



GRUNNKURS SKRED ALPINT

MAL FOR OPPLÆRING

Januar 2018

© 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
www.fjellsportforum.no

Innhold

1.0	Formål og rammer for kurset	3
1.1	Formål	3
1.2	Målgruppe	3
1.3	Læringsmål	3
1.4	Opptakskrav, vurdering og kursbevis	4
1.5	Varighet	4
1.6	Rammer for gjennomføring	4
2.0	Kursbeskrivelse og innhold	5
2.1	Hovedtema for kurset	5
2.2	Temaliste	5
3.0	Mal for kursprogram	7
4.0	Litteratur og lenker	7
4.1	Hovedlitteratur	7
4.2	Tillegglitteratur	8
4.3	Nyttige lenker	8

1.0 Formål og rammer for kurset

1.1 Formål

Formålet med kurset er å oppnå en grunnleggende forståelse av fenomenet snøskred, vurdering av terreng, andre forhold som påvirker skredfaren, og betydningen av den menneskelige faktor. Kurset fokuserer på tursituasjonen, slik at turplanlegging, veivalg og risikoreduserende atferd i skredterreng blir en naturlig del av kurset. Kurset gir en innføring i kameratredning ved snøskred.

1.2 Målgruppe

Dette kurset er for skiløpere som ferdes der snøskred kan forekomme, som ved toppturer på ski og skikjøring utenfor løypene.

1.3 Læringsmål

Når de følgende læringsmål leses, ta utgangspunkt i at setning begynner slik:

***Etter endt kurs/undervisning skal deltakerne**

	LÆRINGSMÅL	RELATERTE DELMÅL
A	Kunne gjenkjenne skredterreng	<ol style="list-style-type: none">1. Ha grunnleggende forståelse for terrengets betydning for snøskred2. Kunne vurdere bratthet og utløpslengder på kartet og i terrenget3. Kunne gjenkjenne løsnemråder og utløpsområder4. Kunne anvende egen terrengforståelse i veivalg ute5. Gjenkjenne terrengfeller6. Kjenne til risikoreduserende tiltak
B	Kunne utføre kameratredning	<ol style="list-style-type: none">1. Gjennomføre gruppesjekk før tur2. Kunne anvende s/m i kameratsøk3. Kjenne til innflygingsmetoden, finsøk og punktsøk med søkestang4. Kjenne til v-formet utgravingsteknikk5. Kjenne rutiner for varsling ved ulykkeshendelse6. Kjenne til grunnleggende førstehjelp ved ferdse i vinterfjellet og for skredtatte
C	Kunne finne informasjon om skredfare og snøforhold	<ol style="list-style-type: none">1. Kunne lese og forstå det regionale snøskredvarselet2. Kjenne til verktøy for å få informasjon om værmelding og værhistorikk3. Kjenne til grunnleggende værtegn4. Kunne de mest sentrale faretegn
D	Ha grunnleggende forståelse for snø og skred	<ol style="list-style-type: none">1. Kjenne til ulike typer snøskred2. Kjenne til sentrale begrep knyttet til snøskred3. Kjenne til ulike typer snø4. Kjenne til grunnleggende prosesser i snødekket5. Kjenne til hvordan en identifiserer svake lag6. Kunne identifisere skredproblemer i snødekket
E	Kjenne til relevant utstyr	<ol style="list-style-type: none">1. Vite hva som er hensiktsmessig tur- og skredutstyr ved ferdse i vinterfjellet, og kunne anvende dette ute
F	Forstå betydning av egen motivasjon	<ol style="list-style-type: none">1. Kjenne til hvordan egne lyster og behov påvirker våre beslutninger
G	Kjenne til hvordan deltakelse i en gruppe har betydning for sikker ferdse	<ol style="list-style-type: none">1. Ha forståelse for gruppedynamikkens avgjørende betydning for sikker ferdse i skredterreng2. Kjenne til hvordan omgivelsene påvirker våre beslutninger

H	Kjenne til norske friluftslivstradisjoner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kjenne til norske friluftslivstradisjoner 2. Kjenne til naturvennlig ferdsel 3. Kjenne til NF-standarden
----------	--	---

1.4 Opptakskrav, vurdering og kursbevis

Deltagerne skal ha gode ferdigheter på alpine turski (randonée), splittbrett eller telemarkski. Deltakerne må ha grunnferdigheter i vinterfriluftsliv når det gjelder bruk av ski, bekledning, mat og drikke og orientering om vinteren. Det gjennomføres ikke vurdering av deltakerne i etterkant av kurset. Etter endt kurs skal deltakerne få et kursbevis som utstedes av arrangøren.

