



RÅDSMØTET 2025



Foto: Even Melhus/ Breogfjell AS

Innkalling og sakspapirer



Innkalling til Norsk Fjellsportforums rådsmøte 2025

Skredkonferansen 2025, Oppdal 31.10. kl. 17:30 -21:30

Du inviteres herved til NFs rådsmøte, fredag 31. oktober kl. 17:30. Rådsmøtet avholdes under Skredkonferansen 2025 i Oppdal.

Alle medlemmer i Norsk Fjellsportforum som har betalt medlemsavgiften for 2025 har stemmerett på rådsmøtet. I saker der det skal gjøres vedtak, kreves flertall av de frammøtte stemmer. En organisasjon kan ved skriftlig fullmakt la seg representere av en annen organisasjons representant på rådsmøtet og avgi stemme ved samme representant i saker som kommer opp. Ingen representant kan ved fullmakt representere mer enn en organisasjon foruten den man møter for. Rådsmøtet er beslutningsdyktig når 1/3 av de stemmeberettigete organisasjonene er til stede.

Det er ingen deltakeravgift for møtet og det blir servert gratis pizza. For påmelding send e-post til post@fjellsportforum.no innen 30.10.23. Vi trenger å vite hvor mange som kommer på møtet for å kunne bestille mat.

Vel møtt til årets rådsmøte!

Med vennlig hilsen, Norsk Fjellsportforum

Saksliste for Norsk Fjellsportforums rådsmøte 2025

RM Sak 1: Godkjenning av innkalling til Rådsmøtet

RM Sak 2: Opprop

RM Sak 3: Valg av møteleder

RM Sak 4: Vedta forretningsorden

RM Sak 5: Velge to representanter til å underskrive protokoll RM Sak 6: Styrets orienteringer 6/1: Årsmelding 6/2: Regnskap 2025 og budsjett for 2025 6/3: Endringer i Nasjonal Standard 6/4: Arbeid med revisjon av skredstigen 6/5: Utvikling av utdanning innen nordisk skiferdsel

RM Sak 7: Arbeidsplan for 2026

RM Sak 8: Nytt styre

RM Sak 9: Sikkerhetskomiteens presentasjon av ulykker

Sak RM 4-/25: Vedta forretningsorden

Forslag til forretningsorden

Norsk Fjellsportforums rådsmøte 31. oktober 2025

OM RÅDSMØTET

- Rådsmøtet er styrets årlige møte med sine medlemsorganisasjoner. Rådsmøtet er først og fremst et rådgivende organ hvor medlemsorganisasjonene gir råd til styret om hvordan forumet skal jobbe for sine medlemmer.
- Det stemmes over de saker som skal stemmes over ifølge forumets vedtekter, samt de saker som styret har lagt opp til at det skal stemmes over.
- Rådsmøtet er åpent for alle interesserte.

DIRIGENT OG PROTOKOLL

- Rådsmøtet ledes av valgt ordstyrer
- Protokollen føres av valgt(e) referent(er), og skal undertegnes av to valgte representanter.

- Forslag, diskusjoner og vedtak føres inn i protokollen, med antall avgitte stemmer for og mot i vedtakssaker.
- Protokollen skal publiseres på forumets nettside så snart den er underskrevet av de valgte representanter.

STEMMERETT, FORSLAGSRETT, TALERETT OG TALETID

- Kun personer som forvalter stemmerett på vegne av en medlemsorganisasjon av forumet som har betalt medlemsavgiften innen 2 uker før rådsmøtet har stemmerett og forslagsrett.
- Personer som tilhører en medlemsorganisasjon men ikke forvalter stemmeretten, samt medlemmer av NFs fire fagkomiteer har talerett, men ikke forslagsrett eller stemmerett.
- Personer som ikke tilhører en medlemsorganisasjon har i utgangspunktet ikke talerett, forslagsrett eller stemmerett. Dirigenten kan foreslå å åpne opp for talerett for disse under diskusjonssaker. Rådsmøtet kan inndra denne taleretten når som helst.
- Taletiden for innlegg settes til tre (3) minutter. En representant kan ha maks to innlegg i samme sak. Det gis anledning til replikk, men ikke replikk til replikk.
- Representanter som forlanger ordet til forretningsorden, har ett minutt taletid. (Kan brukes ved evt. uenighet eller innspill til dirigentens måte å lede møtet eller stemmegivningen på).
- Dirigenten kan foreslå endring av taletiden og sette strek for inntegnede talere.

