



# DAGSKURS SKRED ALPINT

---

## MAL FOR OPPLÆRING

**Desember 2014**  
© Norsk Fjellsportforum

Det skal ikke kopieres fra denne publikasjonen uten etter tillatelse fra rettighetshaveren.  
Spørsmål vedrørende publikasjonen og Norsk Fjellsportforum kan rettes til:

Norsk Fjellsportforum  
Postboks 7 sentrum  
0101 OSLO  
Tlf. 22 82 28 00  
e-post: [post@fjellsportforum.no](mailto:post@fjellsportforum.no)  
[www.fjellsportforum.no](http://www.fjellsportforum.no)

## Innhold

<b>1.0</b>	<b>Formål og rammer for kurset .....</b>	<b>3</b>
1.1	Formål.....	3
1.2	Målgruppe.....	3
1.3	Kursforutsetninger .....	3
1.4	Opptakskrav, vurdering og kursbevis .....	3
1.5	Varighet .....	3
1.6	Rammer for gjennomføring .....	4
<b>2.0</b>	<b>Kursbeskrivelse og innhold .....</b>	<b>4</b>
2.1	Hovedtema for kurset .....	5
2.2	Nøkkelord .....	5
<b>3.0</b>	<b>Eksempel på dagsprogram .....</b>	<b>6</b>
<b>4.0</b>	<b>Litteratur og lenker .....</b>	<b>7</b>
4.1	Hovedlitteratur .....	7
4.2	Tillegglitteratur .....	7
4.3	Nyttige lenker .....	7

## 1.0 Formål og rammer for kurset

### 1.1 Formål

Formålet med kurset er å gi deltakerne økt bevissthet rundt skredfare og hvordan forholde seg til skredfarlig terreng. Kurset skal gi deltakerne et innblikk i under hvilke forhold, hvor og hvordan det løsner skred. Hovedformålet med kurset vil knytte seg mot gjenkjenning av skredterreng, gjenkjenning av åpenbar skredfare og en introduksjon til ferdselsrutiner i skredterreng. Kurset gir videre en innføring i grunnleggende kameratredning med bruk av sender/mottaker.

### 1.2 Målgruppe

Målgruppen for dette kurset er brukere av vinterfjellet som allerede ferdes i skredterreng; primært off-piste kjørere i og i nærheten av skianlegg. Kurset kan også tilpasses grupper som toppturgåere, klatrere m.fl.

### 1.3 Kursforutsetninger

Det er viktig at kurset markedsføres på en måte som viser begrensningene i hva man kan lære om ferdsel i skredterreng på én dag. Bevisstgjøring om skredfare er det sentrale; for å lære praktiske ferdigheter skal det oppfordres til å ta et tredagers kurs.

### 1.4 Opptakskrav, vurdering og kursbevis

Det kreves ingen forkunnskaper om skred, men deltakelse forutsetter grunnleggende alpine skiferdigheter.

*Aldersgrense:* 14 år.

*Vurdering:* Ingen krav til vurdering av deltakerne i etterkant av kurset. Ingen krav til kursbevis, men her står arrangøren fritt.

### 1.5 Varighet

Kurset skal minimum ha en varighet på 7 timer. Om mulig, anbefales det å samle kursdeltakerne en kveld / kvelden i forveien for informasjon og teori.

## 1.6 Rammer for gjennomføring

- *Krav til instruktør:*  
NF Skredinstruktør Alpint, tindevegleder. Etter gjennomført Metodekurs Alpint Skred kan kandidaten bli vurdert til godkjent instruktør Dagskurs Skred. Vurderingen gjøres av instruktørkurslederne. Kursleder bør ha 15 dagers praksis som medinstruktør.
- *Antall deltakere:*  
Det anbefales inntil seks deltakere per instruktør, tolv deltakere per to instruktører. Arrangør/instruktør vurderer deltakerantall ut fra faktorer som kursområde, deltakernes forutsetning og gruppesammensetning.
- *Krav til kurssted:*  
Kurset bør avholdes i et representativt terreng, gjerne i et område deltakerne kjenner fra før. Skredøvelser skal gjennomføres på steder der det i løpet av øvelsesperioden ikke kan gå naturlige, kunstige eller menneskeutløste skred.
- *Kursopplegg:*  
Korte introduksjoner fulgt av praksis. Så mye som mulig av kurset bør gjennomføres ute, og teoretiske momenter undervises i tilknytning til situasjoner der det naturlig passer inn. Kurset bør avsluttes med en kort, gjensidig kursevaluering.
- *Utstyrskrav:*  
Deltakerne stiller med eller utstyres med spade, søkestang og sender/mottaker (ASSS-prinsippet). Grunnleggende førstehjelpsutstyr og vinterklær tas med av den enkelte. Det bør oppfordres til at deltakere på kurs i forbindelse med skianlegg stiller med bindinger med gåfunksjon og feller i sekken. Underveis i kurset bør instruktør vektlegge at dette er svært viktig sikkerhetsutstyr når man kjører off-piste.
- *Informasjon:*  
Deltakerne bør, med mindre kurset har drop-in form, i god tid før kurset ha tilgang til full informasjon om kursets innhold, opplegg og kostnader, oppmøtested og –tid, samt nødvendig personlig utstyr