1.5 Varighet

Kurset skal minimum ha en total varighet på tre dager.

1.6 Rammer for gjennomføring

- *Krav til instruktør:*
NF-skredinstruktør Alpint, tindevegleder eller tindeveglederstudent med godkjente metode- og veglederkurs i skred, nordisk og alpin skiferdsel og minst seks dager praksis. Kursleder skal ha to ukers erfaring som medinstruktør.
- *Antall deltakere:*
Ettersom kurset skal inkludere ferdsel i *utfordrende*¹ skredterreng, skal det ikke være flere enn 6 deltagere per instruktør.
- *Krav til kurssted:*
Ettersom kurset skal gjøre deltagerne i stand til å gjøre veivalg i *utfordrende* skredterreng, må kurset også inkludere turer i slikt terreng – dersom forholdene ligger til rette for det. I praksis betyr dette at det ikke skal arrangeres aktiviteter og turer i utfordrende terreng dersom det er regional faregrad 3 eller høyere, med mindre det blir kontrollert for lokale forhold. Det skal ikke legges turer og aktiviteter i *komplekst* skredterreng på lagdelt vintersnø.

Snødekkeundersøkelser, graving av snøprofil og stabilitetstester må kunne foregå på en slik måte og i slikt lende at deltakere ikke risikerer å bli revet med i farlige skred eller å bli begravd under snø. Skredøvelser skal gjennomføres på steder der det i løpet av øvelsesperioden ikke kan gå skred.

¹ NF følger NVEs modell for terrengklassifisering. 1) *Enkelt skredterreng*: Slakt terreng (generelt under 30 grader) med få eller ingen skredområder. Utløpsområder (sjeldne skred), terrengfeller, bekkedaler eller skrenter kan forekomme. 2) *Utfordrende skredterreng*: Terreng generelt slakere enn 30 grader, men med enkeltheng over 30 grader. Mulig med rutevalg for å unngå skredområder. Terrengfeller finnes. Skredkurs og redningsutstyr anbefales. 3) *Komplekst skredterreng*: Terreng generelt brattere enn 30 grader. Terrenget gir begrensede muligheter for å unngå skredområder. Terrenget kan være uoversiktlig og by på mange terrengfeller. For ferdsel i klasse 3 forutsettes skredredningsutstyr, kunnskap om kameratredning og erfaring med ferdsel i skredterreng.

- *Kursopplegg:*
Så mye som mulig av kurset bør gjennomføres ute, og teoretiske momenter undervises i tilknytning til situasjoner der det naturlig passer inn.
- *Utstyrskrav:*
Alle deltakere stiller med eller utstyres med spade, søkestang, sender/mottaker (ASSS-prinsippet), grunnleggende førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk og vinterklær. Deltagere må ha ski som egner seg for nedkjøringer og må ha feller til. Deltagere skal frarådes å stille med fjellski eller truger.
- *Informasjon:*
Deltakerne bør 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

Kurset fokuserer på tursituasjonen der problemstillingene er å ferdes og oppholde seg i et mulig skredfarlig terreng. For vurdering av veivalg og leirsteder legges hovedvekten på å bruke de objektive vurderingskriterier som finnes, samt gruppedynamikken i den gruppa hvor man er turdeltaker. 3x3 filtermetoden er grunnleggende metodikk gjennom kurset.

