

## Grunnkurs skred

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

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

	LÆRINGSMÅL	RELATERTE DELMÅL
<b>A</b>	<b>Kunne gjenkjenne skredterreng</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ha grunnleggende forståelse for terrengets betydning for snøskred</li><li>2. Kunne vurdere bratthet og utløpslengder på kartet og i terrenget</li><li>3. Kunne gjenkjenne løseområder og utløpsområder</li><li>4. Kunne anvende egen terrengforståelse i veivalg ute</li><li>5. Gjenkjenne terrengfeller</li><li>6. Kjenne til risikoreduserende tiltak</li></ol>
<b>B</b>	<b>Kunne utføre kameratredning</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Gjennomføre gruppesjekk før tur</li><li>2. Kunne anvende s/m i kameratsøk</li><li>3. Kjenne til innflygingsmetoden, finsøk og punktsøk med søkestang</li><li>4. Kjenne til v-formet utgravingsteknikk</li><li>5. Kjenne rutiner for varsling ved ulykkeshendelse</li><li>6. Kjenne til grunnleggende førstehjelp ved ferdsel i vinterfjellet og for skredtatte</li></ol>
<b>C</b>	<b>Kunne finne informasjon om skredfare og snøforhold</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kunne lese og forstå det regionale snøskredvarselet</li><li>2. Kjenne til verktøy for å få informasjon om værmelding og værhistorikk</li><li>3. Kjenne til grunnleggende værtegn</li><li>4. Kunne de mest sentrale faretegn</li></ol>
<b>D</b>	<b>Ha grunnleggende forståelse for snø og skred</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kjenne til ulike typer snøskred</li><li>2. Kjenne til sentrale begrep knyttet til snøskred</li><li>3. Kjenne til ulike typer snø</li><li>4. Kjenne til grunnleggende prosesser i snødekket</li><li>5. Kjenne til hvordan en identifiserer svake lag</li><li>6. Kunne identifisere skredproblemer i snødekket</li></ol>
<b>E</b>	<b>Kjenne til relevant utstyr</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vite hva som er hensiktsmessig tur- og skredutstyr ved ferdsel i vinterfjellet, og kunne anvende dette ute</li></ol>
<b>F</b>	<b>Forstå betydning av egen motivasjon</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kjenne til hvordan egne lyster og behov påvirker våre beslutninger</li></ol>
<b>G</b>	<b>Kjenne til hvordan deltakelse i en gruppe har betydning for sikker ferdsel</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ha forståelse for gruppedynamikkens avgjørende betydning for sikker ferdsel i skredterreng</li><li>2. Kjenne til hvordan omgivelsene påvirker våre beslutninger</li></ol>
<b>H</b>	<b>Kjenne til norske friluftslivstradisjoner</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kjenne til norske friluftslivstradisjoner</li><li>2. Kjenne til naturvennlig ferdsel</li><li>3. Kjenne til NF-standarden</li></ol>