## 2.0 Kursbeskrivelse og innhold

Kursdagen vil variere med sted og forhold, men skal i hovedsak foregå ute på ski. Vi starter med en kort økt med presentasjonsrunde, introduksjon til skredlære og en gjennomgang av dagens forhold. Deretter lages det en grovplan for hva man kan gjøre ut i fra forholdene og gruppens ferdighetsnivå. Underveis legges det vekt på gjenkjenning av skredterreng og terrengfeller, samt betydningen av tydelige faretegn. Kjøremonster og gruppedynamikk skal vies stor oppmerksomhet. Mot slutten av dagen skal det gjennomføres en innføring i bruk av sender/mottaker. Dette bør ikke ta mer enn en én time.

## 2.1 Hovedtema for kurset

- a. Kjenne igjen skredfare gjennom kjennskap til vær, snøforhold, terreng og mennesket
- b. Håndtere skredfare gjennom veivalg og adferd
- c. Utføre kameratredning dersom uhellet er ute

## 2.2 Nøkkelord

- Menneskelig faktor
- Gjenkjenne skredterreng
- Skredvarsel
- Kjøremønster/trygge stoppeplasser
- Faretegn
- Gjenkjenne terrengfeller
- Lese skredvarsel
- Hva har vi med oss i sekken
- Kameratsjekk
- Kameratredning med sender/mottaker
- Skredredning uten sender/mottaker

### 3.0 Eksempel på dagsprogram

Inne/Ute ( max 1 time)	
Introduksjon	<ul style="list-style-type: none"><li>- Velkommen og presentasjonsrunde (10 min)</li><li>- Introduksjon til skred (terreng, vær, snø) (10 min)</li><li>- Presentasjon av skredvarsel (10 min)</li><li>- Introduksjon turplanlegging etter filtermodellen med vekt på menneskelig faktor. (10 min)</li></ul>
Turplanlegging	Turplanlegging i grupper etter 3x3. Diskutere utstyr, ambisjoner og erfaring. (ca. 20 min)
Ute ( ca. 6 timer)	
Sender/Mottaker	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sjekk av sender/mottaker.</li></ul>
Observasjon	<ul style="list-style-type: none"><li>- Snøoverflate, lag [stav, håndtest], sprekker, vindformasjoner i snøen, utstikkende klipper etc.</li></ul>
Måle bratthet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bruk av klinometer, observere når den enkelte begynner å baute</li></ul>
Stabilitet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Energi (spenninger) i snødekket: Spadeprøve og kompresjonstest, skitest, trække ut skavler</li></ul>
Reduksjonsmetoder	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avstand og kjøremønster</li></ul>
<b>Lunsj: Benytt gjerne lunsjen til å grave litt. Prøv å finne en naturlig lunsjplass i le, og sjekk om det er trygt å spise der.</b>	
Kameratredning	<ul style="list-style-type: none"><li>- 10 min innføring i prinsipp for søk i skred og kameratredning</li><li>- Øving med sender/mottaker</li><li>- Utgraving</li></ul>
Inne/ute (ca. 30 min)	
Oppsummering	<ul style="list-style-type: none"><li>- Deltakerne oppsummerer gruppevis ved å lage og presentere huskereglar. Kurslederens oppsummering</li></ul>

## 4.0 Litteratur og lenker

### 4.1 Hovedlitteratur

- Kapittel «Terreng/turplanlegging, Den menneskelige faktor og Mønster 2: toppturar og offpiste»:  
Nes, Christer Lundberg. (2013) *Skikompis*. Førde: Selja Forlag

### 4.2 Tillegglitteratur

- Nes, Christer Lundberg. (2013). *Skikompis*. Førde: Selja Forlag

### 4.3 Nyttige lenker

- [www.varsom.no](http://www.varsom.no)
- [www.yr.no](http://www.yr.no)