



# Lagersport/Trekking

## Grundlagen





## Inhaltsverzeichnis

<b>J+S – Partner der Jugendverbände</b> .....	3
Wie funktioniert J+S? .....	3
Was bietet J+S den Jugendverbänden? .....	3
Pflichten der J+S-Leitenden .....	4
Nutzergruppe 3 – Sportart Lagersport/Trekking .....	4
Ziele von Lagersport/Trekking .....	6
<b>Aktivitäten in Lagersport/Trekking</b> .....	7
J+S-Aktivitäten .....	7
Aktivitäten in den Bereichen Berg, Winter, Wasser .....	10
<b>Verantwortung der J+S-Leitenden</b> .....	11
Rechtliche Verantwortung .....	12
<b>Sicherheit in Lagersport/Trekking</b> .....	14
Grundlegende Gedanken zur Sicherheit .....	14
3 x 3 .....	16
Sicherheitskonzepte .....	18
<b>Organisieren von Aktivitäten</b> .....	20
Altersgerechte Aktivitäten .....	20
Planungsprozess: planen, durchführen, auswerten .....	21
Gestaltungsmöglichkeiten .....	26
Abbildung der Planung .....	30
Glossar .....	32

## Liebe Leiterin, lieber Leiter

Herzlich willkommen in der Sportart Lagersport/Trekking, der vielfältigen Sportart der Jugendverbände. Du trägst wesentlich dazu bei, dass sich Kinder und Jugendliche in den Lagern der Jugendverbände abwechslungsreich bewegen und sinnvoll Sport treiben. Mit deinem wertvollen, ehrenamtlichen Engagement leistest du einen grossen Beitrag zur Sportförderung in der Schweiz und ermöglichst jungen Menschen nachhaltige Erlebnisse in J+S-Lagern Lagersport/Trekking. Die vorliegende Broschüre beinhaltet Grundsätzliches, das es beim Organisieren von LS/T-Lagern zu beachten gilt und unterstützt dich bei deiner Tätigkeit als J+S-Leiterin oder -Leiter.

Viel Spass bei deiner neuen Aufgabe als J+S-Leiterin oder -Leiter.

Du triffst im Lehrmittel eine Reihe von Piktogrammen (Bildzeichen) an. Sie verweisen auf weiterführende Informationen in- und ausserhalb des Lehrmittels.



Sicherheit



Kindersport



Jugendsport



Verweis auf  
Online-Unterlagen  
Lagersport/Trekking



Verweis auf  
weitere Unterlagen



Verweis  
auf Broschüren  
Lagersport/Trekking

# J+S – Partner der Jugendverbände

## Wie funktioniert J+S?

Jugend und Sport (J+S) ist das Sportförderungsprogramm des Bundes. Die gesetzliche Grundlage bildet das Sportförderungsgesetz und dessen Verordnungen.

Der Bund führt, vertreten durch das Bundesamt für Sport BASPO, das Sportförderprogramm «Jugend und Sport», die Institution J+S. Das BASPO setzt bei der Durchführung von J+S auf die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit den Kantonen, den Gemeinden und privaten Organisationen, insbesondere den Sport- und Jugendverbänden.

Der Bund unterstützt Vereine, Verbände und Kantone bei ihrer Jugendarbeit und in der Aus- und Weiterbildung mit jährlich rund 70 Millionen Franken, offeriert Aus- und Weiterbildungsangebote und stellt Lehrunterlagen und Leihmaterial zur Verfügung.

Die Kantone sind mit ihren kantonalen Amtsstellen für J+S die engsten Partner des BASPO. Sie nehmen vielfältige Aufgaben in der Kaderbildung der J+S-Leitenden wahr.

Der J+S-Coach ist die Verbindungsperson zwischen der Institution J+S und den Leitenden der einzelnen Jugendorganisationen. Er koordiniert die Aktivitäten seiner Gruppe(n), berät und betreut diese. Er meldet die J+S-Angebote beim Kanton an, wickelt die Administration ab und sorgt für die Einhaltung der Regeln.

Die Jugendverbände und ihre kantonalen, regionalen und lokalen Gruppen organisieren die Kinder- und Jugendausbildung in Lagern sowie die Kaderausbildung der Leiterinnen und Leiter selbständig. Die Jugendverbände sorgen für altersgerechten Kinder- und Jugendsport. Sie setzen die J+S-Gelder für die Planung, Durchführung und Auswertung der Lager ein.

## Was bietet J+S den Jugendverbänden?

J+S unterstützt das Durchführen von Lagern und Ausbildungskursen mit finanziellen Beiträgen und weiteren Dienstleistungen: J+S-Leihmaterial wird zur Verfügung gestellt, es gibt eine Vergünstigung für Gruppenreisen bei der SBB, Rega-Dienstleistungen für alle Leitenden und Teilnehmenden während Lagern und Kursen, Landeskarten können bei Swisstopo gratis ausgeliehen werden, J+S erstellt Ausbildungsunterlagen und Dokumentationen, in denen die inhaltliche Gestaltung der Aktivitäten und Lager festgelegt ist. J+S ist ein Programm, das für Qualität und Sicherheit steht und in der Bevölkerung bekannt ist und einen guten Rückhalt geniesst.



### Vertrauen – die Grundlage

Über die Basis des Vertrauens wird die Partnerschaft der Vereine und Verbände, der J+S-Leiterinnen und -Leiter mit den Kantonen und mit der Institution J+S gefestigt. Das gemeinsame Ziel ist die Förderung und Umsetzung von einerseits zielgerichtetem Sportunterricht mit Kindern und Jugendlichen, andererseits einer bedürfnisorientierten Leiterausbildung. Man traut sich gegenseitig einen sinnvollen Einsatz von Personen und Mitteln und eine kompetente Arbeit zu.

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)  
> Leitfaden Leihmaterial



## Pflichten der J+S-Leitenden

Mit der Nutzung des Sportförderprogrammes J+S sind nebst den Dienstleistungen und Subventionen auch Pflichten für die J+S-Leitenden verbunden. Dazu gehören insbesondere:

- Das Beachten der Regeln und Weisungen von J+S
- Die Durchführung von Aktivitäten und Lagern gemäss den Anforderungen von J+S Lagersport/Trekking
- Die Wahrung der Sicherheit der Teilnehmenden
- Das Führen einer korrekten Lagerdokumentation (Lagerdossier, Teilnehmendenliste SPORTdb)
- Sachgerechter Umgang mit dem J+S-Leihmaterial (inkl. Reinigung vor der Rückgabe).
- Dem J+S-Coach oder der zuständigen Bewilligungs- und Aufsichtsinstanz jederzeit Einblick in die Lagerunterlagen gewähren.

## Nutzergruppe 3 – Sportart Lagersport/Trekking

Die Sportförderung bei J+S ist in sieben verschiedene Nutzergruppen (NG) aufgeteilt. Die Jugendverbände sind in der Nutzergruppe 3 zusammengefasst. Eine Liste der Jugendverbände befindet sich auf der Internetseite von J+S Lagersport/Trekking.

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)  
> Lagersport/Trekking



Lagersport/Trekking ist die Sportart der Jugendverbände und auf die Bedürfnisse ihrer Lager abgestimmt. Die Lager bieten Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, gemeinsam Sport zu treiben, soziale Kontakte zu pflegen und im Lageralltag Verantwortung zu übernehmen.

Sowohl Ausrichtung als auch Umsetzung der Sportart werden durch die Zusammenarbeit der grossen Jugendverbände mit der Fachleitung Lagersport/Trekking weiterentwickelt.

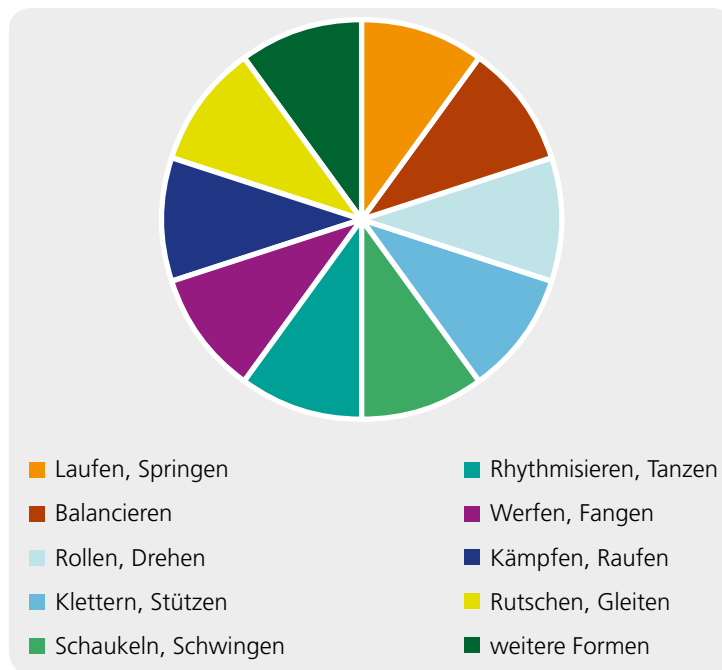


## Zielgruppen

J+S unterscheidet zwei verschiedene Zielgruppen: Kindersport (Alter 5–10) und Jugendsport (Alter 10–20). Im Rahmen von Lagersport/Trekking können einerseits Lager für beide Zielgruppen getrennt angemeldet werden. Andererseits sind auch gemischte Lager möglich, in denen beide Zielgruppen vertreten sind. Die Aktivitäten müssen jeweils auf die entsprechenden Bedürfnisse der Zielgruppe(n) angepasst werden.

Aktivitäten für die Zielgruppe «Kinder» (5–10 Jahre) orientieren sich an den drei L, die für Lachen, Lernen und Leisten stehen. Im Vordergrund stehen vielseitige Bewegung und das Aneignen einer breiten Basis an sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Die Lager decken möglichst viele Bewegungsgrundformen ab.

Bei Aktivitäten für die Zielgruppe «Jugendliche» (10–20 Jahre) stehen neben vielseitiger Bewegung auch Ausdauer und der spielerische Wettkampf im Vordergrund. Ältere Jugendliche dürfen in einem geführten Rahmen Mitverantwortung übernehmen. Sie erlernen so wichtige Selbst- und Sozialkompetenzen und werden auf die spätere Rolle als J+S-Leiter vorbereitet.



Bewegungsgrundformen aus der Broschüre «J+S-Kindersport – Theoretische Grundlagen».

## Nutzergruppen

NG 1: Regelmässiges Training im Sportverein (z. B. alle Ballsportarten, Turnen, Radsport).