BEHANDLING AV FORSLAG:

- Alle (endrings)forslag som fremmes underveis må leveres skriftlig til dirigenten hvor organisasjonens og representantens navn framgår.
- Forslag kan bare fremmes i saker som står på sakslisten.
- Forslag på sakslisten kan ikke trekkes med mindre rådsmøtet enstemmig vedtar at det kan trekkes.
- Nye forslag i en sak kan ikke fremsettes etter at dirigent har satt strek for nye forslag.

STEMMEGIVNING:

- Med unntak av vedtektsendringer og de bestemmelser som etter vedtektene krever et kvalifisert flertall, avgjøres alle vedtak ved alminnelig flertall av de avgitte stemmer.

Sak RM 6-1/25: Årsmelding for Norsk Fjellsportforum 2025

Styremedlemmer i 2025

Andre kursarrangører (AK):	Sturla Sandvei Hedda Færden
Norges Klatreforbund (NKF):	Odd Magne Øgreid Kaisa Markhus
Den Norske Turistforening (DNT):	Roger Bareksten Magnus Wethal
Styreleder i året 2025:	Odd Magne Øgreid

Sekretariat og styremøter

Helena Wik er ansatt som NFs daglige leder (50% stilling).

Fron Regnskap er engasjert som NFs regnskapsfører.

Det har vært avholdt tre fysiske og tre digitale styremøter hittil i 2025. De fysiske styremøtene har vært avholdt i DNTs lokaler i Oslo.

Komiteer

NF har i 2025 hatt fire fagkomiteer: en klatrekomite, en skredkomite, en førstehjelpskomite og en brekomite. Komiteene har en viktig rolle i NFs arbeid og står for vurderingene av søkere til instruktørkursene, regodkjenningsøknader og søknader til nivå 2, og gjør i tillegg en del faglig utviklingsarbeid for NF med metodesett og utvikling av kursmaler.

Nettsider / Nyhetsbrev / Sosiale medier / Medlemskontakt

NFs nettside ligger på domenet www.fjellsportforum.no. På nettsiden skal det finnes informasjon om NF, våre medlemmer og vårt arbeid, herunder Nasjonal standard og instruktørregisteret.

NFs kurskalender er oppgradert, og alle kvalifiserende og ikke-kvalifiserende kurs kan nå legges ut av arrangørene selv i kalenderen.

Daglig leder har hittil i 2025 sendt ut tre elektroniske nyhetsbrev til våre medlemmer, og oppdaterer egne sosiale medier (Facebook/Instagram) ved behov. Samlet sett gir disse tre kommunikasjonskanalene gode muligheter for publisering av nyheter og å holde kontakt med medlemmene/arrangørene. Videre kontakter daglig leder medlemsarrangører for samtale rundt hvordan de opplever sitt medlemskap hos NF, oppdaterer seg på hvordan det står til i medlemsorganisasjonenes daglige virke, samt diskuterer mulige løsninger/endringer på aktuelle problemstillinger.

I tillegg disponerer NF domenet www.fjellsportkonferansen.no, og dette er hovedkanalen for kommunikasjon av Fjellsportkonferansen, som arrangeres annethvert år.

Nasjonal standard

I 2024 utformet styret et mandat og opprettet en arbeidsgruppe som skal vurdere endringer i skredstigen for alpin skiferdsel. Styret inviterte i juni alle arrangørmedlemmer til et digitalt innspillmøte i forbindelse med dette revisjonsarbeidet. Arbeidsgruppens forslag til endringer presenteres på Rådsmøtet 2025.

I 2024 utformet videre styret et mandat og opprettet en arbeidsgruppe som skal foreslå en utdanningsstige for NF innen nordisk skiferdsel. Denne gruppens arbeid legges også fram for rådsmøtet 2025.

Kursledernivået ble gjeninnført innen alle disipliner i 2025. Hele året har vært en overgangsordning hvor erfarne instruktører kostnadsfritt kan søke om godkjenning som kursleder. Fra 1. januar 2026 gjøres justeringer og kursledernivået følger samme godkjenningssatser og godkjenningsrutiner som andre NF-sertifiseringer.

Kursmaler utenfor nasjonal standard

Klatrekomiteen har utarbeidet kursmaler for både kameratredningskurs klatring og grunnkurs naturlig sikret klatring som styret har vedtatt. Disse er publisert på NFs nettsider.