## Videregående kurs skred

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

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

	LÆRINGSMÅL	RELATERTE DELMÅL
<b>A</b>	<b>Forstå terrengets betydning for snøskred og anvende dette ved ferdsel</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Forstå terrengets betydning for snøskred</li> <li>2. Kunne gi en grunnleggende beskrivelse av terrengklasser og deres betydning for ferdsel</li> <li>3. Forstå hvordan vei- og sporvalg kan redusere konsekvenser</li> </ol>
<b>B</b>	<b>Kunne gjennomføre kameratredning</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kunne gjennomføre og forklare gruppesjekk før tur</li> <li>2. Kunne gjennomføre hensiktsmessig kameratsøk etter skredtatt og vurdere strategier for redning</li> <li>3. Kunne gjennomføre hensiktsmessig utgraving av skredtatt</li> <li>4. Kunne gjennomføre varsling ved ulykke og vurdere hensiktsmessig varsling</li> <li>5. Kunne gjennomføre grunnleggende førstehjelp ved ferdsel i vinterfjellet og for skredtatte</li> </ol>
<b>C</b>	<b>Kunne finne og anvende informasjon om skredfare og snøforhold</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kunne gjennomføre systematisk snødekkeundersøkelse og forstå det mest sentrale av den informasjonen denne gir</li> <li>2. Kunne gjennomføre CT, ECT og liten blokktest og ha grunnleggende forståelse av hva disse stabilitetstestene gir av informasjon</li> <li>3. Kunne gjenkjenne faretegn og betydning av disse</li> <li>4. Kjenne til ulike skredproblem og deres betydning for veivalg</li> <li>5. Ha grunnleggende forståelse for væretets betydning</li> </ol>
<b>D</b>	<b>Ha forståelse for snø og skred</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kunne gjøre rede for ulike typer snøskred</li> <li>2. Kunne forstå og anvende sentrale begrep knyttet til snøskred</li> <li>3. Ha grunnleggende forståelse for ulike typer snø og deres betydning for snøskred</li> <li>4. Ha grunnleggende forståelse for svake lag, deres egenskaper og utbredelse</li> <li>5. Kjenne til ulike prosesser i snødekket</li> </ol>
<b>E</b>	<b>Kunne anvende relevant utstyr</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kunne forberede og gjennomføre tur i vinterfjellet og vurdere hensiktsmessig utstyr</li> </ol>
<b>F</b>	<b>Forstå egen rolle i en gruppe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se verdien av å være åpen om og å avklare motivasjon i turfølget</li> <li>2. Se verdien av å stille spørsmål like mye som å gi svar i et turfelleskap</li> </ol>
<b>G</b>	<b>Forstå hvordan mennesker påvirker hverandre i en gruppe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ha forståelse for hvordan ulike tankesett påvirker våre valg</li> <li>2. Vise forståelse for at vi lærer gjennom å gjøre, og gjennom å reflektere åpent om det vi gjør</li> </ol>
<b>H</b>	<b>Kjenne til norske friluftslivstradisjoner</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kunne se egen ferdsel i sammenheng med norske friluftslivstradisjoner</li> <li>2. Kjenne til relevante lover og regler for ferdsel</li> </ol>

## Metodekurs skred

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

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

	LÆRINGSMÅL	RELATERTE DELMÅL
A	Forstå terrengklassifisering og anvende dette i planlegging og gjennomføring av ferdsel i vinterfjellet	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kunne gjøre rede for terrengklassifisering</li> <li>2. Kunne planlegge og gjennomføre spor- og rutevalg på bakgrunn av terrengforståelse</li> <li>3. Kunne hensiktsmessige risikoreduserende tiltak</li> </ol>
B	Kunne organisere, gjennomføre og vurdere kameratredning	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kunne lede og evaluere kameratsjekk før tur</li> <li>2. Kunne lede og evaluere kameratredning i skred</li> <li>3. Kunne organisere og gjennomføre utgraving og førstehjelp for skredtatte</li> <li>4. Kunne gjennomføre, prioritere og fordele innsats ved flere forulykkede</li> </ol>
C	Kunne finne og anvende informasjon om skredfare og snøforhold	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kunne gjenkjenne tegn i naturen og anvende disse i vurdering av skredfare</li> <li>2. Kunne gjennomføre systematisk snødekkeundersøkelse, analysere resultatene og anvende disse</li> <li>3. Kunne velge hensiktsmessig lokalisering av og type stabilitetstest ute</li> <li>4. Forstå skredfaireskalaen, hva som avgjør faregrad for et større område og lokale variasjoner</li> </ol>
D	Kunne formidle forståelse for snø og skred	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Forstå og vurdere svake lag og deres egenskaper</li> <li>2. Kunne gjøre en snøprofil og registrere denne</li> <li>3. Kunne forklare værrets betydning for snøskred og kunne anvende dette i turplanlegging</li> </ol>
E	Kunne anvende relevant utstyr	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kunne forklare og anvende RegObs og Varsom</li> <li>2. Kunne velge og anvende hensiktsmessige verktøy for å få relevant kunnskap om vær og værforhold</li> <li>3. Kunne forklare og diskutere bruk av relevant utstyr for ferdsel i vinterfjellet</li> <li>4. Mestre egen S/M og kjenne til et utvalg av de mest brukte S/M enheter</li> <li>5. Kjenne til bruk av Recco og skredsekk</li> </ol>
F1	Forstå egen rolle i en gruppe	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Forstå og etterleve prinsippet om tur etter evne og etter forhold</li> <li>2. Kjenne egne styrker og begrensinger og kunne formidle disse ærlig og troverdig i et turfelleskap</li> <li>3. Være åpen om og dele motivasjon og lyster med turfølget</li> <li>4. Bidra positivt i en gruppe</li> <li>5. Stille spørsmål like mye som å gi svar i et turfelleskap</li> </ol>
F2	Forstå hvordan mennesker påvirker hverandre i en gruppe	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Forstå og vise gjennom praktiske eksempler hvordan ulike tankesett påvirker våre valg</li> </ol>
G	Kjenne til hvordan skredfaget formidles	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kjenne til ulike undervisning- og formidlingsmetoder gjennom enkel og forståelig formidling av skredfaget</li> <li>2. Kunne veksle mellom å lede og å delta i et turfelleskap med sikte på sikker ferdsel</li> <li>3. Kunne veksle mellom å lede og å delta i et turfelleskap med sikte på sikker ferdsel</li> <li>4. Kjenne til hvordan vi lærer gjennom å gjøre og reflektere over det vi gjør, og vise dette gjennom eksempler</li> <li>5. Kunne være en del av en gruppe og ha grunnleggende forståelse av gruppedynamikk</li> <li>6. Kjenne til hvordan en kan ta utgangspunkt i læringsmål for å planlegge og gjennomføre undervisning</li> <li>7. Kjenne til hvordan en kan tilpasse undervisning til deltakere med ulikt utgangspunkt</li> <li>8. Kunne stille spørsmål som bidrar til læring</li> </ol>
H	Kjenne til norske friluftslivstradisjoner	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kunne se eget og turfølgets friluftsliv i sammenheng med norske friluftslivstradisjoner og naturvennlig ferdsel</li> </ol>

