



# NF VIDEREGÅENDE SKREDKURS NORDISK

---

## MAL FOR OPPLÆRING

**August 2024**

© Norsk Fjellsportforum

Det skal ikke kopieres fra denne publikasjonen uten tillatelse fra rettighetshaveren.  
Spørsmål vedrørende publikasjonen og Norsk Fjellsportforum kan rettes til:

Norsk Fjellsportforum  
[post@fjellsportforum.no](mailto:post@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	Læringsmål og mulige arbeidsmåter .....	3
1.4	Opptakskrav, vurdering og kursbevis.....	5
1.5	Varighet.....	6
1.6	Rammer for gjennomføring .....	6
<b>2.</b>	<b>Kursbeskrivelse og innhold .....</b>	<b>7</b>
2.1	Kursbeskrivelse .....	7
2.2	Hovedtema for kurset .....	7
2.3	Temaliste.....	7
<b>4.</b>	<b>Relevant litteratur .....</b>	<b>12</b>
4.1	Hovedlitteratur .....	12
4.2	Tillegglitteratur.....	12

## 1.0 Formål og rammer for kurset

### 1.1 Formål

Formålet med kurset er å oppnå en større forståelse av fenomenet snøskred med særlig vekt på ferdsel i vinterfjellet med vurdering av terreng og snødekket. Deltakeren skal gjøres i stand til å ta trygge veivalg og bevisstgjøres forhold som påvirker skredfaren.

### 1.2 Målgruppe

Dette kurset er for de som bedriver nordisk ferdsel i vinterfjellet og gjennomføres med fjellski. Kurset kan tilpasses flere ulike grupper som for eksempel klatrere, jegere, fiskere, trugegåere og spesifikke aktuelle yrkesgrupper. Kurset er også rettet mot personer som ønsker å dra på topptur i brattere terreng etter førefallet/på vårsnø. Kurset er obligatorisk ved søknad til metodekurs i NFs skredstige.

### 1.3 Læringsmål og mulige arbeidsmåter

Kursdeltakere skal sette seg inn i relevant pensum før kursstart. Arrangør anbefales å sende ut forslag til dette. Se relevant litteratur i punkt 4.0.

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

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

	LÆRINGS-MÅL	RELATERTE DELMÅL
A	<b>Turplanlegging</b>	<p>Følgende delmål med fokus på skredproblematikk, men ikke avgrenset til:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kunne bruke papirkart og digitale kart med bratthet og utløpssoner til å planlegge en tur som strekker seg over en eller flere dager i vinterfjellet utenfor merket løype i terrengklasse 0 og 1.</li> <li>2. Kunne bruke værmelding og skredvarsel til å planlegge en tur som strekker seg over en eller flere dager i vinterfjellet utenfor merket løype.</li> <li>3. Kunne bruke skredkortet og tre trinns turplanlegging.</li> <li>4. Kunne planlegge etter prinsippet for tur etter evne.</li> <li>5. Kjenne til hva som ligger i begrepene «plan A, B og C»</li> </ol>