NG 2: Regelmässiges Training im Sportverein mit saisonalen Einschränkungen (z. B. Bergsport, Skitouren, Skifahren, Kanusport, Segeln).

### NG 3: J+S-Lager der Jugendverbände (Lagersport/Trekking).

NG 4: J+S-Angebote von Kantonen, Gemeinden und nationalen Sportverbänden.

NG 5: J+S-Lager und J+S-Kurse der Schulen.

NG 6: Sportarten, denen aufgrund der Teilnehmerzahlen nur eine geringe Bedeutung zukommt.

NG 7: Nachwuchsförderung (regionale und nationale Nachwuchskader aller Sportarten).



Bewegungsgrundformen Kindersport

## Ziele von Lagersport/Trekking

J+S-Lager in der Sportart Lagersport/Trekking bieten einen vielseitigen, erlebnisorientierten Rahmen.



### **Kinder und Jugendliche können in die Mitverantwortung und Mitgestaltung der Lager einbezogen werden.**

- Sie beteiligen sich in geeigneter Form an der Lagergestaltung (Planung, Durchführung und Auswertung). Sie kommen zu Wort und ihre Ideen werden berücksichtigt.
- Sie übernehmen Verantwortung für sich und für andere. Sie lernen, in der Gruppe Entscheide zu treffen und diese mit zu tragen.



### **Kinder und Jugendliche werden durch sinnvolle Spiel- und Sporterlebnisse für den Sport begeistert.**

- Sie werden mit zielorientierten, vielfältigen und kreativen Sporterlebnissen für den ganzheitlichen Sport motiviert und erhalten so einen Zugang zu gesunden, positiven Körpererfahrungen.
- Sie erleben sportliche Aktivitäten, bei denen das Erlebnis in der Gruppe im Vordergrund steht und können sich ohne Leistungsdruck miteinander im spielerischen Wettkampf messen.



### **Kinder und Jugendliche lernen durch die Lagergemeinschaft soziale Umgangsformen und können Teamfähigkeit entwickeln.**

- Sie lassen sich für eine begrenzte Zeit auf eine Gemeinschaft ein. Sie übernehmen die Verantwortung für sich selbst und andere und tragen mit Teilverantwortung zum Gelingen des Lagers bei.
- Sie üben Toleranz und Achtung gegenüber anderen, erfahren sich als Mitglieder der Lagergemeinschaft und als eigenständige Persönlichkeit.

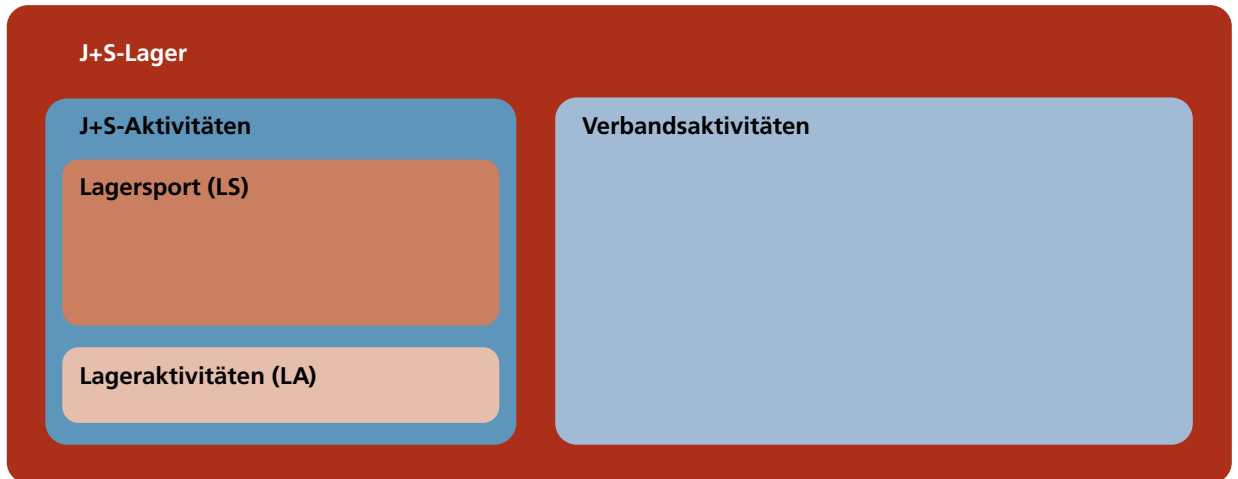


### **Kinder und Jugendliche lernen die Natur schätzen und verhalten sich darin verantwortungsvoll und umweltbewusst.**

- Sie leben während dem Lager bewusst mit der Natur und erhalten Einblick in ökologische Zusammenhänge. Sie werden hingeführt zu einem verantwortungsvollen und umweltbewussten Umgang mit der Natur.
- Sie lernen voneinander durch das Leben ausserhalb des üblichen Komforts. Sie bewältigen ungewohnte Situationen und erhalten so Zugang zu kreativen Problemlösungsstrategien.



# Aktivitäten in Lagersport/Trekking



Die unterschiedlichen Aktivitäten, die in J+S-Lagersport/Trekking-Lagern stattfinden, orientieren sich an den übergeordneten Zielen von Lagersport/Trekking. Einerseits finden J+S-Aktivitäten statt, die nach den Vorgaben von J+S gestaltet werden, andererseits gibt es verbandspezifische Aktivitäten, die nach den Vorgaben der einzelnen Jugendverbände gestaltet werden.



Kapitel «J+S – Partner der Jugendverbände»

J+S subventioniert die Lager der Jugendverbände als Ganzes. Sowohl bei der Gestaltung eines einzelnen Lagertages als auch des ganzen Lagers muss darauf geachtet werden, dass ein vielfältiges Programm angeboten wird. Dabei sollen sportliche, handwerkliche, künstlerische, soziale und technische Aktivitäten in einem sinnvollen Verhältnis stehen.

## J+S-Aktivitäten

Um von der finanziellen Unterstützung von J+S profitieren zu können, müssen pro Lagertag mindestens vier Stunden als J+S-Aktivitäten ausgewiesen werden. Diese müssen auf mindestens zwei Tageszeiten (Vormittag, Nachmittag, Abend) verteilt werden.

Die Dauer, Inhalte, Methoden und Sozialformen der J+S-Aktivitäten werden an die Voraussetzungen, das Alter und die Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst und gehen auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen ein.

- J+S-Aktivitäten dauern mindestens 30 Minuten.
- Pro Lagertag müssen mindestens vier Stunden J+S-Aktivitäten durchgeführt werden. Davon dürfen maximal zwei Stunden Lageraktivitäten (S. 9) angerechnet werden.
- Die J+S-Aktivitäten müssen auf zwei Tageszeiten verteilt werden: Je eine am Vormittag, am Nachmittag oder am Abend.



## Lagersport (LS)

Bei Lagersport/Trekking stehen vielfältige und abwechslungsreiche Spiel- und Sportaktivitäten im Zentrum. Diese umfassen die unterschiedlichsten Sportarten, Spiel- und Bewegungsformen und Formen des Unterwegsseins. Im Zentrum stehen die Freude an vielfältiger Bewegung und das Erlebnis in der Gruppe. Die Aktivitäten werden oft mit einfachen Mitteln umgesetzt und finden typischerweise in der Natur statt. Spiel und Sport werden meist in der ganzen Lagergemeinschaft durchgeführt. Unterwegs sein findet meist in kleineren Gruppen als erlebnisorientierte Aktivität auf Unternehmungen statt.

Die nachfolgende Liste definiert, welche Aktivitäten als Lagersport (LS) angerechnet werden können. Achtung: Nicht alle Aktivitäten eignen sich für alle Altersgruppen!

### Unterwegs sein

- Wanderungen.
- Schneeschuhtouren.
- Touren mit Velo, Bike, Inline-Skates.
- Aktivitäten in den Sicherheitsbereichen Berg, Winter, Wasser (nur mit Modul im entsprechenden Sicherheitsbereich und Zielgruppe Jugendliche).

Broschüren «Berg», «Winter», «Wasser»



### Sport

- Ballspiele: Fussball, Volleyball, Unihockey, Rugby, Basketball, Baseball, Badminton, Handball.
- Trendsportarten: Slackline, Intercrosse, Lacrosse, Frisbee, Indica, Flag-Football, Hornussen.
- Andere Sportarten: Tanzen, Orientierungslauf, Schwimmen, Rodeln, Skilanglauf, Eislauf, Klettern (nur Tope-Rope an künstlichen Kletterwänden).

### Spiel

- Spiel- oder Sportturniere.
- Geländespiele.
- Spielfest.
- Freies Spiel.
- Gruppenspiele: koordinative Spiele, gruppenspielerische Spiele, Hosensackspiele (Spiele mit wenig oder ohne Material), Kreisspiele, Newgames (Spiele ohne Gewinner), Stafetten, Fangisformen, Spiele im Wald, im Schnee, im und am Wasser.
- Kämpfen und Raufen.

Broschüre «Spiel und Sport»



## Lageraktivitäten (LA)

J+S-Lageraktivitäten tragen dazu bei, dass sich Kinder und Jugendliche in der Natur und im Lager zurechtfinden. *Sie ermöglichen das Erwerben von Fachwissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die zur Ausübung der Sportart Lagersport/Trekking notwendig sind.* J+S-Lageraktivitäten haben Ausbildungscharakter und setzen eine aktive Beteiligung aller Teilnehmenden voraus. Die Lageraktivitäten sollen möglichst praxisnah und spielerisch gestaltet sein.

Im Rahmen eines Lagertages besteht die Möglichkeit bis zu zwei Stunden Lageraktivitäten an die mindestens vier Stunden J+S-Aktivitäten im Lager anzurechnen.

Die nachfolgende Liste definiert, zu welchen Themenbereichen J+S-Lageraktivitäten (LA) durchgeführt werden können. Achtung: Nicht alle Aktivitäten eignen sich für alle Altersgruppen!

### Outdoortechniken

Wanderplanung, Kartenlesen (z. B. NORDA), Krokieren, Hilfsmittel (z. B. Kompass, GPS, Höhenmeter usw.), orientieren im Gelände.

### Sicherheit

Sicherheit bei Aktivitäten im Lager, Unfallorganisation und Alarmierung, 1. Hilfe, Sicherheitsüberlegungen.

### Natur und Umwelt

Tier- und Pflanzenwelt, Umweltschutz im Lager, Wetter- und Sternkunde, Übermittlungstechniken, Feuer machen.

