


Norsk Fjellsportforum, Youngstorget 1, 0181 OSLO Tlf: 91191811	<b>NF søknadsskjema</b>  Søknadsskjema instruktørkurs	 <b>Norsk Fjellsportforum</b>
---	---	--

### **Felles søknadsskjema instruktørkurs**

Navn				Fødselsdato	
Adresse					
Postnr og Sted					
E-post		Telefon 1		Telefon 2	
Kurs du søker på					
Kursarrangør					

Søker skal være minimum 18 år ved opptak til kurs.

### **Opptakskrav metodekurs bre**

Brekurs eller tilsvarende og minst to års erfaring med alpine turer samt breturer sommer som vinter. Skal ha gjennomført flere turer med overnatting ute sommer som vinter, for eksempel i telt vinter og sommer, snøhule og bivuakk. Minst 20 døgn i alpint høyfjellsterreng og minst 10 dager i forskjellige breområder (utenom brekurset og i løpet av de siste 5 år) må dokumenteres spesifikt. Det er viktig at det blir dokumentert at særlig erfaring fra breområder er selvstendig erfaring, der en har vært med på veivalg og sikring underveis. Erfaring fra turer som andre har ledet er av mindre interesse. En må også dokumentere variert erfaring fra både snødekt bre og blåis.

### **Opptakskrav metodekurs klatring**

Tilfredsstillende opptakskravene til instruktørkurs sportsklatring (nedenfor). I tillegg ha minimum 2 års erfaring med leding på ruter med flere taulengder i ulike områder. Sikkert og metodisk kunne lede grad 5 på naturlige sikringer på ukjent klippe; beherske vanlige metoder for kameratredning. Presisering: "2 års erfaring" må forstås som 2 år med relativt høy egenaktivitet, med minst 50 taulengder på naturlige sikringer og et betydelig antall flertaulengders ruter. Kameratredningskunnskaper bør godtgjøres ved å dokumentere minst to dager med kurs eller egentrening i kameratredning på naturlige sikringer i løpet av siste år, eller tilsvarende.

### **Opptakskrav instruktørkurs sportsklatring**

Klatrekurs eller tilsvarende kunnskaper. Minimum 2 års erfaring med å lede boreboltsikrede sportsklatreruter, fra et utvalg ulike klatrefelt. Sikkert og metodisk kunne lede grad 6- på blick på boreboltsikrede sportsklatreruter. Bør ha generell leder- eller instruksjonserfaring. Presisering: "sikkert og metodisk kunne lede grad 6-" må forstås som å kunne lede denne graden med god margin. Det er naturlig å forvente at søkeren i så fall har klatret enkelte ruter av høyere vanskelighetsgrad. søknaden må dokumentere et betydelig antall ruter på eller over denne graden.

Norsk Fjellsportforum,  
Youngstorget 1,  
0181 OSLO  
Tlf: 91191811

## NF søknadsskjema

Søknadsskjema instruktørkurs



### **Opptakskrav isklatreinstruktørkurs**

Godkjent klatreinstruktør 1 lavland/høyfjell.

Minimum 2 års erfaring med klatring av flertaulengders fosseruter i forskjellige områder.

Sikkert og metodisk kunne lede grad WI4.

Generell erfaring fra turer i fjellet vinterstid.

Skredkompetanse tilsvarende NF grunnkurs skred eller tilsvarende egen erfaring.

Presisering: "2 års erfaring" må forstås som 2 år med relativt høy egenaktivitet, med minst 15 taulengder i året på is, med et betydelig antall flertaulengders ruter. Kandidaten bør ha ledet flere ruter på WI4.

### **Opptakskrav metodekurs skred**

Solide ferdigheter i vinterfriluftsliv; håndtering av alpine farer ski, klær, ernæring, orientering og erfaring med ly og leir. Dokumenterte ferdigheter i kameratredning og førstehjelp. Gjennomført grunnleggende skredkurs. Dokumenterte turer på vinterføre i relevant terrengtype over flere år.

