

# 3 x 3 Bergsport

Bei der Planung und Durchführung von Bergsport-Aktivitäten müssen verschiedene Einflussfaktoren beachtet und immer wieder neu beurteilt werden. Das 3x3 Bergsport bietet ein systematisches Vorgehen und hilft der Leiterperson, alle wesentlichen Informationen zueinander in Bezug zu setzen und daraus gute Entscheidungen abzuleiten.

## 3 Einflussfaktoren x 3 Zeitpunkte

Das 3x3 Bergsport unterscheidet drei Einflussfaktoren, welche die Rahmenbedingungen einer Aktivität bestimmen:

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

Die Beurteilung dieser drei Einflussfaktoren erfolgt zu drei verschiedenen Zeitpunkten:

- bei der **Planung**.
- **vor Ort**, kurz vor Beginn und während der Aktivität, bei einer **einzelnen Stelle**.

Die nachfolgende Tabelle zeigt das 3x3 und bietet Beispiele von zu beachtenden Punkten (keine vollständige Liste!).

Es ist wichtig, die für die spezifische Aktivität relevanten Punkte auszuwählen. Die Informationen werden miteinander in Bezug gesetzt, um gute Entscheidungen zu treffen.

## Risikobeurteilung und Entscheid

Alle relevanten Faktoren werden bei der Planung, bei der Durchführung und bei der Auswertung nach dem möglichen Risiko bewertet. Dabei kann man sich am Ampelprinzip orientieren:



- |      |   |
|------|---|
| rot  | ☹ |
| gelb | ☹ |
| grün | ☺ |



Rot bedeutet Stopp. Das Risiko ist zu hoch und nicht mehr kontrollierbar. Es besteht Handlungsbedarf. Entweder wird die Aktivität/Tour abgebrochen oder es müssen sofort Massnahmen getroffen werden, um das Risiko auf ein verantwortbares Mass zu senken.



Gelb bedeutet, dass ein kalkuliertes und verantwortbares Risiko eingegangen wird. Es erfordert eine erhöhte Aufmerksamkeit, damit die Situation nicht ausser Kontrolle gerät. Bei Bedarf können sofort weitere Massnahmen ergriffen werden. Es muss geprüft werden, ob das Risiko gesenkt werden muss.



Grün bedeutet, dass alles in Ordnung ist. Mit der nötigen Sorgfalt kann die Aktivität weitergeführt werden. Allfällige Risiken werden als niedrig oder kontrollierbar eingestuft. Die Sicherheit ist gewährleistet, Verbesserungspotential kann geprüft werden.