## Praksis som del av instruktørutdanning, mellom metode- og veilederkurs

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

**\*Etter endt praksis skal deltakerne**

	LÆRINGSMÅL	RELATERTE DELMÅL
<b>A</b>	<b>Anvende terrengklassifisering i planlegging og gjennomføring av ferdsel i vinterfjellet</b>	1. Kunne bidra til å planlegge og å gjennomføre spor- og rutevalg på bakgrunn av terrengforståelse
<b>B</b>	<b>Kunne organisere, gjennomføre og vurdere øvelser og undervisning innen kameratsjekk, kameratredning, utgraving og førstehjelp</b>	2. Kunne lede og evaluere kameratsjekk før tur 3. Kunne planlegge, gjennomføre og evaluere kameratredningsøvelse 4. Kunne planlegge, gjennomføre og evaluere undervisning i utgraving og førstehjelp for skredtatte
<b>C</b>	<b>Kunne forklare og vise hvordan en finner og anvender informasjon om skredfare og snøforhold</b>	1. Kunne forklare faretegn og hvordan disse anvendes i vurdering av skredfare 2. Kunne forklare og anvende systematisk snødekkeundersøkelse 3. Kunne velge hensiktsmessig stabilitetstest og lokalisering for anvendelse av denne
<b>D</b>	<b>Kunne formidle forståelse for snø og skred</b>	1. Vurdere og formidle egenskapene til svake lag i snødekket 2. Forklare og anvende værrets betydning for snøskred i turplanlegging 3. Kunne drøfte bruk av stabilitetstester og følge dette opp i praksis ute
<b>E</b>	<b>Kunne forklare og anvende relevant utstyr og verktøy</b>	1. Kunne forklare og anvende RegObs og Varsom 2. Kunne velge og anvende hensiktsmessig verktøy for å få relevant kunnskap om vær 3. Kunne forklare og diskutere bruk av relevant utstyr for ferdsel i vinterfjellet
<b>F1</b>	<b>Utvide selvinnsikt som grunnlag for læring og undervisning i skredfaget</b>	1. Forstå og etterleve prinsippet om tur etter evne og forhold 2. Kjenne egne styrker og begrensninger og kunne formidle disse ærlig i et turfelleskap 3. Kunne reflektere over egen læring og formidling, sette egne læringsmål og finne ut hvordan en kan jobbe for å nå disse målene
<b>F2</b>	<b>Forstå egen og andres rolle i en gruppe</b>	1. Stille spørsmål like mye som å gi svar i et turfelleskap 2. Forstå og vise gjennom praktiske eksempler hvordan ulike tankesett påvirker våre valg 3. Gjennom ord og handling vise forståelse for hvordan gruppeprosesser og ytre rammer påvirker menneskelig adferd
<b>G</b>	<b>Kjenne til hvordan skredfaget formidles</b>	1. Kjenne til hvordan en kan anvende ulike undervisning- og formidlingsmetoder gjennom enkel og forståelig formidling av skredfaget 2. Kunne veksle mellom å lede og å delta i et turfelleskap med sikte på sikker ferdsel 3. Kjenne til hvordan vi lærer gjennom å gjøre og reflektere over det vi gjør, og vise dette gjennom eksempler 4. Kunne være en del av en gruppe og ha grunnleggende forståelse for gruppedynamikk 5. Kjenne til hvordan en kan ta utgangspunkt i læringsmål og planlegge og gjennomføre undervisning 6. Kjenne til hvordan en kan tilpasse undervisning til deltakere med ulik utgangspunkt 7. Kunne stille spørsmål slik at det bidrar til læring 8. Kjenne til hvordan en kan bidra til trygt læringsmiljø på kurs
<b>H</b>	<b>Kjenne til norske friluftslivstradisjoner</b>	1. Kunne se eget og turfølgets friluftsliv i sammenheng med norske friluftslivstradisjoner og naturvennlig ferdsel

