprachen)
- Lagerplatzeinrichtung / Lagerbau und Lagerabbau (Lagerturm, Sauna, Dusche, Lagertor, Sarasani, Biwak)
- Seiltechnik (Seilbrücke, Seilbahn, abseilen)

## Blockbeschreibung

In der Vorbereitung einer Lageraktivität müssen folgende Punkte beachtet und im Blockbeschrieb angegeben werden:

Was / Wozu / Wie ☒ (siehe Lagersport)

# Blockbeschrieb

## Inhalte

Das Lagerdossier dient dem Leiter als Gedankenstütze, dem Leitungsteam zur Information und dem Coach zur Beurteilung des Programmpunktes. Um all diese Funktionen erfüllen zu können, müssen einige wichtige Punkte angegeben werden, nicht alle werden vom J+S zwingend verlangt:

- Was (z.B. Crosslauf)
- Wann (Tag, Datum, Zeit)
- Wo (genauer Ort, evtl. mit Koordinaten)
- Wozu (Ziel des Blocks)
- Wie (Methode und Aufbau)
- Leitung (wer ist für den Block verantwortlich)
- Anzahl Tn (nur Sippe, ganzes Lager, ...)
- Material (was wird benötigt für den Block)
- Vorbereitung (was muss vor dem Block erledigt werden)
- Ablauf (Zeitplan des Blocks mit Beschreibung)
- Sicherheitskonzept (bei relevanten Aktivitäten: Wanderung, (Nacht-) Geländespiel, ...)
- Bei Wanderungen (Kartenskizze mit eingezeichneter Route, Marschtabelle, Streckenprofil)

## Wichtig

Besondere Aufmerksamkeit soll den Punkten Was, Wozu, Ablauf, Sicherheitskonzept und bei Wanderungen der Marschtabelle geschenkt werden. Diese Punkte werden auch für die Beurteilung des Blockes vom J+S-Coach besonders beachtet.

# Sicherheit in Lagersport/Trekking

**Grundsätzliches**      Drei Arten von Sicherheitsvorkehrungen können unterschieden werden: **Aktive / Passive / Background**

## Aktive Sicherheitsvorkehrungen

### Sicherheitsvorsprung

Als J+S-Leiter bist du mit Kindern und Jugendlichen unterwegs.

**Gehe bewusst einen Schritt weiter in Richtung Sicherheit**, als dies allgemein üblich ist. Setze deine für richtig erachteten Entscheidungen durch, unabhängig davon, was andere Wanderer vorkehren. **Du bist kein Tourist**, sondern ein Leiter mit Fachkenntnis und –erfahrung.

Du bist für die Gruppe ein Vorbild, das gerne kopiert wird. Daher **führe mit Disziplin, wo es die Sicherheit erfordert**. Führe kooperativ, wo es die Situation zulässt.

### Vorausblick

Ein wichtiger Unterschied zum Bergtourist ist, dass wir **Sicherheitsmassnahmen** nicht erst **treffen**, wenn sie nötig sind, **sondern bevor sie nötig sind**.

Durch Vorausdenken die Trägheit der Gruppe 'überlisten'.

### Eigenverantwortung

Behandle deine Teilnehmer nicht als uninteressierte Konsumenten, sondern **binde sie in die Verantwortung ein**. So werden sie zur Selbstständigkeit erzogen und auf eigene Unternehmungen vorbereitet.

- Informiere die Teilnehmer stufengerecht aber möglichst vollständig!
- Erkläre deine Überlegungen zur Sicherheit, öffne ihnen die Augen!
- Sensibilisiere sie für die Eigenverantwortung! Übertrage ihnen lösbare Aufgaben!
- Beteilige sie stufengerecht am Entscheidungsprozess, investiere die nötige Zeit dafür!

## Passive Sicherheitsvorkehrungen

<b>Planung</b>	Plane deine Aktivitäten so, dass die Sicherheitsvorschriften eingehalten werden. <b>Setze dich intensiv mit der geplanten Aktivität und mit den Verhältnissen auseinander.</b> Passe das Programm deinen Teilnehmer an.
<b>Abbruchkriterien</b>	Lege Abbruchkriterien fest.
<b>Umkehrpunkt</b>	Lege einen Punkt (geographisch oder Zeit) fest.
<b>Point-of-no-return</b>	Von einem gewissen Punkt an ist es sinnvoller nicht umzukehren, da die Vorwärtsrichtung sicherer und kürzer ist.
<b>Notunterkünfte</b>	Ein schöner Biwakplatz ist zwar toll, aber eine sichere Notunterkunft (wenn möglich mit Telefon) ist trotzdem unentbehrlich.
<b>Notrouten</b>	Unvorhergesehenes, wie z.B. Lawinenniedergänge oder Schneefelder, können einen Weg unpassierbar machen, aber auch die körperliche Verfassung deiner Teilnehmer kann es erfordern, dass eine einfachere und genauso sichere Route gewählt wird.

