



**SGGM | SSMM**

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin  
Société Suisse de Médecine de Montagne  
Società Svizzera di Medicina di Montagna

---

## **Gebirgsärzte-Basiskurse SGGM-SSMM 2019 Sommer & Wintermodul Deutsch**

Dr. med. Edith Oechslin und Dr. med. M. Maurer, Kursleiter Winter

Dr. med. Carla Gürtler und Dr. med. J. Lienert, Kursleiter Sommer

Die zwei sich thematisch ergänzenden Kurse finden jedes Jahr Ende Winter und Ende Sommer statt. Die Teilnehmerzahl schwankt zwischen 50 und 56 pro Kurs. Nebst Ärztinnen und Ärzten nehmen gelegentlich auch Medizinstudierende, RettungssanitäterInnen oder SportphysiotherapeutInnen teil. Die technische Ausbildung erfolgt in Gruppen von sechs Teilnehmenden, die durch einen Bergführer geleitet werden. Als Basis dienen die SAC-Bücher Bergsport Sommer und Winter. Das Programm wird jeweils am Abend vorher im Kurskader abgesprochen und dem Wetter angepasst. Nebst allgemeinen alpintechnischen Ausbildungen stehen rettungstechnische Aspekte im Vordergrund (improvisierte Rettungen, Vorgehen bei Lawinenunfällen, etc.). Die bergmedizinischen Theorien werden durch die Kursleitung und externe Referenten vermittelt. Im Sommer werden schweremwichtig die Themen Höhe, Expeditionen, Traumatologie inklusive Sportklettern sowie Beratung für Bergsportler behandelt. Der Winterteil behandelt Themen wie Kälte, Lawinen sowie sportmedizinische Aspekte. Nebst der kompletten Teilnahme an beiden Kursteilen, Bestehen der theoretischen Prüfungen und der praktischen Voraussetzungen gemäss Anforderungsprofil, braucht es neu noch mind. 20 zusätzliche Credits (entsprechen z.B. einem weiteren 4-tägigen Zusatzkurs) zur Erlangung des „International Diploma in Mountain Medicine“. Alle weiteren Kursmodule der SGGM bauen auf diese Basiskurse auf.

### **Kursdaten und –orte 2019**

Winterteil: 09.-15. März in Andermatt

Sommerteil: 14.-20. September im Steingletscher

### **Preis Kurse 2019**

CHF 1850.00, für Studierende CHF 1500.00 (eine Kopie der Legi unter Angabe des Semesters muss an das Sekretariat geschickt werden).

### **Voraussetzungen für die Kursteilnahme**

Allgemein: gute Kondition, Schwindelfreiheit.

Winterkurs: Sicheres Skifahren im freien Gelände (mind. Stemmschwung). Grundkenntnisse Lawinen. Für Nicht-Skifahrer gibt es bei genügender Nachfrage die Möglichkeit den Kurs mit Schneeschuhen zu besuchen (Mind. Teilnehmerzahl 4).

Sommerskurs: Grundkenntnisse in Seiltechnik, Klettern im 3. Schwierigkeitsgrad und Steigeisengehen.

### **International Diploma in Mountain Medicine bzw. International Certificate in Mountain Medicine**

Für die Erlangung des Diploms resp. des Zertifikats gibt es ein Creditsystem, es wird gefordert: Vollständiger Kursbesuch Sommer und Winter, Bestehen der beiden theoretischen Prüfungen und Erfüllen der praktischen Anforderungen (es gibt Credits für die technischen Anforderungen pro Grundkurs). Die nicht-bestandenen technischen Credits können auch in einem anderen Kurs, zB im Höhenmedizinkurs oder im Refresherkurs nachgeholt werden können.

Zur Erlangung des Diplomes braucht es nach Abschluss der Grundkurse noch den Besuch mind. eines zusätzlichen Kurses der SGGM. Skifahren ist nicht mehr Voraussetzung zur Erlangung des Diplomes, es



**SGGM | SSMM**

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin  
Société Suisse de Médecine de Montagne  
Società Svizzera di Medicina di Montagna

gibt einen Eintrag im Logbuch, Kurs mit Ski bestanden. Der Kurs darf auch mit Splitboard besucht werden, zur Erlangung des Eintrages „mit Ski bestanden“ muss der Teilnehmer aber zwingend 2 Tage mit Skiern unterwegs gewesen sein.

Grundsätzlich ist für **Paramedics** und **medizinisches Pflegepersonal** die Erlangung des International **Certificate** in Mountain Medicine möglich, der Erhalt des **Diploma** in Mountain Medicine ist **Ärzten** vorbehalten.

### **Credits (Stand Januar 2019)**

SGC: je 16 Credits Winter und Sommer  
SGAIM: 6 kernspezifische Fortbildungscredits Sommer  
SGAIM: 9 kernspezifische Fortbildungscredits Winter  
SGNOR: je 10 Credits Winter und Sommer  
SGSM : je 10 Credits Winter und Sommer  
SGI : 10 Credits Sommer  
SGAR: nicht fachspezifische Fortbildung

### **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt über die Homepage der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin SGGM [www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch). Die Kursadministration erfolgt über das Sekretariat der SGGM, wobei deren Allgemeine Geschäftsbedingungen verbindlich sind. Die Anmeldung ist definitiv mit dem Abschicken der Anmeldung und wird durch das Kurssekretariat bestätigt.