Metodesett

Brekomiteen har jobbet med videreutvikling av NFs metodesett for brevandring hvor også metoder for føring og for tomannstaulag vil inngå. Arbeidet er ikke ferdigstilt og vil fortsette inn i 2026.

Finansiering av NF

Det er gjort avtale med DNT /NKF om å fortsette å finansiere en 50% daglig leder stilling i NF ut 2026. Støtten fra DNT/NKF planlegges gradvis nedtrappet, og NF har i samme periode forpliktet seg til å ta grep for å styrke sin egen økonomi og i større grad bli økonomisk selvstendig. DNT og NKF har i 2025 støttet NFs daglig leder stilling med totalt 300kkr. I tillegg har DNT/NKF dekket reise- og møteutgifter for sine styrerepresentanter.

Regjeringens arbeid med en godkjenningsordning for lokal- og regionguider, turledere og fjellførere

NF har v/styreleder deltatt i arbeidsgruppe i regi av Standard Norge som har fått som mandat å vurdere/videreutvikle hurtigspesifikasjonen for guiders basiskompetanse til en nasjonal standard for guiders basiskompetanse. Regjeringen planlegger å bruke denne standarden som en del av sin påtenkte godkjenningsordning. Det er imidlertid ikke kommet noen signaler fra departementet om hvordan de ser for seg at en slik godkjenningsordning skal implementeres. NFs styreleder har sammen med Nortinds president og Norsk naturguideforbunds styreleder sendt et brev med spørsmål om dette til departementet.

Rådsmøtet og fjellsportkonferansen

Norsk Fjellsportforums styre har som mål å arrangere NFs fjellsportkonferanse hvert år det ikke arrangeres skredkonferanse. Rådsmøtet legges i tilknytning til disse to konferansene. Foreløpig er ingen arrangør på plass for Fjellsportkonferansen 2026

Årsbrev og rapportskjema

Årsbrev og rapportskjema sendes arrangørene primo mars hvert år.

Økonomi

Årsavgiften for arrangører er satt til kr. 4000,-, mens medlemsavgiften er kr. 1000,-. Disse ble sist endret på rådmøtet i 2024. Søknads-/godkjenningsgebyrene i Brattkompetanse er p.t.:

	Godkjenning	Regodkjenning
Godkjenningsbevis		
ikkekvalifiserende kurs	200	X
Forhåndsgodkjenning	300	X
Nivå 1	350	500
Nivå 2	350	500
Fjellkursleder	600	600

Brattkompetanse

Brattkompetanse er NFs portal for søknadsbehandling og utstedelse av digitale sertifiseringer. De totale inntektene i Brattkompetanse det siste året har vært på 155,35kkr (juli 2024 – juni 2025)

Brattkompetanse er en viktig inntektskilde for NF. Tabellen nedenfor viser siste års søknadsmengde.

1. juli 2024 til 30. juni 2025					
	Godkjent		Avslag		
	Førstegangssøknader	Resertifiseringssøknader	Førstegangssøknader	Resertifiseringssøknader	
Sertifisering					
Ikke-kvalifiserende					
Grunnkurs sportsklatring	2		5		
Grunnkurs klatring	3		1		
Kameratredningskurs	7				
Grunnkurs bre	21		2		
Grunnkurs skred	26		1		
Videregående kurs skred	24		5		
Introkurs førstehjelp	0		1		
Grunnkurs førstehjelp	40		1		
Forhåndsgodkjenning					
Instruktørkurs sportsklatring	44		1		
Metodekurs klatring lavland	11		2		
Metodekurs klatring høyfjell	24		2		
Isklatreinstruktørkurs	0				
Breførerkurs	21		10		
Breinstruktørkurs	7		1		
Metodekurs skred	45		20		
Metodekurs førstehjelp	10		4		
Sertifiseringer nivå 1					
NF Klatreinstruktør 1 sport	39	14	4	1	
NF klatreinstruktør 1 sport kursleder	5		1		
NF Klatreinstruktør 1 lavland	8				
NF klatreinstruktør 1 lavland kursleder	0				
NF Klatreinstruktør 1 høyfjell	12	18	3	2	
NF klatreinstruktør 1 høyfjell kursleder	8				
NF Klatreinstruktør 1 lavland + isklatreinstruktør	0				
NF Klatreinstruktør 1 høyfjell + isklatreinstruktør	0	2			
NF Brefører	15		1		
NF Breinstruktør 1	10	13		1	
NF Breinstruktør 1 kursleder	12				
NF Skredinstruktør 1 nordisk	1		1		
NF Skredinstruktør 1 nordisk kursleder	0				
NF Skredinstruktør 1 alpint	25	10	2	1	
NF Skredinstruktør 1 alpint kursleder	4				
NF Førstehjelpsinstruktør 1	8		1		
NF Førstehjelpsinstruktør 1 kursleder	2				
Sertifiseringer nivå 2					
NF Klatreinstruktør 2 sport	2				
NF Klatreinstruktør 2 høyfjell	1	2			
NF Klatreinstruktør 2 høyfjell + isklatreinstruktør	1	1			
NF Breinstruktør 2	0				
NF Skredinstruktør 2 alpint	7	3			
NF Førstehjelpsinstruktør 2	0		1		
NF Fjellkursleder	3	5			