<b>B</b>	<b>Kunnskap om bekledning og utstyr for ferdsel i vinterfjellet</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Forstå viktigheten av riktig og god nok bekledning for tur i vinterfjellet.</li> <li>2. Forstå viktigheten av riktig og godt nok utstyr for tur i vinterfjellet.</li> <li>3. Vite hva som er egnet førstehjelpsutstyr for vinterbruk.</li> </ol>
<b>C</b>	<b>Ha forståelse for snø og skred</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kunne gjenkjenne og ha god forståelse for ulike typer snøskred.</li> <li>2. Kunne anvende sentrale begrep knyttet til snøskred.</li> <li>3. Ha god forståelse for ulike typer snø.</li> <li>4. Ha god forståelse for ulike prosesser i snødekket og deres betydning for stabiliteten.</li> <li>5. Ha god forståelse for ulike skredproblem, og konsekvensene av disse.</li> </ol>
<b>D</b>	<b>Kunne finne og anvende informasjon om skredfare og snøforhold</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kunne gjenkjenne faretegn og betydning av disse.</li> <li>2. Kunne gjennomføre lille blokktest (LBT) og ha forståelse for hva denne gir av informasjon.</li> <li>3. Kjenne til systematisk snødekkeundersøkelse (SSU) og det mest sentrale av den informasjonen denne gir.</li> <li>4. Kjenne til utvidet kompresjonstest (ECT), og hva denne gir av informasjon.</li> </ol>
<b>E</b>	<b>Forstå terrengets betydning for snøskred og anvende dette ved ferdsel og opphold</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kjenne til KAST-systemet og anvende dette ved turplanlegging og ferdsel.</li> <li>2. Forstå terrengets egenskaper og kunne gjenkjenne løsnemrådet, skredbane, utløpsområdet og skredstørrelse.</li> <li>3. Forstå hvordan veivalg og organisering av turgruppen kan redusere konsekvenser ved ferdsel i skredterreng.</li> <li>4. Forstå hvordan skredfare og snøforhold påvirker veivalg og ferdsel i skredterreng</li> <li>5. Kjenne til prinsipper for sikker etablering av ly og leirplass.</li> </ol>
<b>F</b>	<b>Forstå egen rolle og hvordan mennesker</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se verdien av å være åpen om, og å avklare motivasjon og forutsetninger i turfølget.</li> </ol>

	<b>påvirker hverandre i en gruppe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Ha forståelse for hvordan ulike tankesett påvirker våre valg.</li> <li>3. Kjenne til beslutningsprosesser i grupper og gjennomføre beslutninger i fellesskap.</li> </ol>
<b>G</b>	<b>Kunne gjennomføre kameratredning</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kjenne til hva som er UIAA godkjent kameratredningsutstyr (s/m, søkestang, spade) og kunne gjennomføre kameratsjekk på sender/mottaker.</li> <li>2. Vurdere egen sikkerhet og kunne gjennomføre varsling ved ulykke.</li> <li>3. Kunne gjennomføre kameratsøk etter skredtatt person med bruk av søkelinjemetoden.</li> <li>4. Kunne gjennomføre kameratsøk med sender/mottaker med bruk av innflygningsmetoden.</li> <li>5. Kunne gjennomføre metoder for lokalisering av skredtatt med søkestang, og metode for strategisk utgraving.</li> <li>6. Kunne gi førstehjelp for skredtatte, særlig med tanke på hypotermi (varmekonservering).</li> </ol>
<b>H</b>	<b>Kjenne til norske friluftslivs-tradisjoner</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kjenne til relevante lover og regler for ferdsel og opphold.</li> <li>2. Vite hvordan man tar hensyn til naturen og naturmangfoldet.</li> <li>3. Kjenne til NFs etiske retningslinjer.</li> <li>4. Kunne se egen ferdsel i sammenheng med norske friluftslivstradisjoner.</li> </ol>

#### 1.4 Opptakskrav, vurdering og kursbevis

Deltakerne skal ha grunnferdigheter og erfaring i vinterfriluftsliv når det gjelder bruk av ski, bekledning og mat og drikke. Deltakerne skal kunne orientere med kart og kompass. De skal ha erfaring fra flere turer i vinterfjellet under ulike forhold. Det må dokumenteres deltagelse på NF grunnkurs nordisk eller tilsvarende. Det gjennomføres ikke vurdering av deltakerne i etterkant av kurset. Etter endt kurs kan deltakerne bestille kursbevis for «NF videregående kurs skred» gjennom Brattkompetanse og registreres med denne kompetansen i databasen.

## 1.5 Varighet

Kurset skal minimum ha en varighet på tre hele dager (24 timer læring med tilstedeværelse av veileder/instruktør).