### Pioniertechnik

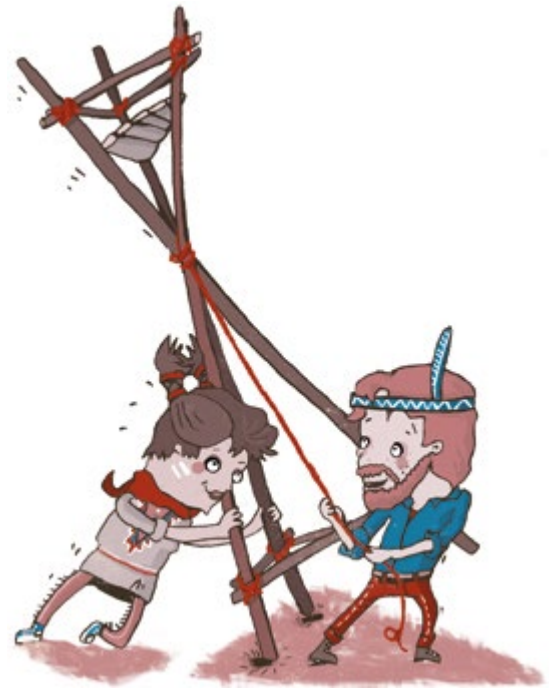
Biwakbau, Iglubau, Material- und Ausrüstungskunde, Materialpflege, Erstellen und Abbau von Pionierbauten, Seil- und Knotenkunde, Seilbahnen, Seilbrücken, Abseilen.

### Lagerplatz/Umgebung

Einrichten von Lagerplatz/Umgebung, Abbau, Erstellen von Spielplatzeinrichtungen und Sportgeräten.

### Prävention und Integration

Aktivitäten, welche der Prävention und der Integration dienen und die Kompetenzen der Teilnehmenden in diesem Bereich fördern.



## Aktivitäten in den Bereichen Berg, Winter, Wasser



In LS/T wird zwischen Aktivitäten im allgemeinen Bereich und Aktivitäten im Sicherheitsbereich unterschieden. Es gibt die Sicherheitsbereiche «Berg», «Winter» und «Wasser», für welche erhöhte Sicherheitsanforderungen bestehen. Eine zweitägige Wanderung in den Alpen setzt beispielsweise mehr Fachwissen voraus und stellt erhöhte Anforderungen an ein Sicherheitskonzept, als eine Wanderung im Flachland.

Alle Aktivitäten in Lagersport/Trekking müssen den generellen Vorschriften von J+S entsprechen (z. B. Gruppengrösse oder Zeitdauer), und die Vorgaben in den J+S-Unterlagen und -Dokumentationen zur Sportart müssen eingehalten werden.



Für die Aktivitäten in einem der Sicherheitsbereiche sind darüber hinaus die spezifischen Sicherheitsanforderungen für den jeweiligen Sicherheitsbereich zu beachten. Aktivitäten im Sicherheitsbereich setzen eine detaillierte Planung und Vorbereitung inkl. Sicherheitskonzept gemäss dem Kapitel «Sicherheit» dieser Broschüre und der Broschüre des entsprechenden Sicherheitsbereichs voraus.

Bei Aktivitäten im Sicherheitsbereich muss mindestens eine J+S-Leiterperson eingesetzt werden, die über eine vertiefte Ausbildung im entsprechenden Sicherheitsbereich verfügt (sog. Zusatz im Sicherheitsbereich «Berg», «Winter» und «Wasser») und damit die Risiken besser einschätzen kann. Je nach Aktivität wird zudem empfohlen, mehrere Leitungspersonen einzusetzen, die über einen Zusatz oder Erfahrung im jeweiligen Sicherheitsbereich verfügen. Ebenfalls wird empfohlen, dass je nach Aktivität kleinere Gruppen gebildet werden (weniger als 12 Teilnehmenden pro Leitungsperson) und diesen je eine erfahrene oder ausgebildete Leitungsperson zugewiesen wird.



Stellt ein Coach bei der Lageranmeldung fest, dass eine Aktivität in einem Sicherheitsbereich geplant ist, muss er für die Beurteilung und Bewilligung dieser Aktivität eine J+S-Expertin oder einen -Experten Lagersport/Trekking mit Zusatz Kursleiter und dem Modul Fortbildung Experte im entsprechenden Sicherheitsbereich «Berg», «Winter» und «Wasser» hinzuziehen.

Merkblatt «Unfallprävention und Sicherheitsanforderungen in Lagersport/Trekking»



Die detaillierten Definitionen und weitere Informationen zu den Sicherheitsbereichen findest du auf dem Merkblatt Unfallprävention und Sicherheitsanforderungen in Lagersport/Trekking.

# Verantwortung der J+S-Leitenden



Durch die Übernahme von Verantwortung in einem Jugendverband und dem Durchführen von Lagern im Rahmen von Lagersport/Trekking eröffnen sich J+S-Leitenden viele spannende Möglichkeiten. Junge Menschen können mit Gleichaltrigen eigene Ideen verwirklichen und faszinierende Erfahrungen sammeln. Sie haben dabei grosse Gestaltungsfreiräume und können sich und ihre Welt neu erleben und erfinden. Ihre Tätigkeit ermöglicht es ihnen, Erfahrungen in verschiedensten Bereichen zu erlangen und zu erweitern. Sie erwerben Kompetenzen in Projektmanagement, Teamarbeit, Kommunikation, Leadership, sie werden flexibel und belastbar, treffen Entscheidungen und lernen, was es heisst, Verantwortung für sich und andere zu tragen. Überdies können sich die J+S-Leitenden durch die Übernahme von immer anspruchsvolleren Aktivitäten laufend weiterentwickeln.

Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, bedeutet, für die eigenen Ideen, Entscheidungen und Handlungen einzustehen und für die daraus resultierenden Konsequenzen Rechenschaft abzulegen. Als Verantwortliche für Aktivitäten und Lager haben J+S-Leitende Verantwortung gegenüber folgenden Personen und Institutionen.

### **Verantwortung gegenüber den Teilnehmenden**

Ein J+S-Leiter ist während einer Aktivität oder eines Lagers verantwortlich für das Wohl der ihm anvertrauten Kinder und Jugendlichen. Insbesondere muss er für den Schutz und die Sicherheit der Teilnehmenden sorgen. So sind sowohl die Planung als auch die Durchführung von Aktivitäten immer deren Fähigkeiten anzupassen. Um das Wohl der Kinder und Jugendlichen zu gewährleisten, darf ein Leiter verhältnismässige Regeln definieren und diese mit angemessenen Massnahmen durchsetzen.

### **Verantwortung gegenüber den Eltern**

Während einer Aktivität oder eines Lagers übernimmt ein J+S-Leiter einen Teil der elterlichen Pflichten und Verantwortlichkeiten. Zusätzlich ist der Leiter für die frühzeitige und umfassende Information der Eltern verantwortlich.

### **Verantwortung gegenüber sich selbst**

J+S-Leiter müssen bei allen Aktivitäten hinter ihrem Tun stehen können. Sie müssen entscheiden, welche Aktivitäten durchgeführt werden und wo Grenzen gesetzt werden. Allgemein sollen Leiter nur das tun, was sie selbst verantworten und einschätzen können.

### **Verantwortung gegenüber dem Leitungsteam**

Ein Lagerleiter ist für das Wohl des Leitungsteams, die Organisation und Koordination der Gruppe, für ein sinnvolles Delegieren von Aufgaben innerhalb des Teams und für die Unterstützung und Betreuung der Mitleiter verantwortlich.

### **Verantwortung gegenüber dem Jugendverband**

Jedes Lager und jede Aktivität beeinflusst die öffentliche Wahrnehmung des Jugendverbandes, denn die Öffentlichkeit kann selten zwischen verschiedenen lokalen Gruppen unterscheiden. Dies gilt für positive aber auch für negative Ereignisse. Deshalb ist es wichtig, dass die Leiter bei der Planung und Durchführung von Lagern die Vorgaben und Erwartungen des Jugendverbandes berücksichtigen und dass sie sich ihrer Rolle als Botschafter des Jugendverbandes bewusst sind.

### **Verantwortung gegenüber J+S**

J+S unterstützt die Aktivitäten der Jugendverbände finanziell und bietet den Leitern eine umfassende Grundausbildung mit vielfältigen Weiterbildungsmöglichkeiten. Im Gegenzug wird von den Leitenden erwartet, dass sie sich bei Planung, Durchführung und Auswertung von Lagern und Aktivitäten an den Zielen von J+S und insbesondere von Lagersport/Trekking orientieren und sich an die Vorgaben halten.

## **Rechtliche Verantwortung**

Nebst allen spannenden Aufgaben und den vielen Freiheiten in seiner Tätigkeit übernimmt die J+S-Leiterperson auch eine rechtliche Verantwortung. Ereignet sich im Rahmen einer J+S-Tätigkeit ein Unfall, stellt sich aus juristischer Sicht die Frage, wer für dessen Folgen einzustehen hat. Dabei wird zwischen zivil- und strafrechtlichen Konsequenzen unterschieden.

### **Zivilrechtliche Verantwortlichkeit**

Leiterpersonen haben von Gesetzes wegen alles ihnen zumutbare vorzukehren, um die Sicherheit der Teilnehmenden zu gewährleisten. Verletzt eine J+S-Leiterin oder ein -Leiter seine Sorgfaltspflicht, kann er vom Geschädigten direkt belangt werden.

Voraussetzungen:

- Das Vorliegen eines Schadens.
- Ein Zusammenhang zwischen dem Verhalten des Leiters und dem Schaden.
- Die Widerrechtlichkeit des Verhaltens.
- Ein Verschulden des Leiters.

Für die Beurteilung der Sorgfaltswidrigkeit einer Handlung wird primär geprüft und berücksichtigt:

- Ob bestehende Sicherheitsvorschriften eingehalten wurden.
- Ob neben oder mangels solcher Vorschriften, diejenige Sorgfalt aufgewendet worden ist, die man üblicherweise von einer verantwortungsvollen und umsichtigen Person in der gleichen Situation erwarten darf.
- Die weiteren konkreten Umstände des Schadensereignisses.