Krav til skiferdigheter:

- For alpin kvalifisering: Gode nok skiferdigheter til å kunne kjøre kontrollert under alle forhold i bratte heng inntil 35 graders helling.
- For nordisk kvalifisering: Gode egenferdigheter på fjellski i terreng inntil 30 graders helling.

Norsk Fjellsportforum,  
Youngstorget 1,  
0181 OSLO  
Tlf: 91191811

# NF søknadsskjema

## Søknadsskjema instruktørkurs



### ***Om søknadsskjemaet***

I dette skjemaet skal du vurdere dine egne ferdigheter så godt du kan. Dette vil bli sammenlignet med det du gjør hvis du kommer inn på instruktørkurset. Som breinstruktør 1 eller klatreinstruktør 1 er det viktig å ha bred erfaring i fjellsport. Som instruktør 1 høyfjell må du kunne være turleder høyfjellet i forbindelse med kurs og derfor er det viktig at du får fram bredden i din fjellsportbakgrunn. Med mange søkere kan det bli konkurranse om plassene og da får de som har dokumentert mest erfaring plass først.

**I tillegg til dette skjemaet må du fylle ut turdagboka som du finner i NF-loggboka. I disse to skjemaene skal du dokumentere at du tilfredsstiller opptakskravene som nevnt på forrige side.**

***Hvorfor søker du instruktørkurs ? Si litt om motivasjonen og hva du vil med kurset.***

### ***Bre-, klatre- og ski/skredbakgrunn.***

Gi en kort beskrivelse av din fjellsportbakgrunn – når du begynte, hvor aktiv du har vært siden du begynte, hvilke former for brevandring / klatring du har drevet mest med, ski/skrederfaring etc.

### ***Egenferdighet***

Gi en kort beskrivelse av din egenferdighet innen brevandring, klatring eller ski/skred. Prøv å gi en realistisk beskrivelse av ferdighetsnivå, hva du behersker best og hva du mener du selv bør øve mer på.

### ***Pedagogisk erfaring***

Før opp utdanning eller kurs innenfor pedagogikk, erfaring fra undervisning, instruksjon eller veiledning.



Norsk Fjellsportforum,  
Youngstorget 1,  
0181 OSLO  
Tlf: 91191811

# NF søknadsskjema

## Søknadsskjema instruktørkurs



### ***Om vurdering og godkjenning***

Etter instruktørkurset vil deltagerne få en muntlig og skriftlig tilbakemelding fra kursleder. Den skriftlige tilbakemeldingen skal føres inn i loggboka på vurderingsskjemaet.

For de som går metodekurs bre/kltring/skred vil tilbakemeldingen fokusere på hva deltageren behersker godt og hva som må øves mer på før et eventuelt veilederkurs. Den skriftlige tilbakemeldingen skal føres inn i loggboken av kursleder. For å komme inn på veilederkurset må en dokumentere at en har øvd på det som kursleder ba om, samt gjennomført assistentpraksisen. Etter veilederkurset vil en få en tilbakemelding på om en har bestått eller ikke bestått som instruktør. Dersom en får bestått er en godkjent som breinstruktør 1, klatreinstruktør 1 eller skredinstruktør 1. I tilfelle ikke bestått vil en få beskjed om en må ta metodekurset på nytt, eller om det holder å ta veilederkurset på nytt.

For de som går instruktørkurs sportsklatring vil tilbakemeldingen i tillegg til en vurdering av deltagerens ferdigheter kunne ut i en vurdering av om deltageren har bestått kurset eller ikke. Deltagere som har bestått instruktørkurs sportsklatring må gjennomføre en to-dagers aspirantpraksis på et klatrekurs og få positiv anbefaling fra kursleder på dette før endelig godkjenning som klatreinstruktør 1 sport blir gitt.

All tilbakemelding baserer seg på punktene i loggboka (vurderingsskjemaet). I prioritert rekkefølge er dette : sikkerhet, egenferdighet, formidlingsevne og lederegenskaper.