

Mindmap

Eisklettern erfordert sorgfältigste Überlegungen!

KLETTERTECHNIK

NOTFALLMELDUNG

TOURENPLANUNG

SICHERUNGSTECHNIK

STANDPLATZ

ERSTE-HILFE

MENSCH

BERGRETTUNG

RECHTLICHE ASPEKTE



ABSEILEN

TAKTIK

BEKLEIDUNG

HARDWARE

SCHWIERIGKEITSBEWERTUNG

PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE

LAWINENWARNDIENST

GELÄNDE ZUM EISKLETTERN

SPALTENBERGUNG

EISKLETTERN UND LAWINEN

Inhalt

Ausrüstung

| | |
|-----------------------------|-------|
| Bekleidung | 6-7 |
| Hardware | 8-11 |
| Ausrüstungsliste Hochtouren | 12 |
| Ausrüstungsliste Eisfall | 13 |
| Organisation der Ausrüstung | 14 |
| Pflege der Ausrüstung | 16-18 |

Gelände

| | |
|-------------------------|----|
| Gelände zum Eisklettern | 19 |
|-------------------------|----|

Sicherungstechnik

| | |
|--------------------------------|-------|
| Knoten | 20 |
| Anseilen | 21 |
| Sicherungsgrundlagen | 22 |
| Sicherungsmittel und Fixpunkte | 23-26 |
| Sicherungsmöglichkeiten | 27 |
| Standplatz | 28-29 |
| Abseilen | 30-31 |
| Spezielle Fixpunkte | 32 |

Techniken

| | |
|---------------------------------|-------|
| Begehen von Gletschern | 33 |
| Bremsen | 34-36 |
| Gehen mit Steigeisen | 37 |
| Steigeisen und Eispickeltechnik | 38 |
| Eisgerätetechnik | 39-40 |
| Bewegungstechnik | 41 |

Tourenplanung

| | |
|------------------------------|-------|
| Grundlagen der Tourenplanung | 42-43 |
| Tourenplanung | 44 |
| Psychologische Aspekte | 45 |
| Schwierigkeitsbewertung | 46 |
| Lawinengefahr | 47 |
| Lawinenlagebericht | 48 |

| | |
|---------------------------|-------|
| Europäische Gefahrenskala | 49 |
| Lawinenwarndienste | 50-51 |
| Rechtliche Aspekte | 52-53 |

Bergrettung

| | |
|------------------------------|-------|
| Notfallmeldung | 54-55 |
| Spaltenbergung | 56-57 |
| Lawinenbergung | 58 |
| Sofortmaßnahmen bei Unfällen | 59 |
| Besondere Verletzungen | 60 |
| Herz-Lungen-Wiederbelebung | 61 |
| Allgemeine Unterkühlung | 62-63 |
| Behelfsmäßige Wärmepackung | 64 |
| Örtliche Erfrierungen | 65-67 |
| Impressum | 68 |