NF har også i løpet av året fått utarbeidet et digitalt instruktørbevis for alle sine kvalifiserende sertifiseringer, og disse er nå tilgjengelige i Brattkompetanse på «Min side».

Spørreundersøkelse breførerutdanningen

Våre medlemsarrangører har mottatt en enkel spørreundersøkelse vedrørende breførerutdanningen og hvordan den fungerer per i dag. Disse svarene vil gi NF et bilde av hvordan utdanningen oppleves å fungere per i dag.

13.10.2025

For styret i Norsk Fjellsportforum

Odd Magne Øgreid

(styreleder/sign.)

Vedlegg: Rapporter fra de 4 fagkomiteene

Årsrapport fra NF's klatrekomite høsten 2025

Bakgrunn

NFs klatrekomité ble opprettet våren 2013 med formål å være et klatrefaglig organ for styret i Norsk Fjellsportforum.

Medlemmer

Komiteén har hatt følgende sammensetning i 2025:

DNT: Bjørn Balle

NKF: Nils Rune Birkeland (leder), Kjersti Gausvik

Andre kursarrangører: Thea Øvregard Røhme

Komiteen samarbeider med NF-sekretær om søknadsbehandling. NF-sekretær i 2024-2025 har vært Helena Vik. Vår direkte forbindelse til NF-styret, Bjørn Balle, avsluttet sitt styreverv i 2024 slik at det per dags dato er NF-sekretær som er bindeleddet. Dette har så langt fungert tilfredsstillende. Også i 2025 har vi hatt forsterkning av Kjersti Gausvik (NKF), hun har fortsatt å gjøre en veldig god og samvittighetsfull jobb i komiteen gjennom det siste året.

Virke

Komiteen samarbeider med NF-sekretær om søknadsbehandling. NF-sekretær i 2024-2025 har vært Helena Vik. Vår direkte forbindelse til NF-styret, Bjørn Balle, avsluttet sitt styreverv i 2024 slik at det per dags dato er NF-sekretær som er bindeleddet. Dette har så langt fungert tilfredsstillende. Også i 2025 har vi hatt forsterkning av Kjersti Gausvik (NKF), hun har fortsatt å gjøre en veldig god og samvittighetsfull jobb i komiteen gjennom det siste året.

Søknadsbehandling:

For oversikt over antall behandlede saker i ulike søknadskategorier i rapporteringsperioden 1. oktober 2024 til 30. september 2025 henviser vi til egen oversikt utarbeidet av NF-styret.

Kommentarer til søknadsbehandlingen

Hovedtrykket av søknader har fortsatt vært i perioden april – juni og august – september, men det virker som søknadene gjennom 2025 har vært spredt noe mer utover året/sesongen enn tidligere. Vi ser det som positivt at en mindre andel av «fjellsøknadene» nå ser ut til å ende opp

som «dialogsaker» der komiteen må etterspørre supplerende informasjon før søknaden endelig kan innvilges eller avslås. Kanskje er det de nye søknadsveilederne som nå begynner å gi effekt? En følge av dette er også at den gjennomsnittlige behandlingstiden for søknader oppleves å ha gått noe ned. Vi har riktignok ikke egne tall å underbygge dette med, kun våre egne observasjoner. Det positive i 2025, noe vi også bemerket i foregående to årsrapporter, er at antallet og andelen av endelige avslag er lavere enn tidligere.