Mögliche Merkmale zur Einhaltung der Sorgfaltspflicht:

- Die Aktivitäten seinem Wissensstand und seiner Erfahrung anpassen.
- Die Aktivitäten dem Alter und den Fähigkeiten der Teilnehmenden anpassen.
- Die relevanten Regeln (Gesetz, J+S, SLRG, ...) beachten und einhalten.
- Ausbildungen besuchen, die auf die Funktion zugeschnitten sind (Leiterkurse, SLRG-Brevets, Samariterkurse).
- Betreuung suchen (J+S-Coach).
- Die relevanten Informationen einholen (Rekognoszieren, medizinische Auskünfte über die Teilnehmenden).
- Teilnehmende und Eltern frühzeitig über die geplanten Aktivitäten und die notwendige Ausrüstung informieren.
- Für Aktivitäten mit erhöhten Sicherheitsanforderungen ein Sicherheitskonzept erstellen und das Vorgehen im Notfall planen.
- Teilnehmende angemessen beaufsichtigen (Anfang und Ende der Aktivität definieren, klare Regeln aufstellen und Grenzen definieren, Einhaltung der Regeln sicherstellen).
- Bei der Durchführung die Situation immer wieder neu beurteilen und einschätzen (3 x 3).
- Die Leitung von Gruppen nur an Personen mit den notwendigen Fähigkeiten delegieren.

### **Strafrechtliche Verantwortlichkeit**

Zusätzlich zu den zivilrechtlichen Konsequenzen kann eine strafrechtliche Verantwortlichkeit hinzukommen. Strafrechtlich zur Rechenschaft gezogen werden kann eine Person nur dann, wenn sie eine konkrete Straftat begangen hat und ihr darüber hinaus rechtswidriges und schuldhaftes Verhalten vorgeworfen werden kann. Sobald es sich um gravierende Vorfälle handelt, wie z. B. schwere Körperverletzung oder fahrlässige Tötung, müssen die Strafverfolgungsbehörden unabhängig vom Willen des Geschädigten oder seiner Angehörigen tätig werden und die Umstände des Unfalles und die Verantwortlichkeiten abklären (sog. Offizialprinzip). Lediglich untergeordnete Delikte, wie z. B. leichte Körperverletzungen, werden nur dann verfolgt, wenn die oder der Geschädigte eine Strafanzeige einreicht.

Wie kann der J+S-Leitende mit seiner Verantwortung umgehen? Welche Massnahmen kann er treffen, um seine rechtliche Verantwortung wahrzunehmen?

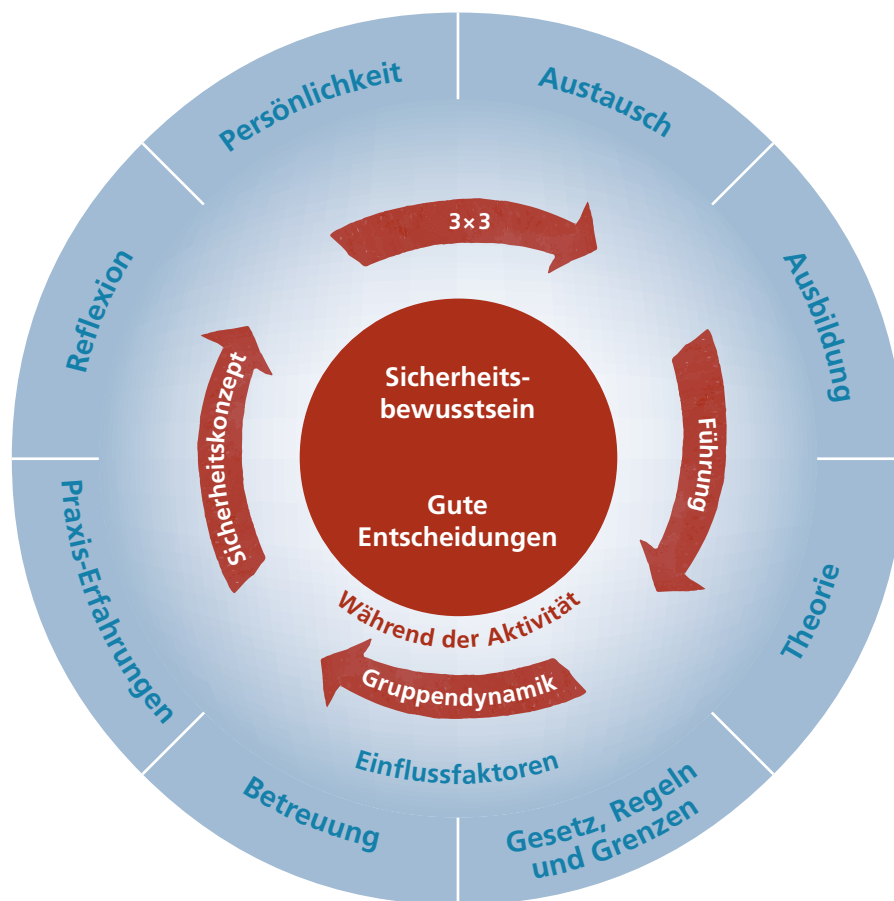


Kapitel «3 x 3»



«Alles was Recht ist. Rechtshandbuch für Jugendarbeitende», okaj zürich, Dachverband der Jugendarbeit.

# Sicherheit in Lagersport/Trekking



## Grundlegende Gedanken zur Sicherheit

Die Sportart Lagersport/Trekking umfasst unterschiedliche Aktivitäten in verschiedenen Bereichen. Sie bietet den Kindern und Jugendlichen spannende Erlebnisse und bereichernde Erfahrungen im Wasser, in den Bergen, im Wald, auf dem Velo oder im Schnee. Wanderungen können sowohl im flachen, einfachen als auch im steilen, anspruchsvollen Gelände durchgeführt werden. Lagerbauten umfassen sowohl Kochgeschirrhalter wie auch anspruchsvolle Konstruktionen mit mehreren Masten. Seilbrücken können wenige Zentimeter über Boden zwischen zwei Bäumen errichtet oder einige Meter hoch über Flüsse gespannt werden.

## Sicherheit durch Erfahrung

Sichere Aktivitäten finden statt, wenn eine Leiterin mit einfachen, sicheren Aktivitäten beginnt. Erst mit zunehmender Erfahrung ist sie in der Lage auch anspruchsvollere Aktivitäten durchzuführen. Erfahrung kann man sich nicht theoretisch aneignen. Um Erfahrung zu sammeln, muss man etwas selbst ausgeführt haben. Gute Erfahrungen kommen zustande, wenn eine Leiterin die Aktivitäten nach der sauberen Planung und Durchführung alleine oder optimalerweise zusammen mit anderen, eventuell erfahreneren Leitenden auswertet. Für jede Aktivität muss sie neu abschätzen, ob sie genügend Erfahrung mitbringt, oder ob es besser ist, eine erfahrener Person beizuziehen.

### **Sicherheit durch Austausch und Ausbildung**

Sichere Aktivitäten finden statt, wenn die Leiterin ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit anderen Leitern austauscht und überprüft. Dies geschieht innerhalb des Verbandes an Leitertreffen, Weiterbildungsanlässen und spezifischen Ausbildungen im jeweiligen Bereich. In Aus- und Weiterbildungen werden praktische Erfahrungen, Wissen und Theorie in einem bestimmten Bereich abgeglichen. So wird der Horizont und das Sicherheitsdenken der Leiterin ergänzt und erweitert.

### **Sicherheit durch Betreuung**

Sichere Aktivitäten finden statt, wenn das Leitungsteam bei den Vorbereitungen das Lagerprogramm und die Sicherheitskonzepte zusammen mit dem J+S-Coach überprüfen. Vom J+S-Coach erhalten sie durch seine Fremdbeurteilung eine Aussensicht sowie neue Ideen und inhaltliche Anregungen. Der Coach hinterfragt die Vorstellungen der Leitenden über die geplanten Aktivitäten, traditionelle Vorgehensweisen sowie Aspekte der Sicherheit. Dieser Prozess unterstützt das Leitungsteam darin, sichere Aktivitäten zu planen.

### **Sicherheit durch sorgfältige Planung**

Sichere Aktivitäten finden statt, wenn sie sorgfältig geplant werden, die Leiterperson sich im Voraus der möglichen Gefahren bewusst ist und sich Überlegungen dazu anstellt, wie sie diese Gefahren eingrenzen kann. Gute Entscheidungen setzen eine fundierte Planung voraus. Es lohnt sich, schwierige Entscheidungen wie den Abbruch einer Tour oder Aktivität schon im Voraus durchzudenken und die Teilnehmenden darauf aufmerksam zu machen.

### **Sicherheit durch gute Entscheidungen**

Sichere Aktivitäten finden statt, wenn die Leiterin bestehende Regeln kennt und diese auch umsetzt. Die Regeln sollen aber nicht dazu dienen, Aktivitäten durchzuführen, die man gemäss den Vorgaben und Regeln durchführen darf, man aber aufgrund der eigenen Erfahrung und des eigenen Wissens nicht durchführen sollte. Aktivitäten sollen dem Können der Leiterin entsprechen, die Leiterin und die Teilnehmenden fordern, jedoch nicht überfordern.

Es geht darum, das Richtige im richtigen Moment in der richtigen Art und Weise zu tun. Dafür gibt es nicht eine allgemeingültige, immer anwendbare Regel. Die Gegebenheiten vor Ort und die Situation mit den Menschen, die daran teilnehmen, müssen beachtet und in Bezug zueinander gebracht werden. Um gute Entscheidungen zu treffen, bei denen wir möglichst viele Informationen mit einbeziehen, verwenden wir die Methode 3 x 3.

### **Sicherheit durch klare Führung**

Die sichere Durchführung von Aktivitäten hängt auch von der Art und Weise ab, wie die Leiterin die Gruppe führt. Insbesondere bei Aktivitäten, die erhöhte Anforderungen an die Sicherheit stellen, ist es wichtig, dass sie ihre Führungsverantwortung bewusst wahrnimmt und ihren Führungsstil der Situation anpasst.

#### **Wenn es um Sicherheit geht, ist es wichtig ...**

- vorauszudenken.
- den Überblick zu behalten.
- klare Regeln aufzustellen.
- Unsicherheiten anzusprechen.
- klare Entscheidungen zu treffen und diese klar zu kommunizieren.

Dies bedeutet keineswegs, dass die Leitenden die Kinder und Jugendlichen bevormunden und auf Schritt und Tritt kontrollieren sollen. Im Gegenteil, Freiräume sind wichtig, damit die Teilnehmenden selbst Erfahrungen sammeln und aus eigenen Fehlern lernen können. Die Leiterperson muss die Rahmenbedingungen schaffen, um sichere Aktivitäten zu ermöglichen.