## Background Sicherheitsvorkehrung

<b>Redundanzprinzip</b>	Hier geht es um die Schadensbegrenzung, falls etwas schief geht. Zwei (oder mehrere) voneinander vollständig unabhängige wirkende Sicherheitssysteme sollten geplant werden. Versagt das eine, so wird ein zweites wirksam. Aktivitäten in der Natur sind nie vollständig nach diesem Schema durchführbar. Redundanz ist aber wenn möglich anzustreben.
-------------------------	--

# Sicherheitskonzept

## Risiken reduzieren

Die Sportfachtätigkeiten von Lagersport / Trekking sind naturgemäss mit Risiken verbunden. Diese lassen sich nie ganz eliminieren, sondern lediglich auf ein vertretbares Minimum/Mass reduzieren.

Das Gesetz von Murphy drückt dies so aus:

**«ALLES WAS SCHIEF GEHEN KANN, WIRD FRÜHER ODER SPÄTER MIT BESTIMMTHEIT SCHIEF GEHEN.»**

Ein Sicherheitskonzept soll dir helfen in kritischen Situationen richtig zu reagieren.

## Sicherheitskonzept

Folgende Punkte sind bei der Erstellung eines Sicherheitskonzeptes zu beachten:

- **Ausstiegspunkte**  
Sich Momente vorbehalten, wo man noch umkehren kann.
- **Alternativen**  
Nicht weil eine Schlechtwettervariante fehlt, etwas durchziehen müssen.
- **Vorausdenken**  
Sich das Unmögliche vorstellen und besprechen.
- **Verhaltensregeln**  
für Leitende und Teilnehmende vorher besprechen, evtl. üben
- **Notfallblatt**  
vorgängig ausfüllen, hat jeder dabei!
- **Verbindungen**  
Sichtverbindungen, Anlaufstellen, Meldungen hinterlassen, Nottelefone
- **Ausrüstung / Material**  
vollständig und funktionstauglich, angepasst, Reserven kontrollieren
- **Notfallmaterial**  
Apotheke, Notfalldecken, Rettungsseil ...
- **Selbsthilfe**  
improvisieren können

Die Leiter haben die den Verhältnissen angemessenen Vorkehrungen zu treffen, um die Teilnehmer vor Unfall und Krankheit zu bewahren.

Treten dennoch Unfälle oder Krankheit auf, sind die für Erste Hilfe und Rettung nötigen Massnahmen zu treffen.

# Checkliste vor der Durchführung

## Lagebeurteilung

- Wetter (gestern, heute, morgen, Trend?)
- Zustand der Strecke, des Ortes, Veränderungen?
- Teilnehmer und Leiter (Stimmung, Müdigkeit, Schwäche?)
- Laufende Lagebeurteilung
- "worst case"

## Unterschiede

- Was ist anders als beim Rekognoszieren?
- Konsequenzen?

## Informationen

- Orientierung der Teilnehmer und Leiter
- Dauer, Strecke Pausen
- Anforderungen
- Entscheidungspunkte, Ausstiegspunkte: "point of no return"
- Gruppen, Reihenfolge, Abstand, Spitze, Schluss
- Verhalten bei Unfall (Notfallblatt)
- Verbindungen unterwegs und danach (Treffpunkte)

## Materialkontrollen

- Persönliche Ausrüstung der Teilnehmer und Leiter
- Kontrolle des Rettungs- und Sicherungsmaterials
- Reservematerial

## Durchsetzen

- Beobachten der Ausrüstung
- Verbindung
- Gruppe bleibt zusammen
- Teilnehmer bei jedem Halt durchzählen (lassen)

# Checkliste in kritischen Fällen

- 1. Problem erfassen** (z.B. Pass hat zuviel Schnee)
- 2. Wenn nötig erste Sofortmassnahmen ergreifen** (z.B. Gruppe, die im Aufstieg steckt zurückholen)
- 3. Beurteilung der Lage** (z.B. alle anwesend? Gefahren? Handlungsmöglichkeiten gemäss Sicherheitskonzept erfassen)
- 4. Entschluss fassen** (z.B. alternative Abstiegsvariante wählen)
- 5. Kurzplanung der notwendigen Massnahmen** (z.B. Route einzeichnen, Gruppen bilden, Verantwortliche bestimmen)
- 6. Aufträge geben** (z.B. Leiter Y organisiert im Ort Z das Postauto, Lagerleitung oder Kontaktperson informieren)
- 7. Kontrollieren und steuern** (z.B. Überblick behalten und gegebenenfalls reagieren)

## Regeln für Wanderungen

- Jeder Leiter hat eine Notfallapotheke mit vorbereitetem Notfallblatt im Deckfach des Rucksacks.
- Notfallmedikamente im Deckfach des Rucksacks verstauen. Der Leiter weiss, wie diese einzusetzen sind (z.B. Asthma, Bienenstich)
- Jede Gruppe umfasst mindestens 4 Personen.
- Jede Person hat ausreichend Zwischenverpflegung und Getränke.
- Vor einer Routenänderung ist wenn möglich die Lagerleitung oder die Kontaktperson zu informieren.
- Verspätungen oder andere wichtige Vorkommnisse sind sofort der Lagerleitung oder der Kontaktperson zu melden.