## 1.6 Rammer for gjennomføring

- *Krav til instruktør:*  
NF-skredinstruktør 1 eller 2 nordisk eller alpint. Kursleder skal ha to ukers erfaring 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. 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.
- *Kursopplegg:*  
Så mye som mulig av kurset bør gjennomføres ute, og teoretiske momenter undervises i tilknytning til situasjoner der det naturlig passer inn. Kurset kan også gjennomføres som en tur fra A til B.
- *Utstyrskrav:*  
Alle deltakere stiller med fjellski, med mindre annet er presisert av arrangør. De skal også ha med spade, søkestang, sender/mottaker, grunnleggende førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk og vinterklær. Egen pakkedliste skal sendes ut av arrangør.
- *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. Kursbeskrivelse og innhold

### 2.1 Kursbeskrivelse

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. Det forventes at deltakerne stiller forberedt og at alle deltar aktivt i diskusjoner og evaluering av hverandre og utbyttet av dagene og kurset sett under ett. 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.

### 2.2 Hovedtema for kurset

- Bruke kunnskapen om vær, snøforhold, terreng og mennesket til å vurdere skredfaren.
- Håndtere skredfare gjennom veivalg og adferd
- Utføre kameratredning dersom uhellet er ute

### 2.3 Temaliste

- Turplanlegging
  - Digitalekart vs papirkart og bratthetskart
  - Styrker og svakheter ved værvarselet i fjellet (tekstvarsel vs datagenerert værvarsel) samt lokale værforhold som ikke fremkommer i værvarsel.
  - Bruke de ulike delene av Varsom - regobs. Hva kan regobs tilføre som er viktig for den lokale skredfaren.
  - Andre plattformer for innhenting av informasjon (lokalkjente, sosiale medier, etc.)
  - Risikovurdering, hva kan skje, hvordan kan vi unngå at det skjer, hva gjør vi hvis det skjer.
  - Vurdere gruppens ferdigheter, form og utstyr og se dette i sammenheng med snøforhold og terrengklasse.
- Den menneskelige faktor i skredfaresammenheng
  - Risikofaktorer og ulykkesårsaker. Hvordan den enkeltes motivasjon påvirker turen og avgjørelsene i gruppa.
  - Samspill og beslutningsprosesser i turgruppen.
- Terrengvurdering og klassifisering

- Deltakerne skal kunne bedømme potensielle løsne- og utløpsområder for snøskred på kart og i terreng.
  - Deltakerne identifisere terrengfeller på kart og i terreng, sett opp i mot skredvarselet og fysiske observasjoner.
  - Gjenkjenne terrengklasse 1 og 2 og kunne vurdere hvilken som er trygg for den aktuelle tur.
- 
- Identifikasjon av alarmtegn
    - Skytende sprekker, drønn, nylig skredaktivitet, svake lag, forplantning, vær.
- 
- Stabilitetsvurdering (skispor, stav, hand, skikutt, skavlhopp etc.)
    - Identifikasjon av mulige skredproblem i snødekket, og dets utbredelse.
    - Omdannelsesprosesser i snøen og værets påvirkning av snødekket og forventet variasjon i snøen.
    - Tester for identifisering av svakt lag (LBT, ECT og SSU)
- 
- Snø
    - Ulike typer snøskred (for eksempel tørre vs våte løssnøskred)
    - Ulike typer snø og de åtte hovedsnøklassene
    - Prosessene som omdanner snø
- 
- Orientering, ly og le
    - Aktiv bruk av kartlag i Varsom eller tilsvarende
    - Metode for trygge veivalg ved dårlig sikt/vær
    - Ulike typer nødly og nødvendigheten av vindsekk og øvrig nødutstyr, selv ved fint vær.
- 
- 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.
- 
- Bekledning og utstyr i vinterfjellet
    - Lag på lag
    - Reparasjonsutstyr