Vi har ellers, som nevnt, også i 2025 fått støtte av Kjersti Gausvik. Det har vært til god hjelp og sikret mer effektiv saksflyt. Komiteen har gjennom året avholdt flere nettbaserte møter i Teams, i forbindelse med utarbeidelsen av ny kursmal for innføring i naturlig sikret klatring. Denne samhandlingsarenaen har fungert tilfredsstillende, men det var også både nyttig og hyggelig at to av oss (Nils Rune og Bjørn) fikk anledning til å møtes for både faglig og sosialt samvær under Rådsmøtet og Fjellsportkonferansen i Bø i Telemark senhøsten 2024. Helt til slutt benytter vi også anledningen til å takke Kjersti for all innsatsen de to siste årene. Hun fratrer nå komiteearbeidet siden hun ikke lenger sitter i administrasjonen i NKF.

Nils Rune Birkeland, leder for Klatrekomiteen i NF, 6/10-2025.

Førstehjelpskomiteén har i 2025 bestått av syv medlemmer - Jannicke Høyem, Jonas Langseth, Erling Rosenstrøm, Stian Gullfakse, Mathias Dudek, Torstein Schröder-Aasen og Magnus Wethal.

I 2025 har det tilkommet to nye NF arrangører innen førstehjelp - Mountain Safety & Medicine og Bre og Fjell. Det har i 2025 blitt arrangert et metodekurs i regi av Mountain Safety & Medicine, og i tillegg arrangerer Mountain Safety & Medicine metodekurs og veilederkurs 21.-23. november. Ellers har det blitt arrangert et større antall grunnkurs- og introkurs i regi av DNT, Redningssekskapet, NIH, HVL og Mountain Safety & Medicine. Kursene etterspørres i større grad av enkeltpersoner, skoler og ulike organisasjoner.

Komiteén mottar gode tilbakemeldinger på reviderte kursmater og på *Instruktørveileder i førstehjelp for friluftsliv*, som ble publisert i 2024.

Hilsen førstehjelpskomiteén i NF.

Årsrapport NF Brekomitè 2025

Bakgrunn

NFs brekomite ble opprettet høsten 2013 med formål å være et brefaglig organ for styret i Norsk Fjellsportforum. Komiteen utgjør fire medlemmer som er Jonny Kvistad, Fredrik Christoffersen, Knut Ådne Findreng og Lisa Kvålshaugen Bjærum.

Alle i komiteen er per dags dato godkjent breinstruktør 2/Fjellkursleder.

Virke

Komiteens virke i perioden har bestått av søknadsbehandling; med opptakssøknader til NF breførerkurs og søknader om regodkjenning. Vi har ikke innsikt i antallet søknader med overgang fra USN til NF. Etter at ny brestige ble implementert har komiteen også jobbet med å komme med innspill til videre revidering. I 2025 har brekomiteen fått et mandat til å utarbeide nytt metodesett for bre og nye grunnkursmaler for bre. Først må metodesettet på plass og deretter kan man begynne med grunnkursmaler.

Brekomiteen opplever som en stor arbeidsbelastning å jobbe med metodesettet alene, og det er ønskelig å få en arbeidsgruppe på dette. Komiteen ser hvor viktig det er å få på plass et bedre og felles metodesett.

Det gjenstår fortsatt å se hvordan effekten av en ny brestige blir i praksis siden implementeringen i 2023. Det har blitt avholdt noen flere breførerkurs, men ingen breinstruktørkurs i 2025. Vi har blitt orientert om at det er en undersøkelse blant NF-arrangører rundt den nye brestigen, men vi har ingen innsikt i hva arrangørene har svart da det er styret som har sendt ut denne undersøkelsen.

Vi ønsker gjerne en evaluering sammen med miljøet hvordan den nye brestigen er, og om det er åpent for endringer.

Komiteen har ikke hatt fysiske møter i forbindelse med arbeidet, dels grunnet begrenset tid, dels grunnet avstand mellom medlemmenes bosteder.

Søknadsbehandling

Vi har ikke innsikt i antall søknader behandlet i og med at vi ikke fått dette underlaget fra NF. Selve søknadsbehandlingen har blitt betydelig forenklet gjennom brattkompetanse.no, men vi opplever at ikke alle har komplette søknader når det kommer inn i brattkompetanse.no. Det medfører mer arbeid for oss, og en utsilingsprosess fra admin burde vært mer på plass. Spesielt når vi jobber på frivillig basis.

Etter at det ble satt krav til oss at vi må behandle søknader innen to uker så har det vært noe krevende for oss. Vi jobber på frivillig basis, og det kan være noe vanskelig å balansere rask søknadsbehandling med jobb. I tillegg opplever vi at vi får mange eposter fra brattkompetanse.no om at søknader skal behandles, men så har man behandlet dette. Det er rom for bedre tekniske løsninger.