## Veilederkurs skred – del 2

Når de følgende læringsmålene leses, ta utgangspunkt i at setningen begynner slik:

\* etter endt kurs/undervisning skal deltakerne

	LÆRINGSMÅL	RELATERTE DELMÅL
A	<b>Forstå terrengklassifisering og anvende dette i planlegging og gjennomføring av ferdsel i vinterfjellet</b>	1. Kunne planlegge og gjennomføre spor- og rutevalg på bakgrunn av terrengforståelse, på en slik måte at man kan fungere som rollemodell for deltakere på grunnkurs og videregående kurs
B	<b>Kunne lede og vurdere kameratredning</b>	<i>Som praksis</i>
C	<b>Kunne finne og anvende informasjon om skredfare og snøforhold</b>	1. Forstå og forklare systematikken og grunnlaget for vurdering av skredfaren i et større område 2. Kunne forstå og drøfte bruk av RegObs og Varsom 3. Kunne forstå og drøfte bruk av verktøy for innhenting av værinformasjon
D	<b>Kunne gjøre rede for og drøfte forhold knyttet til snø og skred</b>	1. Kunne vurdere og formidle egenskapene til svake lag i snødekket 2. Kunne forklare og anvende værrets betydning for snøskred i turplanlegging 3. Kunne drøfte bruk av stabilitetstester og følge dette opp i praksis ute
E	<b>Kunne anvende relevant utstyr</b>	<i>Som praksis</i>
F	<b>Kunne gjøre rede for og drøfte egen og andres rolle i en gruppe</b>	1. Kunne bevisstgjøre og diskutere turfølgets motivasjoner og lyster, samt hvordan dette påvirker våre valg 2. Kunne bevisstgjøre og diskutere andres rolle og bidrag/ikke-bidrag til god gruppedynamikk 3. Kjenne egne styrker og begrensninger, og kunne si ifra om dette på en konstruktiv måte 4. Forstå seg selv som del av en gruppe og kunne bidra konstruktivt til gruppedynamikk og læringsmiljø 5. Forstå og kunne gjøre rede for hva som ligger i risikofellesskapet under ferdsel i vinterfjellet
G	<b>Kunne formidle skredfaget</b>	1. Kunne veilede andre gjennom oppgaveløsning og refleksjon 2. Kunne formidle, og være et forbilde for, prinsippet om tur etter evne og etter forhold 3. Kunne formidle kunnskaper om skredfaget på en enkel og forståelig måte både teoretisk og praktisk 4. Kunne planlegge og gjennomføre undervisning med utgangspunkt i kursmål og læringsmål 5. Kunne tilpasse og variere undervisning til deltakere, sted og forhold 6. Kunne diskutere skredfag og undervisning – hva, hvordan, hvorfor og hvor 7. Kunne samarbeide med andre om planlegging, gjennomføring og evaluering av skredundervisning 8. Kunne bidra til at deltakerne setter egne læringsmål og legge til rette for deltakernes videre utvikling innen skredfaget. 9. Kunne legge til rette for et trygt læringsmiljø på kurs 10. Vise evne til egenutvikling innen skredfaget, og sette egne læringsmål
H	<b>Kunne gjøre rede for og drøfte norske friluftslivstradisjoner</b>	1. Kunne gjøre rede for standarder, lover, regler og organisasjoner som er relevante for ferdsel i vinterfjellet 2. Kunne drøfte norske friluftslivstradisjoner 3. Kunne drøfte naturvennlig ferdsel i et samfunnsperspektiv