- Tilstrekkelig førstehjelpsutstyr og utstyr for å forebygge hypotermi

# Forslag til dagsprogram

Dag 1	
<b>Kursstart 09.00</b> (eller kvelden før)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentasjonsrunde, mål og forventninger</li> <li>• Kursprogram (tider og metoder)</li> <li>• Oppfriskning Skred ABC (forståelse for terrenget i området og aktuelle forhold)</li> <li>• Turplanlegging (kart, Varsom, værvarsel)</li> </ul>
<b>Ute</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppesjekk (dobbel) og innflygningsmetoden (gjennomføres av deltakerne).</li> <li>• Gjennomgang av søkestang og punktsøk.</li> <li>• Tur i området hvor man kort går gjennom de fleste momenter som hører med når man går tur nært skredterreng.</li> <li>• Bli kjent med snøen, vurdering av bratthet, identifisering av terrengformasjoner og forutsetninger i gruppa.</li> <li>• Aktiv bruk av kart og kompass eller digitalt kart, linjevalg og kommunikasjon.</li> </ul>
<b>Inne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppsummering av dagens erfaringer. Koble egne observasjoner med regionalt varsel.</li> <li>• Oppfriskning Skred ABC (snøtyper, skredtyper, annet)</li> <li>• Turplanlegging for dag 2</li> </ul>
Dag 2	
<b>Ute</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenter og eventuelt justering av plan ved deltakerne.</li> <li>• Deltakerne gjennomfører tur med veivalg og sporvalg opp og ned.</li> <li>• Koble kart/terreng/forhold - Løpende vurderinger av snødekke (endringer i snø og terreng etc.)</li> <li>• Repetisjon av lille blokktest (aktive deltakere).</li> <li>• Introduksjon av SSU. Snødekkeundersøkelse, prosessenkning.</li> </ul>
<b>Inne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppsummering av dagens erfaringer. Koble egne observasjoner med regionalt varsel.</li> <li>• Teori frostskafer, nedkjøling/hypotermi</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turplanlegging for dag 3, med særskilt fokus på gruppeprosesser.</li> </ul>
<b>Dag 3</b>	
<b>Ute</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tur i området hvor man går gjennom de fleste momenter som hører med når man går tur nært skredterreng.</li> <li>• Repetisjon av kameratredning (aktive deltakere) og søkelinjemetoden uten sender/mottaker.</li> <li>• Repetisjon av kameratredning (aktive deltakere) med sender/mottaker.</li> <li>• Førstehjelp og ivaretagelse av skredtatt.</li> </ul>
<b>Inne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppsummering av dagens erfaringer. Koble egne observasjoner med regionalt varsel.</li> <li>• Turplanlegging for dag 3, bruk alt man har lært. Deltakerne har regien på denne turen.</li> </ul>
<b>Dag 4</b>	
<b>Ute</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruk alt man har lært! La deltakerne styre og vurdere: hovedtema er gruppedynamikk og menneskelig faktor.</li> <li>• Gjennomgang av ECT</li> </ul>
<b>Egnet miljø</b>	Oppsummering: Hva kunnskap opplever deltakerne at de kan anvende videre i praksis? Hva opplever de usikkerhet rundt? Kursevaluering.
<b>Annet</b>	
	Andre momenter egnet til gjennomgang: a) friluftslivstradisjoner, b) lover og regler, c) naturmangfold, d) NFs etiske retningslinjer.

## 4. Relevant litteratur

### 4.1 Hovedlitteratur

- Skikompis, Christer Lundberg. Fri Flyt AS. 2022

### 4.2 Tillegglitteratur

- Skredskolen til Varsom: <https://www.varsom.no/snoskred/snoskredskolen/>
- Friluftslivsveiledning vinterstid, André Horgen, Høyskoleforlaget. 2009
- Systematisk Snødekkeundersøkelse:

[Systematisk snødekkeundersøkelse, Faktaark fra NVE](#)

[Skredkortet 2019, Varsom](#)