## 3 × 3

Bei der Planung und Durchführung von Aktivitäten müssen verschiedene Faktoren beachtet und immer wieder neu beurteilt werden. Das 3 × 3 bietet ein systematisches Vorgehen und hilft der Leiterperson, alle wesentlichen Informationen zueinander in Bezug zu setzen und daraus gute Entscheidungen abzuleiten.

Indem die **Leitungsperson** die drei Faktoren Verhältnisse, Gelände/Umgebung und Mensch regelmässig neu beurteilt, ist er der Gruppe und der Situation einen Schritt voraus. Er erkennt mögliche Gefahren frühzeitig, kann mit entsprechenden Massnahmen die Risiken minimieren und hat genug Handlungsspielraum, um auf Unvorhergesehenes zu reagieren.

Das 3 × 3 unterscheidet drei Faktoren, welche die Rahmenbedingungen einer Aktivität bestimmen:

- die **Verhältnisse** (z. B. Jahreszeit, Tageszeit, Wetter).
- das **Gelände**, respektive die Umgebung.
- den **Menschen** (inkl. Leitungsteam).

Die Beurteilung dieser drei Faktoren erfolgt zu drei verschiedenen Zeitpunkten:

- bei der **Planung**.
- **vor Ort**, kurz vor Beginn der Aktivität.
- **während der Aktivität**.

Das 3 × 3 unterstützt den Leiter:

- Bei der Planung, um systematisch alle relevanten Informationen und Aspekte einer Aktivität zu bedenken und die daraus gezogenen Schlüsse zur Sicherheit der Aktivität in eine gute Planung einfließen zu lassen. Das 3 × 3 unterstützt den Leiter alle möglichen Gefahren zu erkennen und geeignete Massnahmen zu treffen.
- Zur Einschätzung von Gefahren und zum Treffen der geeigneten Massnahmen, um Sicherheit zu schaffen.
- Vor Ort zur Überprüfung seiner Annahmen und Ideen aus der Planung und dem Umsetzen von geeigneten Massnahmen und nötigen Programmänderungen.
- Während der Aktivität um gute Entscheidungen zu treffen, dies basierend auf laufenden Beobachtung von Veränderungen in den drei Bereichen Verhältnisse, Gelände, Mensch.

Die nachfolgende Tabelle zeigt das 3×3 und bietet einen nicht abschliessenden Fragekatalog für Leiterpersonen. Wichtig ist es, die für die spezifische Aktivität relevanten Fragen zu stellen. Die gewonnenen Informationen werden miteinander in Bezug gesetzt, um gute Entscheidungen zu treffen.

	Verhältnisse	Gelände/Umgebung	Mensch	
			Die Gruppe	Die Leitenden
<b>Planung</b> Im Voraus <i>Wie wird es sein?</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mit welchen Verhältnissen muss während der Aktivität aufgrund der Jahres- und Tageszeiten gerechnet werden?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Welche Herausforderungen birgt das Gelände?</li> <li>Wie muss die Aktivität der Umgebung angepasst werden?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie wird die Gruppe voraussichtlich zusammengesetzt sein?</li> <li>Welche Voraussetzungen bringen die Teilnehmenden mit?</li> <li>Welche Ausrüstung ist für die geplante Aktivität erforderlich?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie soll die Gruppe strukturiert und geführt werden?</li> <li>Wie viel Wissen bringt welche Leiterperson für die vorgesehene Aktivität mit?</li> </ul>
<b>Welche Gefahren bestehen?            Welche Massnahmen müssen wegen diesen Gefahren getroffen werden?</b>				
<b>Vor Ort</b> Kurz vor der Aktivität <i>Treffen meine Annahmen aus der Planung zu?</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Welche Verhältnisse herrschen effektiv?</li> <li>Erlauben die Verhältnisse die Durchführung der Aktivität?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Findet die Aktivität am geplanten Ort/auf der geplanten Route statt?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie ist die Gruppe effektiv zusammengesetzt?</li> <li>Ist die Gruppengrösse der Aktivität entsprechend sinnvoll?</li> <li>Welche physischen und psychischen Voraussetzungen bringen die Teilnehmenden mit?</li> <li>Wie gut sind die Teilnehmenden ausgerüstet?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sind genügend Leiterpersonen vorhanden?</li> </ul>
<b>Ergeben sich daraus neue Gefahren?            Müssen die Massnahmen angepasst oder ergänzt werden?</b>				
<b>Während der Aktivität</b> Unterwegs, immer wieder <i>Treffen meine Annahmen aus der Planung zu?            Wie verändern sich die Faktoren?</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie verändern sich die Verhältnisse während der Aktivität?</li> <li>Erlauben die Verhältnisse die Durchführung der Aktivität. Muss diese angepasst oder gar abgebrochen werden?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entspricht das Gelände meiner Vorstellung?</li> <li>Wie passe ich die Aktivität dem effektiven Gelände an?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie verändert sich der physische und psychische Zustand der Gruppe/ Teilnehmenden?</li> <li>Wie beeinflusst die Dynamik der Gruppe die Aktivität?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sind die Leiterpersonen in guter Verfassung?</li> <li>Können die Leiterpersonen die vorgesehene Verantwortung wahrnehmen?</li> <li>Können sich die Leiterpersonen durchsetzen?</li> </ul>
<b>Ergeben sich daraus neue Gefahren?            Müssen die Massnahmen angepasst oder ergänzt werden?</b>				

## Sicherheitskonzepte



Ein Sicherheitskonzept basiert auf der Einschätzung der relevanten Gefahren. Es definiert Massnahmen zur Verhinderung von Unfällen und beschreibt das Vorgehen im Notfall.



Kapitel «3x3»

Grundlage für jedes Sicherheitskonzept sind die Kenntnis und die sorgfältige Beurteilung von konkreten Gefahren, die während einer Aktivität oder eines Lagers bestehen. Ein praktisches Hilfsmittel zur Einschätzung von Gefahren ist das 3x3.



Beispiel «Sicherheitskonzept eines Zeltlagers»

Lagersport/Trekking unterscheidet zwei Arten von Sicherheitskonzepten:

- Sicherheitskonzepte für einzelne Aktivitäten.
- Allgemeines Sicherheitskonzept für das gesamte Lager.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten ein Sicherheitskonzept aufzubauen und formal zu gestalten. Wichtiger als die konkrete Form ist es, die beiden Fragen basierend auf einer sorgfältigen Einschätzung der Gefahren zu beantworten.

Wird bei der Planung festgestellt, dass Aktivitäten erhöhte Anforderungen an die Sicherheit stellen oder in einem der drei Sicherheitsbereiche Berg, Winter, Wasser stattfinden, wird für diese Aktivitäten neben dem allgemeinen Sicherheitskonzept für das ganze Lager ein zusätzliches Sicherheitskonzept erstellt.

Basierend auf der Kenntnis und einer sorgfältigen Einschätzung der Gefahren gibt es zwei Fragen, deren Antworten im Sicherheitskonzept festgehalten werden.

### Frage 1

Welche Massnahmen kann ich ergreifen, um den erkannten Gefahren entgegenzuwirken?

### Frage 2

Wie kann ich mich auf allfällige Notfallsituationen vorbereiten?

### Sicherheitskonzept für einzelne Aktivitäten

#### Frage 1

Welche Massnahmen kann ich ergreifen, um den erkannten Gefahren entgegenzuwirken?

- Verantwortung innerhalb des Leitungsteams klären (Zuständigkeiten, verschiedene Rollen).
- Alternative Varianten und Abbruchkriterien definieren.
- Sicherheitsrelevante Verhaltensregeln und klare Grenzen definieren.
- Angemessene Ausrüstung für Teilnehmende und Leitung sicherstellen und nur funktionstüchtiges und sicheres Material verwenden.
- Weitere spezifische Massnahmen wie das Einhalten von Sicherheitsstandards (z. B. SLRG-Baderegeln, 5 Grundregeln Winter).

#### Frage 2

Wie kann ich mich auf allfällige Notfallsituationen vorbereiten?

- Ablauf im Notfall klären (Vorgehen und Rollenverteilung).
- Notfallmaterial bereithalten: Immer dabei ist eine Gruppenapotheke sowie spezifische Rettungsgeräte (z. B. Wurfsack) und ein geladenes Mobiltelefon mit den wichtigsten Notfallnummern und den Nummern der verschiedenen Leitenden.



## Allgemeines Sicherheitskonzept für das gesamte Lager

### Frage 1

Welche Massnahmen kann ich ergreifen, um den erkannten Gefahren entgegenzuwirken?

- Wichtige Informationen zum Lager zusammenfassen: Veranstalter, Ort inkl. Koordinaten, Datum, Zeit, Kontaktangaben des Leitungsteams, Notfalltelefon für die Eltern, Liste mit den spezifischen Gefahren des Lagerplatzes (z. B. Zecken, Gewässer).
- Allgemeine Sicherheitsvorkehrungen definieren: Sicherheitsrelevante Lagerregeln, Umgang mit Suchtmitteln, Werkzeuge und Material, Fahrzeuge im Lager, Umgang mit spezifischen Gefahren des Lagerplatzes, Massnahmen zur Wahrung der Intimsphäre der Teilnehmenden.

### Frage 2

Wie kann ich mich auf allfällige Notfallsituationen vorbereiten?

- Wichtige Telefonnummern zusammenstellen: Rettungsdienste, Coach, verbandsspezifische Notfallnummern.
- Adressen und Anfahrtspläne: Nächster Arzt, nächste Apotheke, nächstes Spital.
- Lagerapotheke: Wo ist sie stationiert? Wer ist verantwortlich? Wie ist die Benutzung der Inhalte geregelt? Wer ist über den Inhalt der Apotheke und deren Gebrauch informiert?
- Beschreibung Anfahrt Lagerplatz und Koordinaten: Ist hilfreich, wenn beispielsweise Rettungskräfte auf den Lagerplatz geleitet werden müssen.
- Umgang mit den TN-Infoblättern: Müssen sowohl von allen Teilnehmenden als auch vom Leitungsteam und der Küche ausgefüllt werden.
- Notunterkunft: Ort, Weg, Zutritt klären.
- Vorgehen/Ablauf im Notfall: Geeignetes Schema definieren, vor dem Lager im Leitungsteam besprechen.



Broschüre «Lager»



# Organisieren von Aktivitäten

Im Mittelpunkt jeder Aktivität im Lager stehen die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen. Es spielt keine Rolle, ob es sich um verbandsspezifische Aktivitäten oder um J+S-Aktivitäten handelt. Sie sollen alle auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden sowie deren Entwicklungsstand und Wünsche ausgerichtet sein.

