

Titel	Esa Einführungskurs für J&S Leiter:innen	Kursleitung	Annina Reber, esa-Expertin, Bergführerin mit eidg. FA Telefon: 079 560 78 86
Sportart	Skitouren	Sekretariat	Telefon: 031 306 67 67 Mo-Do 08.30–11.30 Uhr
Kurs-Nr.	NFS esa 3626	Kursgebiet	Realp-Tiefenbach UR
Datum	Sa. 12.12. / So. 13.12.2026		

Detailprogramm NFS esa 3626 Einführungskurs für J&S Leiter

Kursziel:

Mit diesem zweitägigen esa-Einführungskurs bieten wir dir als J&S-Leiter:in die Möglichkeit, die esa-Leiteranerkennung zu erlangen.

Unser Ziel ist es, dich dabei zu unterstützen, Touren für Erwachsene in deiner Sektion zielgruppenorientiert zu planen und durchzuführen. Gleichzeitig erhältst du Zugang zum vielfältigen esa-Weiterbildungsprogramm der Naturfreunde Schweiz und kannst von wertvollen Impulsen für deine Praxis profitieren. Im Fokus stehen aktuelle Entwicklungen in der Lawinkunde, die Vertiefung der Entscheidungsprozesse im Gelände, das strukturierte Training der Lawinenrettung und die erwachsenengerechte Vermittlung von Ausbildungsinhalten nach esa-Richtlinien.

Vorausgaben:

- NFS-Merkblatt-Lawinennotfall durchlesen <https://naturfreunde.ch/wp-content/uploads/2026/08/Merkblatt-Lawinennotfall.pdf>
- Die Funktionen des eigenen LVS kennen: Ein/Ausschalten, Selbsttest, Batterieanzeige, Gruppentest, Umstellen Senden/Suchen, Rettungssend (falls vorhanden)
- White Risk App:
 - Karte freischalten (Coupon wird zur Verfügung gestellt)
 - White Risk Learn: Lernplattform für Lawinkunde durchstöbern
- Faktor Mensch: Überlegt euch eine Situation auf einer Ski- oder Schneeschuhtour, die bezüglich Risikomanagement nicht ideal verlaufen ist. Wir reflektieren ein Fallbeispiel.

Unterkunft und Verpflegung:

Hotel Tiefenbach, Übernachtung im Doppelzimmer mit Halbpension, inkl. Bettwäsche und Handtücher. Hausschuhe sind vorhanden. Mittagsverpflegung aus dem Rucksack.

Tagesprogramm Samstag, 12.12.2026

09.21	Treffpunkt Bahnhof Realp Wenn wir ein gemütliches Café finden, das geöffnet hat, kehren wir gerne ein. Und falls alles geschlossen sein sollte, nehmen wir es einfach, wie es kommt – wir bleiben flexibel und lassen uns überraschen.
09.30 - 10.00	Miteinander den Kurs eröffnen: <ul style="list-style-type: none"> • Erfahrungen/Ausbildungen als Skitourenleiter:in • Ziele, Motive und Erwartungen an den Kurs • Informationen zum Kursablauf
10.00 - 16.00	Aufstieg zum Hotel Tiefenbach Persönliche Rettungsausrüstung, Notfall Trageweisen LVS, Störungen: aktuelle Erkenntnisse und Empfehlungen Gruppentest durchführen LVS Training und Sondierübung, Trainingsgestaltung Notfallplan, Umgang mit Lawinenverschütteten Faktor Verhältnisse Aktuelle Schnee- und Lawinensituation: Informationen aus dem Lawinenbulletin, Beobachtungen im Gelände, Lawinenprobleme: Anzeichen und Handlungsempfehlungen, Alarmzeichen erkennen und interpretieren, Schneedecke und Schneeprofil
16.00 – 17.00	Kaffeepause und Zimmer beziehen
17.00 - 18.30	Fragen klären, Neuerungen Achtung Lawinen, Anpassungen Lawinengefahrenskala, Einführung Riskcheck, NFS News
18.30 - 20.00	Abendessen
20.00 - 20.15	Tagesauswertung und Ausblick

Tagesprogramm Sonntag, 13.12.2026

07.30 – 08.30	Frühstück
08.30 - 09.30	Tourenplanung 3x3 Digitale und analoge Hilfsmittel, Schlüsselstellen analysieren, Skitouren guru

09.30 - 15.30	<p>Anwendungstour im Gebiet Tiefenbach</p> <p>Faktor Gelände Hangsteilheiten, Hanggrössen, Hangformen, Auslaufbereiche und Geländefallen beurteilen, Spuranlage optimieren (Sicherheit und Komfort) Einzelhangbeurteilung mit Riskcheck Gefahr, Konsequenz, Massnahme Faktor Mensch Innere und äussere Einflüsse auf meine Entscheidung Reflexion Fallbeispiel aus der Gruppe Trainingsgestaltung Gehtechnik, Spitzkehre, Abfahrt mit Fellen (Risiken und Chancen)</p>
15.30 - 16.30	Kaffeepause, Kursabschluss und Evaluation
16.30	Kursschluss Bahnhof Realp, Zugabfahrt um 16.31 Uhr

Informationsvermittlung / Einordnung

Sportpraxis erleben / gestalten

Rahmenprogramm / Verpflegung / Pause

Packliste:

- Skitourenausrüstung, LVS, Schaufel, Sonde
- Funktionstüchtiges Smartphone mit White Risk App, Kompass
- Notizmaterial. Wir geben Kursunterlagen ab, es muss nichts ausgedruckt werden.
- Tourenbekleidung der Witterung entsprechend
- Tourenleiterapotheke, Rettungsdecke oder Notbiwaksack
- Thermosflasche und Lunch

Ich freue mich, dich bald im Kurs zu begrüßen.

Annina Reber