## **Gebirgsärzte-Basiskurse SGGM-SSMM Sommer & Wintermodul Deutsch**

### **Kursprogramm Sommer**

#### **1. Praktische Ausbildung im Gelände/Workshops**

##### **1.1. Alpinetechnik**

Bergausrüstung, objektive und subjektive Gefahren im Gelände, Karten-, Kompasskunde, Routenwahl, sicheres Fortbewegen im Gelände, Knoten, Anseilen Fels, Anseilen Gletscher, Seilverkürzung, Auf- und Absteigen in Fels und Eis (Steigeisen), verschiedene Möglichkeiten der Sicherung und Selbstsicherung, Verankerungen im Fels und Eis, Abseilen, Anwendung auf Touren in entsprechenden Schwierigkeitsgraden, mind. Vorsteigen im 3. Schwierigkeitsgrad.

##### **1.2. Rettungstechnik**

Improvisierte Rettung in der Seilschaft: Abseiltechnik, Flaschenzug, Spaltenrettung. Organisierte Rettung: Terrestrisch, grosse Abschlussübung am Ende des Kurses. Helikopterrettung: Alarmierung, Möglichkeiten und Grenzen, Einweisung, Helidemonstration mit Windentechnik. Möglichkeiten und Grenzen der med. Erstversorgung am Unfallort, improvisierte Expeditionsmedizin. **Die alpin- und rettungstechnische Ausbildung basiert auf dem SAC-Buch Bergsport Sommer.**

##### **1.3 Workshops**

Praktische Expeditionsmedizin, traumatologische Fallbeispiele, KED, Sam Splint, Navigation im Gebirge, Ausrüstung allgemein, Vorbereitung auf Sportklettern, die Rucksackapotheke, Erfahrungsaustausch, etc.



**SGGM | SSMM**

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin  
Société Suisse de Médecine de Montagne  
Società Svizzera di Medicina di Montagna

---

## 2. Theorien

Siehe auch Wochenprogramm:

- Höhenmedizin-Basics
- Aktuelle Forschung in Gebirgsmedizin
- Frauen und Kinder in der Höhe
- Höhenmedizin: Beratung in der Praxis
- Expeditions- und Trekkingmedizin
- Rettungsmedizin Traumatologie
- Terrestrische Rettung und Luftrettung
- Material (Seiltypen etc.) und Physik
- Sportmedizin/Sportkletterverletzungen
- Verschiedenes (Blitz, Sonne, Schlangen etc.)

## 3. Technische Anforderungen für das Erlangen des International Diploma in Mountain Medicine

- Komplette Teilnahme am Sommerkurs inkl. allen Theorien
- Soziale Integration in einer Gruppe
- Kondition für eine Ausbildungswoche mit Tagestouren von 5 bis 7 Std.
- Sicheres Gehen und Verhalten in alpinem Gelände
- Kenntnisse über Alarmierung, Rettung und Abtransport
- Standortbestimmung auf der Karte und im Gelände
- Beherrschen der notwendigen Knoten und Seiltechniken
- Verankerungen und Standplätze im Fels, Eis und Schnee
- Kenntnisse der alpinen Gefahren
- Sicheres Gehen mit Steigeisen und Pickel
- Abseilen in Fels und Eis
- Sicheres Klettern im Vorstieg mit Bergschuhen im 3. Grad

## Gebirgsärzte-Basiskurse SGGM-SSMM Sommer & Wintermodul Deutsch

### Kursprogramm Winter

#### 1. Praktische Ausbildung im Gelände, Vorträge, Workshops

##### 1.1. Alpinetechnik

Objektive und subjektive Gefahren im winterlichen Gelände, Karten-, Kompasskunde, prakt. Schnee- und Lawinenkunde, Routenwahl, sicheres Fortbewegen in allen Schnee- und Schneeverhältnissen (mind. Stemmsschwung mit Skiern, alternativ Schneeschuhe erlaubt), Überleben im Winter

##### 1.2. Rettungstechnik

Lawinenrettung auf Niveau Kameradenhilfe und organisierter Rettung, prakt. Arbeiten mit Verschüttetensuchgeräten, Sondierstangen und Schaufeln, ärztliche erste Hilfe und Triage auf dem Lawinenfeld, Abtransport improvisiert und mit Helikopter, Alarmierung, Funk, Möglichkeiten, Grenzen und Handling des Helikopters, Zielspital.

##### 1.3 Workshops

Praktische Lawinenrettung, traumatologische Fallbeispiele, Sam Splint, Navigation im Gebirge, Ausrüstung allgemein, die Rucksackapotheke, Erfahrungsaustausch, etc.

Die alpin- und rettungstechnische Ausbildung basiert auf dem SAC-Buch Bergsport Winter.

## 2. Theorien



**SGGM | SSMM**

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin  
Société Suisse de Médecine de Montagne  
Società Svizzera di Medicina di Montagna

---

Siehe auch Wochenprogramm:

- Lawinentheorie, das 3x3 der Lawine, LVS-Suche, Entstehung des Lawinenbulletins
- Kälte, Allgemeine Unterkühlung im Gebirge, lokale Erfrierungen
- Hypothermie, Lawinen
- Präklinische Analgesie
- Meteorologie
- Sportmedizin: Trainingslehre und Ernährung für Bergsteiger
- Speleologie
- Augen und Haut in der Höhe
- Juristische Fragen
- Aussergewöhnlicher Todesfall
- Stressmanagement

### **3. Technische Anforderungen für das Erlangen des International Diploma in Mountain Medicine**

- Komplette Teilnahme am Winterkurs inkl. allen Theorien
- Soziale Integration in einer Gruppe
- Kondition für eine Ausbildungswoche mit Tagestouren von 5-7 Std
- Meteorologische Grundkenntnisse
- Standortbestimmung auf der Karte und im Gelände
- Beherrschen der notwendigen Knoten und Seiltechniken
- Verankerungen und Standplätze im Fels, Eis und Schnee
- Kenntnisse der alpinen Gefahren