Kindersport



Kinder wollen: Sich bewegen und austoben, Neues entdecken und erfahren, Abenteuer erleben, sich in einer Gruppe wohl fühlen, Sicherheit und Schutz erfahren, Vorbilder haben, Spielen, ihre Phantasie ausleben.

Jugendsport



Jugendliche wollen: Mit Gleichaltrigen zusammen sein, in einer Gruppe eine klare Rolle einnehmen, Freundschaft erleben, sich mit anderen messen, Anerkennung erhalten, diskutieren und hinterfragen, Grenzen erfahren, sich behaupten, Verantwortung übernehmen, unabhängig sein, Freiheit erleben.

Kapitel «Ziele von Lagersport/Trekking»



Gute Aktivitäten richten sich an den Teilnehmenden aus, d. h. an ihrem allgemeinen und individuellen Entwicklungsstand, an ihrer Leistungsfähigkeit und an ihren gegenwärtigen und voraussehbaren Fragen, Interessen und Bedürfnissen. Gleichzeitig orientieren sie sich an den Zielen von Lagersport/Trekking.

## Altersgerechte Aktivitäten

In zielgruppengemischten Lagern und in Lagern, die eine grosse Altersspanne umfassen, ist es sinnvoll, sowohl Aktivitäten für die einzelnen Zielgruppen als auch gemeinsame Aktivitäten anzubieten. Bei deren Planung ist es wichtig, sich den unterschiedlichen Bedürfnissen bewusst zu sein.

In einem Lager mit Acht- bis Zwölfjährigen braucht es wenige zielgruppenspezifische Aktivitäten, obwohl in diesem Lager beide J+S-Zielgruppen mit dabei sind. Die Bedürfnisse dieser Teilnehmenden liegen nahe beieinander, so dass problemlos Aktivitäten gefunden werden können, die für alle Anwesenden geeignet sind.

In einem Lager mit Fünf- bis Siebzehnjährigen hingegen unterscheiden sich Bedürfnisse und Entwicklungsstand der jüngsten und ältesten Teilnehmenden erheblich. Es braucht viele altersspezifische Aktivitäten, um den Bedürfnissen aller Teilnehmenden gerecht zu werden. Dabei ist es denkbar, verschiedene Aktivitäten für die drei Altersgruppen 5–8, 9–13 und 14–17 mit jeweils altersgerechten Inhalten zu organisieren.

Bei gemeinsamen Aktivitäten aller Teilnehmenden dürfen die Jüngsten nicht überfordert und die Ältesten nicht unterfordert sein. Hier besteht neben der inhaltlichen Differenzierung (z. B. unterschiedlich anspruchsvolle Posten für die verschiedenen Altersgruppen, unterschiedliche Aufgabenstellungen) auch die Möglichkeit, methodisch zu differenzieren, beispielsweise in dem in altersgemischten Gruppen die ältesten Teilnehmenden Verantwortung für die Gruppe übernehmen oder den jüngeren Teilnehmenden etwas beibringen.

#### Ein gelungenes Lagerprogramm ist...

- ... altersgerecht.
- ... abwechslungsreich.
- ... ausgewogen.



Broschüre «Lager»

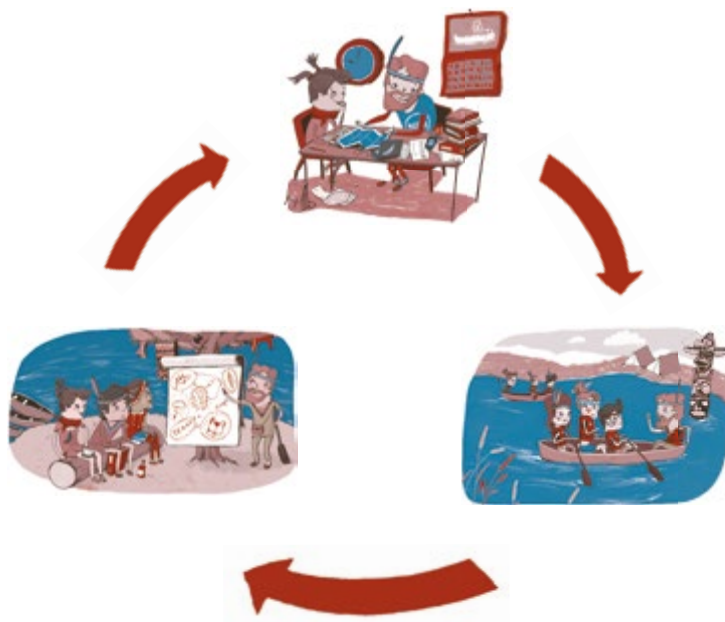
## Planungsprozess: planen, durchführen, auswerten

Das Organisieren von gelungenen Aktivitäten durchläuft drei Schritte: planen – durchführen – auswerten. Jeder dieser drei Schritte trägt zu gelungenen Aktivitäten bei.

**Planen** – Ein «genauer Plan» wird entwickelt, was, wie, wann und wo stattfinden soll. Die Erfahrungen und Auswertungen von früheren Aktivitäten fließen dabei mit ein.

**Durchführen** – Was bisher auf Papier und in den Köpfen der Leitenden existierte, wird nun zusammen mit den Teilnehmenden erlebt.

**Auswerten** – In der Diskussion im Leitungsteam und mit den Teilnehmenden kommen die gelungenen Teile, aber auch die Fehler in der Planung und Durchführung zum Vorschein. Zudem wird überprüft, ob die Erwartungen an die Aktivität erfüllt wurden.





## Planen

Bei der Planung machen sich die Leitenden Gedanken dazu, wie die Aktivität ablaufen sollen. Dabei werden die Rahmenbedingungen der Aktivitäten berücksichtigt und Fragen zur Sicherheit geklärt. Die Erfahrungen und Auswertungen von früheren Aktivitäten sollen in die Planung mit einbezogen werden.

Die Leitenden überlegen sich bei der Vorbereitung, wie sie zu einer guten Atmosphäre beitragen können, in der sich die Teilnehmenden wohl und sicher fühlen.

Die Leitenden sollen sich bei der Planung ihre eigenen Stärken und Schwächen bewusst machen, um sich (und die Teilnehmenden) mit einer Aktivität nicht zu über- oder unterfordern. Zudem sollen sich die Leitenden überlegen, wie sie es den Teilnehmenden ermöglichen die Aktivitäten oder deren Rahmen altersgemäss mitzugestalten.

Eine genaue Detailplanung erleichtert die Durchführung der Aktivität und gibt Antworten auf folgende Fragen:

- Wer? Anzahl und Alter der Teilnehmenden.
- Wozu? Sinn und Absicht.
- Was? Thema und Inhalt.
- Wie? Ablauf und Methode.
- Wo? Ort.
- Wann? Tag und Zeit.

Folgende Punkte sollen bei der Planung ferner beachtet werden:

- Dreiteiliger Aufbau/Inhalt (Einstieg, Hauptteil, Ausklang).
- Sicherheitskonzept.
- Alternativprogramm bei Schlechtwetter.

Kapitel «Sicherheit  
in Lagersport/Trekking»



### Dreiteiliger Aufbau von Aktivitäten

Viele Aktivitäten werden sinnvollerweise dreiteilig aufgebaut. Es wird zwischen Einstieg, Hauptteil, Ausklang unterschieden, es ist aber wichtig, dass die einzelnen Teile einen thematischen Zusammenhang aufweisen.

**Der Einstieg** bereitet die Kinder und Jugendlichen emotional und/oder körperlich auf den Hauptteil vor. Sie werden in ihrer Lebenswelt abgeholt und für das weitere Programm motiviert. Wichtige Elemente dabei sind Besammlungsrituale (z. B. zu Beginn in Kreisform aufstellen) und eine thematische Einkleidung. Bei sportlichen Aktivitäten ist das Aufwärmen zur körperlichen Vorbereitung auf den Hauptteil sowie das Kennenlernen des Spiel- und Sportmaterials ein wichtiger Bestandteil der Einleitung. Im Rahmen des Einstiegs wird auch der Ablauf erläutert und die Gruppen gebildet.

**Der Hauptteil** widmet sich dem inhaltlichen Schwerpunkt der Aktivität. Er ist deutlich länger als der Einstieg und Ausklang. Die Teilnehmenden arbeiten selbständig oder unter Führung der Leiterpersonen.

**Der Ausklang** dient dazu, die Aktivität abzuschliessen und die Kinder und Jugendlichen wieder zusammenzubringen. Der Ausklang wird beruhigend gestaltet und kann die Möglichkeit für Rückmeldungen enthalten.

### **Qualitätskontrolle während der Planung**

Bereits während der Planung sollte das Programm kritisch betrachtet und hinterfragt werden. Je früher mögliche Schwachstellen erkannt werden, desto einfacher kann man diese korrigieren.

Bei einer kritischen Betrachtung des Programms können folgende Fragen helfen:

- Ist das Programm altersgerecht gestaltet?
- Ist das Programm abwechslungsreich?
- Was ist der Höhepunkt?
- Wo könnte etwas schief laufen?
- Für welche Programmteile ist ein Sicherheitskonzept notwendig?
- Wer ist für die einzelnen Programmpunkte verantwortlich?
- Für welche Programmteile braucht es eine Schlechtwettervariante?
- Welche Programmteile können bei Bedarf verlängert oder verkürzt werden?
- Wie realistisch ist die Zeitplanung?
- Welche Anpassungen sind vor der Durchführung noch nötig?

### **Durchführen**

Eine gewissenhafte Planung ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass eine Aktivität erfolgreich durchgeführt werden kann. Darüber hinaus ist es wichtig, bei der Durchführung die aktuelle Situation (Tageszeit, Verfassung der Teilnehmenden usw.) mit einzubeziehen. Folgende Punkte gilt es zu beachten.

#### **Allgemeine Punkte zur Durchführung**

- Begrüßungs- und Abschiedsrituale pflegen.
- Eine dem Alter der Teilnehmenden angepasste Sprache wählen.
- Mit den Teilnehmenden klare Verhaltensregeln erarbeiten.
- Mitbestimmung der Teilnehmenden durch offene Aufgabenstellungen ermöglichen.
- Fortschritte der Teilnehmenden erkennen und wertschätzen.
- Begleitung der Teilnehmenden durch beobachten – beurteilen – beraten.
- Offenen Kontakt zu Teilnehmenden pflegen und stets Ansprechpartner sein.
- Situationsgerecht führen.
- Aktivität den aktuellen Bedingungen anpassen.
- Störungen aufnehmen und thematisieren.
- Zeitmanagement überblicken.
- Bei aktuellen Problemen die Teilnehmenden nach Lösungen befragen.