Gjennom arbeidet med revidering av breutdanningen har imidlertid brekomiteen avdekket at systemet i noe begrenset grad gir grunnlag for en god oversikt, og da særlig for oppfølging/evaluering. Per nå foreligger det heller ikke en god og løpende rapportering på antallet nye instruktører, og om antallet godkjente øker eller reduseres annet enn ved en manuell opptelling. Det er heller ingen mulighet uten manuell opptelling å vurdere om de ulike instruktørene har fått sin utdanning gjennom høyskole (USN) eller breinstruktørkurs utenfor høyskolesystemet, og også når de først fikk sin godkjenning. For å sikre at breutdanningen fremstår attraktiv, og om endringene har ønsket formål, bør en fremover i større grad sikre rapporterte tallgrunnlag på dette.

I denne forbindelse kunne det også vært interessant med tilbakemeldinger på hvor mange som faktisk deltar på ulike kvalifiserende kurs og som består breinstruktørkurs, og som også av de ulike instruktører anses å være kvalifisert til NF brefører og dermed kan anbefales videre. Dette ville gitt et langt bedre grunnlag for å vurdere hvor strengt inntakskrav skal praktiseres, og om disse bør endres videre selv etter ny stige. Dette må trolig gjøres gjennom en rapportering fra arrangører som avholder kvalifiserende kurs.

Vi etterlyser også når en instruktør ble først godkjent, da det har vært litt arbeid med noen regodkjenningssøknader der instruktøren ikke vet helt når de først fikk sin første godkjenning.

Årsrapport NF Skredkomite 2025

Jevnt med søknader, generelt kort behandlingstid og lite problematiske søknader. Mest jobb med søknader som ønsker å godskrive ulike universitetsutdanninger og lignende som NF Videregående skredkurs. Mest underkjente søknader på tynne loggbøker eller manglende NF videregående skredkurs.

Godkjenning av Høgskulen på Vestlandet sine kurs som NF Metodekurs er ganske smidig nå.

Resertifisering går generelt smidig.

Ellers så skal det sikkert noe statistikk med her, men det vet jeg ikke hvor jeg finner.

Mvh,
Even Melhus
NF Skredkomiteen

Sak RM 6-2/25: Regnskap 2025 og budsjett for 2025

Regnskap

Norsk Fjellsportforum
NO 992 078 650

Årsregnskap (2025) - Åpent 2025-01-01 - 2025-12-31

Årsregnskap (2025) - Åpent (Årsregnskap 2025)

Årsregnskap (2025) - Åpent														
Beskrivelse	Regnskapsperioder												2025	2024
	Jan	Feb	Mars	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Des		
Periode lukket														
Periode gjenåpnet														
Resultatregnskap														
Driftsinntekter		440 000		4 500					83 950				528 450	678 500
Driftskostnader	-36 635	-39 457	-69 533	-37 713	-38 186	-11 555	-44 011	-39 273	-46 336	-42 262	-224	-224	-405 408	-528 929
Driftsresultat	-36 635	400 543	-69 533	-33 213	-38 186	-11 555	-44 011	-39 273	37 614	-42 262	-224	-224	123 042	149 571
Finansinntekter						265							265	21 281
Finanskostnader														
Ekstraordinære inntekter														
Ekstraordinære kostnader														
Resultat før skatt	-36 635	400 543	-69 533	-33 213	-38 186	-11 290	-44 011	-39 273	37 614	-42 262	-224	-224	123 307	170 852
Balanse														
Eiendeler	682 762	1 102 453	1 031 149	998 941	954 022	922 208	868 699	845 736	879 163	844 413	844 189	843 965	843 965	735 889
Egenkapital	668 116	668 116	668 116	668 116	668 116	668 116	668 116	668 116	668 116	668 116	668 116	668 116	668 116	668 116
Gjeld	51 282	70 429	68 658	69 662	62 929	42 405	32 907	49 217	45 030	52 543	52 543	52 543	52 543	67 774
Udisponert resultat	-36 635	363 909	294 376	261 163	222 977	211 687	167 676	128 403	166 017	123 755	123 531	123 307	123 307	
Sum egenkapital og gjeld	682 762	1 102 453	1 031 149	998 941	954 022	922 208	868 699	845 736	879 163	844 413	844 189	843 965	843 965	735 889

Budsjett

Budsjett Norsk Fjellsportforum 2025

Norsk Fjellsportforum

(2025)

