



SGGM | SSMM

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



Mountain Emergency Medicine Course

-

Minimale bergtechnische Voraussetzungen

Allgemeines

- Gute Teamfähigkeit und Zusammenarbeit
- Gute Kondition für Skitouren, Bergtouren und Bergsteigen (1000-1200 Höhemeter/Tag)
- Keine Höhenangst

Bergtechnik

- Gehen und Klettern mit Steigeisen und Eispickel im einfachen Gelände
- Klettern im Vorstieg im 3. Schwierigkeitsgrad (UIAA) mit Bergschuhen
- Klettern und Gehen am Halblängen und kurzen Seil
- Bauen einer Verankerung im Gelände (Eis, Schnee und Fels)
- Anwendung der Karte und des Kompasses zur Orientierung im Gelände
- Erkennen von objektiven und subjektiven Gefahren

Winter-spezifisch:

- Selbständig eine Skitour durchführen können
- Sicheres und selbständiges Skifahren im freien Gelände und in allen Schneebedingungen (Parallelschwung oder Stemmschwung)
- Suchen und finden eines Lawinenverschütteten mittels LVS und Sonde, anschliessend - ausschaufeln.

Seilhandhabungen

- Knoten: Spierenstich, Achterknoten, Prusik, Mastwurf, Halbmastwurf, Blockierungsknoten, Seilverkürzung
- Abseilen am Einfachseil und Doppelseil
- Eine Person sichern im Vorstieg
- Einfacher und doppelter (Österreicher / Schweizer) Flaschenzug
- Selbstrettung/Aufstieg aus einem Gletscherspalt