Sicherheit schaffen



### Sicherheit während der Durchführung

Ob die Sicherheit während der Aktivität gewährleistet ist, hängt davon ab, wie sie durchgeführt wird. Das beste Sicherheitskonzept nützt nur dann etwas, wenn es auch bewusst in der Praxis umgesetzt wird.

Möglicherweise zeigt sich jedoch kurz vor oder während der Durchführung, dass sich die Annahmen aus der Planung nicht bewahrheiten. Es können neue Gefahren entstehen. So kann es sein, dass mehr Kinder und Jugendliche als geplant an der Aktivität teilnehmen oder dass entgegen der Wetterprognose ein Gewitter aufzieht.

Veränderte Rahmenbedingungen und neue Gefahren können eine Anpassung der Planung erfordern oder die Durchführung einer Aktivität verhindern. Deshalb ist es unabdingbar, dass sich die Leitenden immer wieder mit dem Thema Sicherheit auseinandersetzen, die Massnahmen aus der Planung überprüfen und diese wenn nötig anpassen. Hierbei ermöglicht das 3 × 3 dem Leiter die relevanten Informationen der Faktoren Verhältnis, Gelände, Mensch aufeinander zu beziehen und daraus gute Entscheidungen abzuleiten.

Kann die Sicherheit einer Aktivität auch mittels einer Anpassung der sicherheitsrelevanten Massnahmen nicht gewährleistet werden, muss auf eine Durchführung verzichtet oder die laufende Aktivität abgebrochen werden.

### Auswerten

Auswerten bedeutet, ein Lager oder eine Aktivität nach der Durchführung kritisch zu prüfen und zu analysieren. Eine Auswertung hat zwei primäre Ziele:

- Noch besser werden.
- Noch sicherer werden.

### Noch besser werden

Bei der Auswertung eines Programms soll erfasst werden, welche Aktivitäten angemessen oder besonders gut gelungen sind, welche nicht gut funktioniert haben und wo Probleme entstanden sind. Ebenfalls ist es wichtig, zu überprüfen, ob die in der Planung entstandenen Erwartungen erfüllt worden sind. Bei der Auswertung des ganzen Lagers kann zusätzlich noch überprüft werden, wie weit die gewählten Schwerpunkte umgesetzt wurden. Mit der Auswertung beginnt immer auch schon die Planung der nächsten Aktivität, denn die Erkenntnisse der Auswertung sollen direkt in die Planung der nächsten Programmteile einfließen. Positives wird beibehalten, Fehler müssen korrigiert werden. Es empfiehlt sich, auszuwerten, wenn die Erinnerungen an das Lager oder an die Aktivität noch aktuell sind. Lageraktivitäten und Lagersportblöcke können direkt im Anschluss ausgewertet werden. Zur Auswertung von Lagern bietet sich ein spezielles Treffen an (evtl. zusammen mit dem Coach).





Bei der Auswertung können folgende Fragen helfen:

- Was ist uns gut gelungen? Was hat funktioniert? Weshalb?
- Was hat nicht funktioniert? Weshalb?
- Welche unserer Erwartungen wurden erfüllt? Welche nicht?
- Welche allgemeinen Aspekte wollen wir beibehalten?
- Was würden wir das nächste Mal wieder so machen?
- Was würden wir das nächste Mal sicher anders machen?
- Was haben wir als Leitungsteam und individuell gelernt?
- Welche drei Punkte wollen wir uns für die nächste Aktivität, für das nächste Lager vornehmen?

### **Noch sicherer werden**

Im Rahmen der Auswertung sollte das Leitungsteam immer auch das Thema Sicherheit aufgreifen. Besonders wichtig ist dies für die Auswertung von Aktivitäten, die erhöhte Anforderungen an die Sicherheit stellen.



Sicherheit erhöhen

Es geht darum, zu evaluieren, ob sich die geplanten Sicherheitsmassnahmen bewährt haben oder nicht. Bewährte Massnahmen sollen beibehalten und nicht bewährte sofort angepasst werden.

Besonders wichtig ist es, kritische Situationen auszuwerten. Gab es während der Aktivität einen Vorfall, bei dem zwar nichts Schlimmes passiert ist, der aber in einer anderen Situation hätte gefährlich werden können? Diese Vorfälle sollen unbedingt in der Auswertung aufgegriffen und anhand der folgenden Punkte analysiert werden:

- Warum ist es zu dieser kritischen Situation gekommen?
- Wie hätte diese Situation verhindert werden können?
- Welche Massnahmen müssen beim nächsten Mal getroffen werden, um eine ähnliche Situation zu vermeiden?

Fachleute gehen davon aus, dass jedem schweren Unfall zuerst ähnlich gefährliche Situationen vorausgehen, bei denen aber wenig oder gar nichts passiert (z. B. leichtere Unfälle, Beinahe-Unfälle oder unsichere Handlungen). Daher ist es wichtig, auch aus Situationen mit potentiell grösseren Gefahren zu lernen und die Sicherheit von Lagern und Aktivitäten laufend und vorbeugend zu verbessern.



Broschüren «Spiel und Sport» und «Lager»

## Gestaltungsmöglichkeiten

Die vorliegende Sammlung an Gestaltungsmöglichkeiten bildet die gängigen Sozialformen und methodischen Hinweisen für Aktivitäten in LS/T-Lagern ab und erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Bei der Planung von Aktivitäten ist darauf zu achten, dass die Auswahl der Sozialformen und Methoden sowohl zu den Absichten und Inhalten als auch zu den Leitenden und Teilnehmenden passt.

### Sozialformen

- Einzelarbeit** Aufgaben werden einzeln, von jedem für sich bearbeitet und erledigt. Da alle Teilnehmenden für sich selbst arbeiten, müssen sie nicht zwingend die gleiche Aufgabe lösen.
- Partnerarbeit** Aufgaben, die alleine nicht lösbar sind, werden zu zweit im gegenseitigen Austausch bearbeitet und erledigt. Dabei kann der im zu bearbeitenden Thema fortgeschrittenere Teilnehmende den anderen unterstützen.
- Gruppenarbeit** Aufgaben, die mindestens zu dritt gelöst werden müssen, werden in einer Kleingruppe in gegenseitigem Austausch und selbständiger Zusammenarbeit bearbeitet und erledigt.
- Plenum** Alle Teilnehmenden bleiben zusammen, da alle Beiträge die Aufmerksamkeit der ganzen Gruppe erfordern. Die Teilnehmenden werden von den Leitenden geführt, hören entweder zu, antworten auf Fragen der Leitenden oder machen auf deren Anweisung hin etwas.

### Methodische Grundformen

- Darbieten** Die Leitenden erzählen, berichten, erklären oder lesen etwas vor. Die Teilnehmenden befinden sich in einer Empfängerrolle und haben wenige Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden. Eine anschauliche Sprache, Mimik und Gestik oder Bilder, Modelle, Skizzen und ähnliche Hilfsmittel unterstützen die Zuhörenden beim Aufnehmen des Inhalts. Es ist auch möglich, dass Teilnehmende anderen Teilnehmenden etwas darbietend vermitteln.
- Vorzeigen und Nachmachen** Die Leitenden zeigen ein bestimmtes Verhalten vor, das die Teilnehmenden durch Nachahmung und Üben lernen.
- Lehrgespräch** Die Leitenden kennen bereits die Struktur des Sachverhalts, den die Teilnehmenden noch begreifen sollen. Den Teilnehmenden wird die Möglichkeit geboten, diese Struktur schrittweise nachzuvollziehen bzw. selbst zu entdecken. Die Vermittlung des Inhalts erfolgt in einem Wechselspiel zwischen Erklären der Leitenden und Beiträgen der Teilnehmenden.

Die Teilnehmenden entwickeln selbständig eine Lösung oder bilden sich ein vernünftiges Urteil über einen Sachverhalt. Die Leitenden stellen dabei offene Fragen, bringen ihre Meinung zum Gesprächsgegenstand jedoch nicht mit ein. Es werden keine manipulativen Fragen gestellt, die ein Urteil enthalten oder ihren eigenen Standpunkt verraten, denn dadurch würde dies dem Urteil der Teilnehmenden durch Anbieten eines Vorurteils zuvorkommen.

**Sokratisches Gespräch**

Die Teilnehmenden tauschen Erfahrungen, Meinungen und Standpunkte aus oder bilden sich eine gemeinsame Meinung über ein bestimmtes Thema. Die Leitenden übernehmen die Gesprächsleitung und sorgen dafür, dass möglichst alle Gelegenheit zum Sprechen haben, die anderen auch wirklich zuhören, regen das Gespräch an, führen es bei Abweichungen vom Thema wieder zurück, ordnen die Beiträge, fassen sie zusammen und schliessen das Gespräch sinnvoll ab. Die Gesprächsleitung kann auch an Teilnehmende delegiert werden.

**Gespräch/Diskussion**

Eine Person übernimmt die Rolle, die Gruppe bei Besprechungen zu aktivieren und zum Ziel zu führen. Es geht dabei nicht um eine inhaltliche, sondern um eine strukturierende, reflektierende Begleitung.

**Moderation**

Die Teilnehmenden lernen durch tätigen Umgang mit realen Gegenständen. Durch das konkrete Tun beginnen sie zu begreifen. Wesentlich ist die Verbindung zwischen Handeln und Denken, einzelne Denkschritte und Handlungen werden dabei im konkreten Tun vollzogen und sichtbar gemacht.

**Handelndes Lernen**

Die Teilnehmenden suchen, finden und überprüfen Annahmen und Lösungen selbständig. Das Entdecken von Lösungen erfordert ein produktives und bewegliches Denken, durch das neuartige Beziehungen und Zusammenhänge erkannt und hergestellt werden.

**Selbständig entdeckendes Lernen**

Die Teilnehmenden spielen vorgegebene oder selbstbestimmte Situationen nach. Rollenspiele dienen unterschiedlichen Zwecken: Zur Verdeutlichung oder vertieften Klärung einer Situation, zum Erwerb einer sozialen Verhaltensweise oder zur Erforschung des eigenen und des Verhaltens anderer.