Resultatbudsjett (2025)							
Regnskapskonto	2025	TOT 2025	Merknad:				
Inntekter							
Medlemskap NF	155000	155000					
Godkjenning/Regodkjenning NF	175000	175000					
Driftstilskudd Den Norske Turistforening	150000	150000					
Driftstilskudd Norges Klatreforbund	150000	150000					
	630000	630000					
Utgifter							
Driftskostnader	473600	473600	Innbefatter lønn, yrkesskadeforsikring, leie lokale, leie datautstyr, innkjøp datautstyr, honorar regnskap og data				
Møte, kurs, oppdatering o.l.	40000	40000					
Reisekostnad, ikke oppgavepliktig	40000	40000					
Bank og kortgebyrer	3000	3000					
	556600	556600					
Finansinntekter							
Annen renteinntekt	20000	20000					
	20000	20000					
Finanskostnader							
Ekstraordinære inntekter							

Ekstraordinære kostnader								
Resultat								
Driftsinntekter	630000	630000						
Driftskostnader	556600	556600						
Driftsresultat	73400	73400						
Finansinntekter	20000	20000						
Finanskostnader								
Ekstraordinære inntekter								
Ekstraordinære kostnader								
Resultat	93400	93400						

Sak RM 6-3/25: Endringer i Nasjonal standard

Nasjonal Standard for instruktører, fører og kursarrangører i fjellsport

Følgende problemstillinger/endringsforslag til NF-standarden løftes frem til diskusjon på rådsmøtet før implementering.

1. Justering av krav for godkjenning som kursleder

Kursledernivået ble gjeninnført i NF-standarden med virkning fra 1.1.2025, som et godkjenningsnivå mellom *NF instruktør 1*¹ til *NF instruktør 2*.

¹ NF Klatreinstruktør 1 sport/lavland/høyfjell, NF Breinstruktør 1, NF Skredinstruktør 1 Nordisk/Alpint og NF Førstehjelpsinstruktør 1.

Kravet for å rykke opp til kursledernivået er at man har fungert som instruktør innen aktuelle disiplin i minimum 15 dager¹.

Kravet for regodkjenning som *NF instruktør 1* er mer omfattende. Her kreves det at man har fungert som instruktør innen aktuelle disiplin et visst antall dager. I tillegg kreves det at man fremdeles tilfredsstillter kravene for forhåndsgodkjenning til utdanningen som instruktør. Samlet skal antall dager med kursaktivitet og egenaktivitet være minimum 25 dager³.

Dette betyr at kravet for godkjenning som kursleder innebærer færre aktive dager (15) enn antall dager for regodkjenning på nivå 1 (25). Man kan da tenke seg en situasjon der en instruktør har for lav aktivitet til å få regodkjenning på nivå 1, men har nok aktivitet til å få opprykk til kursleder, og derfor likevel får godkjenning som instruktør i nye 5 år.

Styret mener dette er et uheldig hull i NF-standarden som bør rettes opp. Vi ønsker derfor å justere kravet for godkjenning på kursledernivå, slik at det også inkluderer krav om at man fremdeles tilfredsstillter kravene for forhåndsgodkjenning. Kravet om antall dager kursaktivitet beholdes som i dag.

Sak RM 6-4/25: Revisjonsarbeid skredstigen

NF nordisk og alpin skiferdsel

Arbeidsgruppene som har revidert NF skredinstruktør alpint og utviklet den nordiske ski disiplinen i tråd med sine respektive mandater, har nå fullført arbeidet. Arbeidet har skjedd i samarbeid mellom arbeidsgruppene for å sikre en helhetlig utvikling av skiferdsel i NF. Styret presenterer arbeidet for rådsmøte, for å motta innspill på det utførte arbeidet før en eventuell innføring i Nasjonal Standard 2026. Arbeidet legges frem samlet for å gi en helhetlig framstilling.

¹ For NF Klatreinstruktør 1 sport er kravet 9 dager, og for NF Førstehjelpsinstruktør er kravet 6 dager. ³ For NF Førstehjelpsinstruktør er det ingen krav til egenaktivitet.

Forslag til strukturering av nordisk og alpin skiferdsel i NF

For å sikre en presis og helhetlig beskrivelse av utdanninger, virkeområder, arrangører og veiledere i NF, anbefaler arbeidsgruppene følgende:

- At NF etablerer en felles arrangørgodkjenning for både nordisk og alpin disiplin, med betegnelsen *NF ski og skred*.
- At NF etablerer en felles fagkomité for begge disipliner, med navnet *NF ski- og skredkomite*.
- At NF etablerer nye titler for sertifiseringene. Arbeidsgruppene anbefaler primært titlene "*NF nordisk skiveileder*" og "*NF alpin skiveileder*", og sekundært anbefales "*NF veileder nordisk skiferdsel*" og "*NF veileder alpin skiferdsel*".

