



# DAGSKURS SKRED NORDISK

---

## 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	Opptakskrav, vurdering og kursbevis .....	3
1.4	Varighet .....	3
1.5	Rammer for gjennomføring .....	3
<b>2.0</b>	<b>Kursbeskrivelse og innhold .....</b>	<b>4</b>
2.1	Hovedtema for kurset .....	4
2.2	Nøkkelord .....	5
<b>3.0</b>	<b>Litteratur og lenker.....</b>	<b>5</b>
3.1	Hovedlitteratur.....	5
3.2	Tillegglitteratur .....	5
3.3	Nyttige lenker .....	5

## 1.0 Formål og rammer for kurset

### 1.1 Formål

Formålet med kurset er å gi fjellskiløpere 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. Kurset gir videre en innføring i turplanlegging og orientering i vinterfjellet, med fokus på nordisk ferdsel og bruk av skredvarsel.

Holdningen som preger dette kurset er enkel: Unngå skredfarlige områder! Kurset handler om å gjenkjenne og identifisere heng og fjellsider som er brattere enn 30 grader, og enkle tiltak for hvordan man kan omgå og unngå å bli eksponert for skredfare.

### 1.2 Målgruppe

Målgruppen for dette kurset er personer som ønsker å øke sin kunnskap om sikker ferdsel i vinterfjellet ved å unngå skredfarlig terreng.

### 1.3 Opptakskrav, vurdering og kursbevis

Det kreves ingen forkunnskaper, men kursmalen tar utgangspunkt i at deltakerne bør ha grunnferdigheter i vinterfriluftsliv, som orientering, bruk av ski, klær, mat og drikke.

*Aldersgrense:* Avgjøres av arrangør/instruktør.

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

### 1.4 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.

### 1.5 Rammer for gjennomføring

- *Krav til instruktør:*  
NF skredinstruktør nordisk/alpint, tindevegleder eller tindeveglederstudent med godkjente metode- og veglederkurs i skred, nordisk og alpin skiferdsel og minst seks dager praksis. Etter gjennomført metodekurs 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 åtte deltakere per instruktør, 16 deltakere per to instruktører. Arrangør/instruktør vurderer deltakerantall ut fra faktorer som kursområde, deltakernes forutsetning og gruppesammensetning.
- *Krav til kurssted:*  
På lagdelt vintersnø skal kurset avholdes i *enkelt terreng*. Man kan ferdes i *utfordrende terreng* dersom det er vårsnø. Redningsøvelser skal gjennomføres på steder der det i løpet av øvelsesperioden ikke kan gå naturlige, kunstige eller menneskeutløste skred.
- *Kursopplegg:*  
Bør starte med en kort innføring i skredlære og turplanlegging, før man gjennomfører planlagt tur (eller deler av denne). Korte introduksjoner fulgt av praksis, 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 og søkestang. Grunnleggende førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk og vinterklær tas med av den enkelte.
- *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 tur. Vi starter inne med å planlegge tur og trygge veivalg. Deretter gjennomføres turen. Underveis legges det vekt på orientering og gjenkjenning av terrengformasjoner/skredterreng, bratthetsmåling og ferdselsmønster. Mot slutten av dagen settes det av tid til en kort introduksjon til skredredning. Kurset avsluttes med en oppsummering og evaluering av dagen.

### 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 (måle bratthet)
- Beregne utløpslengde (1x3)
- Faretegn
- Gjenkjenne terreng på kartet i virkeligheten
- Gjenkjenne terrengfeller
- Lese skredvarsel
- Hva har vi med oss i sekken
- Kort demonstrasjon av sender/mottaker
- Skredredning uten sender/mottaker

## 3.0 Litteratur og lenker

### 3.1 Hovedlitteratur

- Kapittel «Turplanlegging og Mønster 1: fjellskiløping»:  
Nes, Christer Lundberg. (2013) *Skikompis*. Førde: Selja Forlag

### 3.2 Tillegglitteratur

- Nes, Christer Lundberg. (2013). *Skikompis*. Førde: Selja Forlag
- Nordli, Ø. (2000). *Fjellet i snø, vind, sol og tåke*. Oslo: Samlaget

### 3.3 Nyttige lenker

- [www.varsom.no](http://www.varsom.no)
- [www.snoskred.no](http://www.snoskred.no)
- [www.senorge.no](http://www.senorge.no)
- [www.skrednett.no](http://www.skrednett.no)