**Rollenspiel**

## **Methodische Arrangements**

- Werkstatt** Zu einem Thema wird ein Lernangebot bereitgestellt, aus dem die Teilnehmenden auswählen können. Es stehen alle für die Arbeit notwendigen Materialien und Geräte zur Verfügung. Werkstätten können unterschiedliche Zwecke erfüllen: Fertigkeiten und Fähigkeiten aneignen, Wissen und Können erarbeiten, begreifen, entdecken, erleben, handeln, üben. Die Teilnehmenden arbeiten weitgehend selbständig und wählen aus dem Pflicht- und Wahlangebot selber aus. Sie können die Reihenfolge der Aufgaben selbst bestimmen. Die Teilnehmenden dokumentieren ihren Weg auf einem Werkstattpass. Die Leitenden sind Anregende, Beratende und Betreuende, können aber auch steuernd eingreifen.
- Planarbeit** Aufgaben zu verschiedenen Bereichen sind in einem schriftlichen Plan festgelegt und die Teilnehmenden organisieren ihre Arbeit selber, sie legen sich einen Plan für den Ablauf ihrer Aufgaben zurecht. Die feststehenden Verpflichtungen müssen innerhalb der über mehrere Lagertage verteilten Zeitgefäße erfüllt werden. Oftmals ist auch ein Freiwahlangebot vorhanden. Die Leitenden unterstützen und beraten die Teilnehmenden sowohl inhaltlich als auch methodisch.
- Projekt** Die Gruppe steckt sich ein gemeinsames Ziel (Aufgabe, Endprodukt) innerhalb eines von den Leitenden vorgegebenen Rahmens. Die Gruppe plant das Vorgehen selbstständig und arbeitet handlungsorientiert auf das Ziel hin.
- Planspiel** In Planspielen wird die Wirklichkeit anhand bestimmter vorgegebener Situationen und Rollen nachgespielt. Planspiele sind für die Vermittlung komplexer, struktureller Zusammenhänge und Abläufe geeignet, die wesentlich von Menschen gestaltet und bestimmt werden.
- Postenarbeit** Die Teilnehmenden arbeiten in Kleingruppen. Dabei werden an mehreren Posten verschiedene Themen angeboten. Die Gruppe läuft die Posten ab.
- Interessengruppen** Teilnehmende schließen sich zu Interessengruppen zusammen und bearbeiten ein Thema, welches die ganze Gruppe interessiert und evtl. später der ganzen Lagergemeinschaft präsentiert wird.
- Wettbewerb** Die Teilnehmenden müssen eine Aufgabe nach bestimmten, im Vorfeld festgelegten und transparenten Kriterien lösen. Bei der Bearbeitung arbeiten die Teilnehmenden in den Gruppen sozial und kooperativ zusammen. Im Anschluss wird der beste Beitrag von einer Jury prämiert. Die Jury kann z.B. aus je einem Vertreter jeder Gruppe oder aus den Leitenden bestehen.

Die Teilnehmenden erarbeiten ein Teilthema in kleinen Gruppen selbst oder unterstützt durch einen Leitenden. Anschliessend geben sie ihr Wissen den anderen Gruppen weiter. Alle sind daher Experten und Wissensvermittler zugleich. Experten werden die Teilnehmenden dadurch, dass sie einen Spezialauftrag erhalten. Indem sie ihr Expertenwissen weitergeben werden sie zu Vermittelnden.

#### **Gruppenpuzzle**

Zwei Teilnehmende machen miteinander einen kurzen Spaziergang und lernen sich (besser) kennen oder unterhalten sich über ein vorgegebenes Thema.

#### **Spaziergang zu zweit**

Die Teilnehmenden sind gemeinsam mehrere Stunden unterwegs (zu Fuss, auf dem Fahrrad, auf Inlineskates, auf einem Floss). Dabei werden sie von einer Leiterperson begleitet. Eine Unternehmung kann auch eine Übernachtung ausserhalb des Lagerhauses oder Lagerplatzes beinhalten.

#### **Unternehmung**

In einem ersten Teil der Aktivitäten wird eine Technik oder ein Spiel ganzheitlich angewendet und unvoreingenommen ausprobiert. Die Leitenden helfen den Teilnehmenden. Im analytischen Teil lernen die Teilnehmenden einzelne Elemente genauer kennen. Die Leitenden beraten beim Üben und helfen beim Erlernen der neuen Technik. Der dritte, ganzheitliche Teil dient der Umsetzung des Analysierten. Die Leitenden beobachten und beraten und können so die erzielten Fortschritte wahrnehmen und wertschätzen.

#### **GAG: ganzheitlich, analytisch, ganzheitlich**

Während dreier Phasen wird die Schwierigkeit der Aufgabe in einem bestimmen Themenbereich gesteigert. Durch gezieltes Visualisieren, Vorzeigen oder Erklären und durch Ausprobieren, Erproben und Erkunden erwerben und festigen die Teilnehmenden Grundwissen. Danach wird das Erworbene geübt und selbständig unter veränderten Bedingungen angewendet und variiert. Zuletzt wird das neue Element in Kombination mit schon bekannten Elementen gestaltet und ergänzt.

#### **EAG: erwerben, anwenden, gestalten**



Kernlehrmittel Jugend+Sport  
«Das methodische Konzept»

## Abbildung der Planung



### Lagerdossier

Für die Planung eines ganzen Lagers erstellen die Leiterpersonen ein Lagerdossier, das an den Coach abgegeben und mit ihm besprochen wird.

Das Lagerdossier umfasst folgende Unterlagen:

- Grobprogramm.
- Drei Schwerpunkte für das ganze Lager (sich überlegen, was mit dem Lager erreicht werden soll).
- Detailprogramm aller Aktivitäten (J+S- und verbandsspezifische Aktivitäten).
- Routenplanungen, Kartenausschnitte und Zeitberechnungen aller Wanderungen und Unternehmungen.
- Sicherheitskonzept für das ganze Lager.
- Sicherheitskonzepte für einzelne Aktivitäten mit erhöhten Sicherheitsanforderungen oder für Aktivitäten im Sicherheitsbereich.
- Lagerregeln (für Teilnehmende und Leiterpersonen).
- Lagerinformationen für Teilnehmende.
- Schlechtwetterprogramm.

Broschüre «Lager»



### Grobprogramm Lager

Die Darstellung des Grobprogramms als Wochenraster beinhaltet folgende Punkte:

- Organisator (Name der Jugendorganisation).
- Lagerform (Haus-, Zelt-, Unterwegslager, Sommer-, Herbstlager).
- Lagerdaten (inkl. Jahr).
- Ort und Name des Lagerhauses bzw. Lagerplatzes.
- Name(n) der Lagerleitung.
- Name des J+S-Coachs.
- Tag, Datum und Tagesverantwortliche.
- Titel jeder Aktivität und verantwortliche Person.
- J+S-Aktivitäten als LS oder LA gekennzeichnet.
- An- und Rückreisezeit.
- Lagereinkleidung.



## J+S-Aktivitäten

Untenstehend befindet sich eine mögliche Darstellungsform für die Detailplanung von J+S-Aktivitäten, die alle benötigten Angaben beinhaltet. Es ist sinnvoll, alle Aktivitäten im Lager durchgehend zu nummerieren. Die Nummer ergibt sich durch zwei Ziffern, getrennt durch einen Punkt: Die erste Ziffer bezeichnet den Lagertag, die zweite Ziffer bezeichnet die Aktivität am entsprechenden Lagertag.

<b>1.1</b> <input type="checkbox"/> LA <input type="checkbox"/> LS <b>Titel der Aktivität</b>		
Gruppenname		
Ort, Datum, Zeit,	Ort, Wochentag, Tag, Monat, Jahr, Uhrzeit bis Uhrzeit.	
Zielgruppe(n) und Anzahl Teilnehmende	<input type="checkbox"/> __ Kinder <input type="checkbox"/> __ Jugendliche	
Blockverantwortliche	...	
Beilagen	<input type="checkbox"/> Routenplanung <input type="checkbox"/> Kartenausschnitt <input type="checkbox"/> Zeitberechnung	
<b>Zeit</b>	<b>Programm</b>	<b>Material</b>
14.15 10'	Einstieg: ...	
14.25 40'	Hauptteil: ... ... ...	
15.05 10'	Ausklang: ...	
15.15	Blockende	
Sicherheit	Sicherheitskonzept <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein  Sicherheitsüberlegungen: ...	
Schlechtwettervariante	...	

## Glossar

<b>Vereinsleitung</b>	Verantwortliche Leiterperson der Schar, Abteilung, Ortsgruppe (Scharleitung, Abteilungsleitung), Vorstand, Komitee.
<b>Lagerleitung</b>	Verantwortliche Leitende für das Lager.
<b>Jugendverband</b>	Pfadi, Jubla, Cevi, Besj, Jemk und weitere kleine Verbände.
<b>Jugendorganisation</b>	Lokale Pfadiabteilung, lokale Schar, lokale Jungschar, Ortsgruppe.
<b>Grobprogramm</b>	Zusammengefasste Übersicht des Lagerprogramms in Tabellenform, eine andere Bezeichnung lautet «Picasso».
<b>Höck</b>	Sitzungen im Leitungsteam.
<b>TN-Infoblatt</b>	Teilnehmendeninformationsblatt, Gesundheitsblatt, Notfallblatt.
<b>Kinder</b>	5–10-Jährige, Teilnehmende der Zielgruppe Kindersport.
<b>Jugendliche</b>	10–20-Jährige, Teilnehmende der Zielgruppe Jugendsport.
<b>LS/T</b>	Lagersport/Trekking.
<b>LS</b>	Lagersport.
<b>LA</b>	Lageraktivität.
<b>SPORTdb</b>	Nationale Sportdatenbank.
<b>Swisstopo</b>	Schweizerische Landestopographie.
<b>SLRG</b>	Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft.



Autoren: Marco Gyger, Kaspar Wüthrich, Reto Züblin  
Fachliche Beratung: Fachgruppe Lagersport/Trekking  
Mitarbeit: Autorenteam J+S-Handbuch Lagersport/Trekking  
Lektorat: Ueli Käzigi

Foto: Rudi Eiermann  
Illustrationen: Sandra Gujer  
Layout: Lernmedien Jugend+Sport

Ausgabe: 2019, 3. aktualisierte Auflage

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO  
Internet: [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch), [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)  
Bezugsquelle: [material.js@baspo.admin.ch](mailto:material.js@baspo.admin.ch)  
Bestell-Nr.: 30.401.500 d  
BBL: –

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art –  
auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers  
und unter Quellenangabe gestattet.