## Verhalten bei einem Unfall

- Bergung des Verletzten
- Sicherung der Unfallstelle, Folgeunfälle verhindern
- falls erforderlich Lebensrettende Sofortmassnahmen ergreifen
- mindestens 1 Person bleibt beim Unfallopfer, mindestens 2 Personen alarmieren die Rettungsdienste
- die Lagerleitung und Scharleitung über den Unfall informieren

# Wanderungen

## Vorbereitungen

- Leistungsfähigkeit und Können der Teilnehmer abklären (z.B. Orientierungsvermögen, Wandererfahrung, Kondition)
- Jahreszeit berücksichtigen (Schnee, Tageslänge, Temperatur)
- Wanderbücher konsultieren
- Verkehrsverein nachfragen
- Ortskundige Personen anfragen, ob Durchführung nach unseren Ideen möglich ist
- Marschtabelle und Streckenprofil erstellen

## Rekognoszieren

- Gibt es Unterschiede zwischen Karte und Gelände
- Sind Beschreibungen aus den Vorbereitungen richtig
- Wo ist schwieriges Gelände (Abrutschgefahr, Schutt, Steinschlag, Erdbeben, Schnee, Lawinengefahr, ...)
- Marschtabelle kontrollieren
- Gibt es Unterschiede zwischen Rekognoszierung und Durchführung

## Vor der Wanderung

- Wetterentwicklung der vergangenen Woche und –vorhersage beachten
- Werden Schiessübungen im Wandergebiet durchgeführt
- Route mit Marschtabelle und Ankunftszeit bei jemandem hinterlegen (und sich wieder zurückmelden)
- Ausrüstung kontrollieren: Schuhe, Rucksack, Regenschutz, (warme) Kleidung, Karte und Kompass, Notfallmaterial, Apotheke, Nahrung
- Wanderschuhe kontrollieren: Festigkeit und Sohle (Profil)
- Gruppenapotheke
- Abmachungen mit den Teilnehmern treffen und Informationen über die Wanderung weitergeben

## Unterwegs

- Leiter an erster und letzter Position
- In der Gruppe bleiben (Tempo nach den Schwächsten richten)
- Hintereinander wandern / kein Überholen
- Auf dem Weg bleiben
- In kleiner Gruppe wandern
- Zustand der Strecke, Unterschiede zur Rekognoszierung
- Ortskundige und entgegenkommende Wanderer nach dem Zustand des Weges fragen
- Wetterentwicklung beobachten
- Verfassung der Teilnehmer beobachten (Stimmung, Müdigkeit, Schwäche)
- Zeit im Auge halten
- Entscheidungspunkte beachten (Abbruchkriterien)

# Geländespiel

## Gefahren bei Tag

Fehltritt, Fuss-Verstauchungen

Grenzen

gefährliche Orte

Überraschungen im Gelände

Strassen überqueren

Verirren

Tiere allgemein

Schlangen

Insekten

Zecken

Tollwut

## Gefahren bei Nacht (Zusatz)

Fehltritt, Fuss-Verstauchungen

Grenzen

gefährliche Orte

Tn kennen das Gelände nicht

Verirren

Zusätzliche Gefahren: Feuer, Feuerwerk / Fackeln, Flurschäden / Forst, Geschosse, Materialobhut, Werkzeuge

## Vorbeugung

Wanderschuhe

natürliche Grenzen benutzen, wie:

- Waldrand
- Bach / Fluss
- Weg / Strasse
- Fähnli und Markierband

Wurzelstöcke, Bäche, Löcher absperren mit Markierband

Gelände rekognoszieren

Bei Wiese Besitzer (Bauer) fragen

bei OL, Postenlauf: Posten so anlegen, dass Unterführungen zwingend benutzt werden .

bei Geländespielen, Stafetten darf nie eine Strasse im Wettrennen überquert werden!

- Gelände abgrenzen
- Schlusspunkt zeitlich bekannt
- akustisches Endsignal
- Treffpunkt für 'Hilfloze'

nicht reizen, in Ruhe lassen!

gute, hohe Schuhe tragen, hartes Auftreten verscheucht Schlangen

- sie meiden Feuer und Rauch, suchen das Licht!

- gegen Allergien Salbe mitnehmen!

- siehe Tn- Informationsblatt

- abklären ob Zeckengebiet

- Kontrolle nach Aktivität

sollte eigentlich in der Schweiz verschwunden sein

nicht rennen

nur Markierungsband benutzen und zusätzlich Reflektoren und / oder sturmefeste Kerze in Glas

Achtung: Stachel- / Elektrozaun

Taschenlampe

irgend etwas bei Tag im selben Gelände unternehmen

Treffpunkt für 'Hilfloze' mit Feuer

Tn nie alleine unterwegs