



GRUNNKURS SKRED NORDISK

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	6
3.0	Mal for kursprogram	7
4.0	Litteratur og lenker	8
4.1	Hovedlitteratur	8
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 og en grundig innføring i turplanlegging ved hjelp av tilgjengelige verktøy. Kurset fokuserer på tursituasjonen slik at turplanlegging og veivalg for å unngå skredterreng blir en naturlig del av kurset. Deltakerne vil også få en innføring i håndtering av generelle alpine farer, som våte løssnøskred, steinsprang, fare for utglidning m.m. *Kurset tar også sikte på å lære bort skredredning uten bruk av sender/mottaker.*

Holdningen som preger dette kurset er enkel: Unngå skredfarlige områder på lagdelt vintersnø! 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

Dette kurset er relevant for alle brukere av vinterfjellet som ikke aktivt ønsker å oppsøke skredterreng på vintersnø, f.eks. fjellskiløpere, klatrere, jegere, fiskere, skuterkjørere og vinterturledere i DNT. Kurset er også rettet mot personer som ønsker å dra på topptur i brattere terreng etter førefallet (på vårsnø).

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 løsneområder 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 ferdsel 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 snødekket

		5. Kjenne til hvordan en identifiserer svake lag 6. Kunne identifisere skredproblemer i snødekket
E	Kjenne til relevant utstyr	1. Vite hva som er hensiktsmessig tur- og skredutstyr ved ferdsel i vinterfjellet, og kunne anvende dette ute
F	Forstå betydning av egen motivasjon	1. Kjenne til hvordan egne lyster og behov påvirker våre beslutninger
G	Kjenne til hvordan deltakelse i en gruppe har betydning for sikker ferdsel	1. Ha forståelse for gruppedynamikkens avgjørende betydning for sikker ferdsel i skredterreng 2. Kjenne til hvordan omgivelsene påvirker våre beslutninger
H	Kjenne til norske friluftslivstradisjoner	1. Kjenne til norske friluftslivstradisjoner 2. Kjenne til naturvennlig ferdsel 3. Kjenne til NF-standarder

1.4 Opptakskrav, vurdering og kursbevis

Deltakerne skal 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 to kvelder og to hele dager.

1.6 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 forutsetninger og gruppesammensetning.
- *Krav til kurssted:*
Kurset bør avholdes i representativt terreng der det må gjøres reelle vurderinger. Det bør legges opp til lengre dagsturer, evt. kan det legges opp tur med overnatting underveis. 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:*

Første kvelden bør brukes til å gå igjennom relevant teori samt mål og forventninger for kurset. Så mye som mulig av kurset bør gjennomføres ute, og teoretiske momenter undervises i tilknytning til situasjoner der det naturlig passer inn. Andre kvelden bør i stor grad brukes til turplanlegging. Kurset kan også gjennomføres som en tur fra A til B.

- *Utstyrskrav:*
Deltakerne stiller med eller utstyres med spade og søkestang. Sender/mottaker er valgfritt. Grunnleggende førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk og vinterklær tas med av den enkelte.
- *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 i hovedsak er å unngå skredfarlig terreng på vintersnø, samt å forholde seg til alpine farer på toppturer etter førefallet. En viktig del av turplanleggingen vil være å identifisere skredterreng, samt å bruke det regionale skredvarselet for å innhente informasjon om de aktuelle forholdene. For vurdering av veivalg og leirsteder, legges hovedvekten på å hele tiden reevaluere forholdene ut i fra det som ble tatt utgangspunkt i på turplanleggingen. Eksempler på dette kan være tilstedeværelsen av gjeldende skredproblem og gruppedynamiske faktorer.

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
- 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 (for eksempel spadeprøven eller den lille blokktesten)
- Bruk av skredvarsel, skredproblem og fareskalaen
- Alpine farer ved fjellskiløping
- Orientering, ly og lei
- 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, risikoreducerende adferd og tiltak i skredterreng (opp/ned)

- Mønster for terrengetype 1, enkelt skredterreng
 - Unngå ferdsel i skredterreng
 - Kommunikasjon i større grupper

3.0 Mal for kursprogram

Dag 1 - kveld	
Kursstart	<ul style="list-style-type: none"> • Presentasjon, mål og forventinger • Snøskred ABC: terreng, forhold, menneskelig faktor • Gjennomgang av skredvarsel med fokus på skredproblemet • Planlegging av dag 2 ut fra skredvarsel og værmelding
Dag 2 – dag + kveld	
Ute	<p>Tur i området, hvor man kort går gjennom de fleste momenter som hører med når man går tur i enkelt terreng. Bli kjent med snøen, tegn i snødekket og overflaten. Identifiser skredproblemet i forhold til skredvarselet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vurdering av bratthet, identifisering av skredterreng, utløpssoner og terrengfeller • Kameratredning (med vekt på primærsøk uten sender/mottaker) • Veivalg og orientering
Inne	<ul style="list-style-type: none"> • Oppsummering av dagens erfaringer • Fastsetting av faregrad • Menneskelig faktor, eksemplifisert med ulykkesstatistikk med mer • Gjennomgang av filtermodellen og turplanlegging for dag 3
Dag 3 - dag	
Ute	<p>Bruk alt man har lært! La deltakerne styre og vurdere: hovedtema er</p> <ul style="list-style-type: none"> • gruppedynamikk og • menneskelig faktor. • Legg gjerne inn en kameratredningsøvelse
Inne	<p>Oppsummering: Hva sitter dere igjen med? Lag gjerne Skredregler ala ALP(Truth) som gruppearbeid. Kan også gjøres kvelden på dag 2. Kursevaluering.</p>
Annet	
	<p>Andre momenter egnet til gjennomgang, f.eks. i lunsjpauser:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Førstehjelp ved skredulykke b) utstyr (og hva utstyret gjør med oss) c) NF/DNT/NRKH og andres arbeid med ulykkesforebygging i vinterfjellet

4.0 Litteratur og lenker

4.1 Hovedlitteratur

- Følgende kapitler i Nes, Christer Lundberg. (2013) *Skikompis*. Førde: Selja Forlag: *Terreng, Skredvarsel, Vær, Den menneskelige faktoren, Turplanlegging, Mønster 1: fjellskiløping, Snø og snøomvandling*

4.2 Tillegglitteratur

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

4.3 Nyttige lenker

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