

**Einleitung ..... 6**

**Basics ..... 11**

Verhältnisse ..... 12

Gelände ..... 15

Faktor Mensch ..... 15

Risikoabschätzung und

Risikoreduktion ..... 18

**Schnee und Lawinen ..... 21**

Schnee und seine

Struktur ..... 21

Schneeuwandlung ..... 24

Schneedecke ..... 28

Schwachschichten ..... 30

Lawinenbildung und

Lawinenarten ..... 30

Sommerlawinen ..... 42

**Äußere Einflüsse auf  
die Schneedecke ..... 45**

Wetter ..... 45

Gelände ..... 59

Mensch ..... 64

**Typische Lawinensituationen –  
die vier Muster ..... 69**

Neuschneesituation ..... 70

Tribschneesituation ..... 76

Nassschneesituation ..... 82

Altschneesituation ..... 85

Günstige Situationen ..... 91

Zusammenfassung ..... 95

<b>Gefahrenstufen und Lawinenlagebericht</b> .....	<b>97</b>	Beurteilungs- und Entscheidungsrahmen 3x3 .....	147
Europäische Lawinengefahrenstufenskala .....	97	Beurteilungshilfen .....	157
Lawinenlagebericht .....	104	Entscheiden .....	162
Zusatzprodukte .....	107	Verhalten .....	164
 		<b>Freeride</b> .....	<b>167</b>
<b>Unterwegs beobachten und beurteilen</b> .....	<b>109</b>	Besonderheiten des Variantenfahrens .....	167
Beobachten .....	109	Informationsmöglichkeiten für Freerider .....	170
Schneedeckenaufbau und Schneedeckentests .....	117	3x3 und GRM fürs Variantenfahren .....	172
Geländebeurteilung .....	122	 	
<b>Faktor Mensch</b> .....	<b>127</b>	<b>Lawinenunfall/Rettung</b> .....	<b>177</b>
Entscheidungen und Handlungen .....	127	Ausrüstung .....	177
Äußere und innere Einflüsse auf das Risikoverhalten .....	128	Rettung .....	180
Fehlerquellen .....	131	Bergung .....	186
Strategien zur Reduktion der Fehleranfälligkeit .....	136	Erste Hilfe beim Lawinenunfall .....	187
 		Luftrettung .....	188
<b>Risiko einschätzen – Entscheiden – Verhalten</b> ....	<b>145</b>	 	
Prozessdenken und Risikodenken .....	146	<b>Anhang</b>	
		Literaturverzeichnis .....	190
		Register .....	191
		Impressum .....	192