



NF VIDEREGÅENDE SKREDKURS ALPINT

MAL FOR OPPLÆRING

Desember 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

Innhold

1.0	Formål og rammer for kurset	3
1.1	Formål	3
1.2	Målgruppe	3
1.3	Læringsmål og mulige arbeidsmåter	3
1.4	Opptakskrav, vurdering og kursbevis.....	4
1.5	Varighet.....	4
1.6	Rammer for gjennomføring	5
2	Forslag til dagsprogram	6
3.	Relevant litteratur	8
3.1	Hovedlitteratur	8
3.2	Tillegglitteratur.....	8

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 alpin ferdsel i vinterfjellet med vurdering av terreng og snødekket. Deltakeren skal gjøres i stand til å ta trygge veivalg i alpint terreng og bevisstgjøres forhold som påvirker skredfare.

1.2 Målgruppe

Dette kurset er for de som bedriver ferdsel i alpint terreng i vinterfjellet og kan gjennomføres for deltakere med både randoneeutstyr, telemarkutstyr eller brett/truger. Kurset er rettet mot personer som ønsker å dra på topptur i bratt vinterterreng. 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	Kunne gjenkjenne skredterreng	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ha grunnleggende forståelse for terrengets betydning for snøskred 2. Kunne vurdere bratthet og utløpslengder på kartet og i terrenget 3. Kunne gjenkjenne løsnemråder og utløpsområder 4. Kunne anvende egen terrengforståelse i veivalg ute 5. Gjenkjenne terrengfeller 6. Kjenne til risikoreduserende tiltak
B	Kunne utføre kameratredning	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gjennomføre gruppesjekk før tur 2. Kunne anvende s/m i kameratsøk 3. Kjenne til innflygingsmetoden, finsøk og punktsøk med søkestang 4. Kjenne til v-formet utgravingsteknikk 5. Kjenne rutiner for varsling ved ulykkeshendelse 6. 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 snøskredvarselet 2. Kjenne til verktøy for å få informasjon om værmelding og værhistorikk 3. Kjenne til grunnleggende værtegn 4. Kunne de mest sentrale faretegn
D	Ha grunnleggende forståelse for snø og skred	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kjenne til ulike typer snøskred 2. Kjenne til sentrale begrep knyttet til snøskred 3. Kjenne til ulike typer snø 4. 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vite hva som er hensiktsmessig tur- og skredutstyr ved ferdsel 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 ferdsel	<ol style="list-style-type: none"> 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	<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

Deltakerne skal ha grunnferdigheter og erfaring fra alpin ferdsel i vinterfjellet. Det må dokumenteres deltagelse på NF grunnkurs skred alpint 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 alpint.
- *Antall deltakere:*
Inntil seks deltakere per instruktør, 12 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. 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.
- *Utstyrskrav:*
Alle deltakere stiller med relevante ski/brett som presisert av arrangør. De skal også ha med spade, søkestang, sender/mottaker, grunnleggende førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk og vinterklær. Egen pakkelliste 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 Forslag til dagsprogram

Dag 1	
Kursstart 09.00 (eller kvelden før)	<ul style="list-style-type: none"> • Presentasjonsrunde, mål og forventinger • Kursprogram (tider og metoder) • Oppfriskning Skred ABC (Aktive deltakere, munnner ut i en i felles forståelse for terrenget i området og aktuelle forhold) • Turplanlegging (3x3, varsom, terrengklassifisering)
Ute	<ul style="list-style-type: none"> • Kameratsjekk (dobbel, gjennomføres av deltakerne) • Kort repetisjon av kameratredning (aktive deltakere) • Tur i området hvor man kort går gjennom de fleste momenter som hører med når man går tur i (utfordrende) snøskred 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. Koble egne observasjoner med regionalt varsel. Registrere i Regobs. • Turplanlegging for dag 2 etter 3x3.
Dag 2	
Ute	<ul style="list-style-type: none"> • Presentere og eventuelt justering av plan v/deltakerne. • Deltagerne gjennomfører veivalg og sporvalg opp og ned. • Koble kart/terreng/forhold - Løpende vurderinger av snødekke (endringer i snø og terreng etc. Vurdering terreng og snøstabilitet ved kritiske punkter. • Introdusere SSU. Snødekkeundersøkelse, prosessen tenkning • Konsekvensreducerende tiltak (fortsette/ gå enklere/plan B). • Lunsjtema: Mennesket som vurderer, betydningen av ulike tankesett og lyster. • Repetisjon av kjøremønster. Valg av stoppesteder.
Inne	<ul style="list-style-type: none"> • Oppsummering av dagens erfaringer, registrere observasjoner i Regobs • Caser med ulike scenarier i snødekke (profiler): Hva er skjedd (prosessen bak snødekke)? Hva er skredproblemet? • Menneskelig faktor eksemplifisert med ulykkesstatistikk med mer.
	<ul style="list-style-type: none"> • Turplanlegging for dag 3 (med vekt på gruppeprosesser - menneskelig faktor).
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. Særlig interessant: <ul style="list-style-type: none"> - Er alle i gruppa enige om hvilke observasjoner og prosesser som avgjør videre veivalg? - Hva betyr motivasjon, ulik risikoaksept og oppfatning av egne ferdigheter og hvilken betydning har dette for beslutninger som tas i gruppa? - Hva er objektive faremoment, hva er antagelser i gruppas beslutningsgrunnlag? <p>Legg gjerne inn en skredøvelse, og reflekter tilsvarende rundt menneskelige heuristikker og i dette tilfellet, observerbare styrker og ressurser (at det gikk bra)</p>

Egnet miljø	Oppsummering: Hva kunnskap opplever deltakerne at de kan anvende videre i praksis? Hva opplever de usikkerhet rundt? Kursevaluering.
Annet	
	Andre momenter egnet til gjennomgang f.eks. i lunsjer: a) Førstehjelp ved skredulykke, b) utstyr (og hva utstyret gjør med oss) og c) Kunnskapsbaserte og regelbaserte tilnærminger til tryggest mulig alpin skiferdsel

3. Relevant litteratur

3.1 Hovedlitteratur

- Skikompis, Christer Lundberg. Fri Flyt AS. 2022

3.2 Tillegglitteratur

- Skredskolen til Varsom: <https://www.varsom.no/snoskred/snoskredskolen/>
- Interaktivt skredkurs hos Varsom:
<https://www.varsom.no/snoskred/snoskredskolen/interaktivt-grunnkurs/>
- Systematisk Snødekkeundersøkelse:

[Systematisk snødekkeundersøkelse, Faktaark fra NVE](#)

[Skredkortet 2019, Varsom](#)