### 3 x 3 Bergsport

	Verhältnisse	Gelände	Mensch	
			Gruppe	Leitende
<b>Planung</b> Wie wird es sein?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wetterbericht</li> <li>• Lawinenbulletin</li> <li>• Informationen von Fachpersonen vor Ort (Hüttenwart, Bergführer...)</li> <li>• Informationen aus dem Internet</li> <li>• Vereisung, Schnee, Ausaperung</li> <li>• Nässe</li> <li>• Steinschlag</li> <li>• Tageszeit, Jahreszeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Landeskarte 1:25 000</li> <li>• SAC-Führer, Fotos, Infos aus dem Internet und von der Rekognoszierung</li> <li>• Route, Routenauswahl</li> <li>• Dauer der Tour, Marschzeit</li> <li>• Länge der Route</li> <li>• Steilheit der Hänge</li> <li>• Gletscher</li> <li>• Schlüsselstelle: wo? Höhe? Schwierigkeit?</li> <li>• Absicherung</li> <li>• Sicherungsmöglichkeiten</li> <li>• Hütte, Notunterkünfte</li> <li>• Varianten</li> <li>• Umkehrpunkte</li> <li>• Entscheidungspunkte</li> <li>• Felsqualität</li> <li>• Wildruhezonen und Wildschutzgebiete</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl, Alter und Geschlecht der Teilnehmenden</li> <li>• Körperliche Verfassung</li> <li>• Krankheiten, Beschwerden</li> <li>• Kompetenz, Erfahrung</li> <li>• Motivation, Erwartungen</li> <li>• Material jedes einzelnen</li> <li>• Beziehungen untereinander</li> <li>• Verfassung der Gruppe im Hinblick auf Risiko (Gruppendynamik)</li> <li>• Taktik (Zeitplan, Gruppenbildung, Reihenfolge, Tempo...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperliche Verfassung</li> <li>• Kompetenz, Erfahrung</li> <li>• Motivation, Erwartung</li> <li>• Gruppenmaterial</li> <li>• Verantwortung im Leiterteam, Führungsstil</li> <li>• Beziehungen im Leitungsteam</li> <li>• Beziehung zur Gruppe</li> <li>• Verhaltensregeln</li> <li>• Sicherheitskonzept, Notfallausrüstung (Handy: Empfang?, Notfallapotheke)</li> </ul>
<b>Vor Ort</b> Treffen meine Annahmen zu?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktuelles Wetter, Tendenz, Sicht</li> <li>• Strahlung, Temperatur</li> <li>• Niederschläge, Gewitter</li> <li>• Neuschnee, Triebsschnee, Lawinenmuster</li> <li>• Schneeverhältnisse</li> <li>• Alarmzeichen</li> <li>• Wechten</li> <li>• Bergschründe, Spalten</li> <li>• Vereisung, Schnee, Ausaperung</li> <li>• Nässe</li> <li>• Steinschlag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellungen = Realität?</li> <li>• Was ist unterhalb und oberhalb?</li> <li>• Exposition</li> <li>• Steilheit</li> <li>• Gefahrenstellen</li> <li>• Geländeformen</li> <li>• Absicherung</li> <li>• Sicherungsmöglichkeiten</li> <li>• Felsqualität</li> <li>• Absturzgefahr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effektiv Teilnehmende</li> <li>• Tagesform</li> <li>• Ausrüstung</li> <li>• Fähigkeiten</li> <li>• Motivation, Erwartungen</li> <li>• Kleine Verletzungen (z. B. Blasen)</li> <li>• Disziplin</li> <li>• Gruppendynamische Prozesse</li> <li>• Taktik</li> <li>• Ist Zeitplan mit den aktuellen Verhältnissen realistisch?</li> <li>• Andere Gruppen</li> <li>• Müdigkeit, Hunger, Durst</li> <li>• Lernklima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tagesform</li> <li>• Motivation, Erwartung</li> <li>• Verantwortung</li> <li>• Technische und methodisch-didaktische Kompetenz</li> <li>• Beziehung zur Gruppe</li> <li>• Wahrnehmung und Steuerung der Gruppendynamik</li> </ul>
<b>Einzelne Stelle</b> Treffen meine Annahmen zu? Aktuelle Veränderung?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktuelles Wetter, Tendenz, Sicht</li> <li>• Strahlung, Temperatur</li> <li>• Niederschläge, Gewitter</li> <li>• Kritische Neuschneemenge</li> <li>• Triebsschneensammlungen</li> <li>• Lawinenmuster</li> <li>• Bergschrund, Spalten/-brücken</li> <li>• Nässe, Vereisung, Schnee, Ausaperung in der Einzelstelle</li> <li>• Steinschlag</li> <li>• Altschneefelder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Höhenlage und Exposition</li> <li>• Umgehungsmöglichkeit</li> <li>• Steilheit</li> <li>• Geländeform</li> <li>• Hanggrösse</li> <li>• Verschüttungsgefahr</li> <li>• Absicherung</li> <li>• Sicherungsmöglichkeit</li> <li>• Felsqualität</li> <li>• Absturzgefahr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation</li> <li>• Disziplin</li> <li>• Technische, physische und psychische Fähigkeiten</li> <li>• Konzentration</li> <li>• Gruppendynamische Prozesse</li> <li>• Angst</li> <li>• Taktik</li> <li>• Müdigkeit, Hunger, Durst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Befindlichkeit</li> <li>• Motivation</li> <li>• Verantwortung für Entscheidung</li> <li>• Klare und präzise Informationen</li> <li>• Autorität</li> <li>• Steuerung der Gruppendynamik</li> </ul>