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 Temaliste

- Turplanlegging
- Den menneskelige faktor i skredfaresammenheng
 - Risikofaktorer og ulykkesårsaker
 - Hvordan ulike menneskelige faktorer kan utløse farlige valg og beslutninger i ulike situasjoner
 - Samspill og beslutningsprosesser i turgrupper
 - Hensiktsmessige regelbaserte metoder

- Terrengvurdering og klassifisering
 - Hvordan bedømme potensielle utløsnings- og utløpsområder for snøskred på kart og i terreng.
 - Identifisere terrengfeller på kart og i terreng
 - Terrengklasser
- Identifikasjon av alarmtegn
 - Skytende sprekker, drønn, nylig skredaktivitet
- Stabilitetsvurdering (skispor, stav, hånd, skikutt, skavlhopp etc.)
 - Identifikasjon av mulige skredproblem i snødekket, og dets utbredelse
 - Omdannelsesprosesser i snøen og værrets påvirkning av snødekket, og forventet variasjon fra snøen kommer til den går
 - Tester for identifisering av svakt lag
- Bruk av skredvarsel, skredproblem og fareskalaen
- Kameratredning
 - Ledelse - stopp, tenk, vurder. Organisering av søk og søkefaser
 - Søkemønstre - hensiktsmessige søkemønstre for ulike typer scenarier
 - Førstehjelp i forbindelse med skredulykker og transport, forventede skademekanismer ved skredulykker, livreddende førstehjelp og hypotermi
- Veivalg, risikoreduserende adferd og tiltak i skredterreng (opp/ned)
 - Mønster for terrengtype 1, enkelt skredterreng
 - Unngå ferdsel i skredterreng
 - Mønster for terrengtype 2, utfordrende skredterreng
 - Sporvalg, avlastningsavstand og kjøredisiplin
 - Mønster for terrengtype 3, komplekst skredterreng
 - Sporvalg, avlastningsavstand og kjøredisiplin

3.0 Mal for kursprogram

Dag 1	
Kursstart 09.00 (evt. kvelden før)	<ul style="list-style-type: none">• Presentasjonsrunde, mål og forventinger• Kursprogram (tider og metoder)• Skred ABC (typer skred, forhold, terreng, menneskelig faktor)
Ute	<ul style="list-style-type: none">• Kort innføring i kameratredning og øvelse med s/m-utstyr – ”Innflygingsmetoden” (maks én time)• Tur i området, hvor man kort går gjennom de fleste momenter som hører med når man går tur i utfordrende terreng. Bli kjent med snøen, vurdering av bratthet, identifisering av terrengformasjoner, og forutsetninger i gruppa. Gå- og kjøremønster, linjevalg og kommunikasjon
Inne	<ul style="list-style-type: none">• Oppsummering av dagens erfaringer. Sette faregrad basert på egne observasjoner• Turplanlegging for dag 2, etter 3x3
Dag 2	
Ute	<ul style="list-style-type: none">• Starte tur med repetisjon av 3x3. Tur hvor deltagerne skal gjennomføre veivalg og sporvalg opp og ned. (Opp og ned), repetisjon av terrengvurderinger• Identifisering av terrengfeller• Vurdering av snøstabilitet. Snødekkeundersøkelse <p>Ta opp orientering. Repetisjon av kjøremønster. Valg av stoppesteder.</p>
Inne	<ul style="list-style-type: none">• Oppsummering av dagens erfaringer• Menneskelig faktor, eksemplifisert med ulykkesstatistikk med mer.
	<ul style="list-style-type: none">• Turplanlegging for dag 3 (med vekt på gruppeprosesser - menneskelig faktor). Introduksjon til vurderingsmetoder/reduksjonsmetoder. <p>Organisering av skredredning.</p>
Dag 3	
Ute	<ul style="list-style-type: none">• Bruk alt man har lært! La deltakerne styre og vurdere: hovedtema er gruppedynamikk og menneskelig faktor. Legg gjerne inn en skredøvelse.
Inne	Oppsummering: Hva sitter dere igjen med? Kursevaluering.
Annet	
	Andre momenter egnet til gjennomgang, f.eks. i lunsjpauser: a) Førstehjelp ved skredulykke, b) utstyr (og hva utstyret gjør med oss)

4.0 Litteratur og lenker

4.1 Hovedlitteratur

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

- Brattlien, K. (2009) Kapittel 1 og 2: *Den lille snøskredboka*. Oslo: Fri Flyt
- NVE skredkort

4.2 Tillegglitteratur

- Landrø, Markus (2007): *Skredfare*. Oslo: Fri Flyt

4.3 Nyttige lenker

- www.varsom.no
- www.snoskred.no
- www.senorge.no
- www.skrednett.no