Bakgrunnen for disse forslagene er at aktiviteten innen både nordisk og alpin disiplin først og fremst er skiferdsel, og ikke skred som aktivitet i seg selv. Ved å tydeliggjøre dette i titler og betegnelser, sikres en presis beskrivelse av aktivitet og virkeområde i arrangørgodkjenning, veilederrollen og kursmaler. Endringen vil bidra til større helhet og konsistens innen NF. Ved å bruke titlene "*NF nordisk skiveileder*" og "*NF alpin skiveileder*", fremgår det også tydelig at sertifiseringen handler om å veilede i forbindelse med turer og kurs innen aktiviteten knyttet til sertifiseringen.

Oppbygging av NF alpin skiferdsel

Utdanningen innen alpin skiferdsel består både av ikke sertifiserende kurs, men også av en egen veilederutdanning. Her presenteres hele utdanningen.

Ikke sertifiserende kurs:

Kommentar: De eksisterende kursmalene dagskurs-, grunnkurs- og videregående skredkurs er revidert, og kursmal for alpin skiferdsel er blitt utviklet. Dette for å sikre et helhetlig tilbud innen disiplinen. NF introkurs- og grunnkurs skred, er felles med nordisk ski disiplin.

- NF introkurs skred
 - Varighet: 7,5 timer
 - Læringsmål: kurset er felles for både alpint og nordisk, men arrangør definerer ferdselsfokus på kurset – nordisk eller alpint.
 - Krav til veileder: NF alpin skiveileder, NF nordisk skiveileder eller NF skredinstruktør nordisk.
- NF Alpint skiferdselskurs
 - Varighet: 16 timer
 - Læringsmål: kurset er spesifikt for alpin skiferdsel.
 - Krav til veileder: NF alpin skiveileder
- NF grunnkurs skred
 - Varighet: 22 timer

Læringsmål: kurset er felles for både alpint og nordisk, men arrangør definerer ferdselfokus på kurset – nordisk eller alpint.

Krav til veileder: NF alpin skiveileder, NF nordisk skiveileder eller NF skredinstruktør nordisk.

- NF videregående skredkurs alpint Varighet: 30 timer

Læringsmål: kurset er spesifikt for alpin skiferdsel.

Krav til veileder: NF alpin skiveileder.

Veilederutdanning (sertifiserende utdanning)

Læringsmål for både metodekurs og veilederkurs er revidert, og det er utarbeidet egne læringsmål for aspirantpraksis.

- NF metodekurs alpin skiferdsel – 4 dager
- Aspirantpraksis NF alpin skiveileder – 6 dager
- NF veilederkurs alpin skiferdsel – 4 dager

Sak RM 6-5/25: Utvikling av utdanning innen nordisk skiferdsel

Oppbygging av NF nordisk skiferdsel

Utdanningen innen nordisk skiferdsel består både av ikke-sertifiserende kurs, men også av en egen veilederutdanning. Her presenteres hele utdanningen.

Ikke sertifiserende kurs:

NF introkurs- og grunnkurs skred er felles med alpin ski disiplin, men det er utviklet et eget videregående kurs nordisk skiferdsel.

- NF introkurs skred
 - Varighet: 7,5 timer
 - Læringsmål: kurset er felles for både alpint og nordisk, men arrangør definerer ferdselfokus på kurset – nordisk eller alpint.
 - Krav til veileder: NF alpin skiveileder, NF nordisk skiveileder eller NF skredinstruktør nordisk.
- NF grunnkurs skred
 - Varighet: 22 timer
 - Læringsmål: kurset er felles for både alpint og nordisk, men arrangør definerer ferdselfokus på kurset – nordisk eller alpint.
 - Krav til veileder: NF alpin skiveileder, NF nordisk skiveileder eller NF skredinstruktør nordisk.
- NF videregående kurs nordisk skiferdsel Varighet: 30 timer

Læringsmål: kurset er spesifikt for nordisk skiferdsel.
Krav til veileder: NF nordisk skiveileder.

Veilederutdanning (sertifiserende utdanning)

Det er utarbeidet en egen veilederutdanning innen nordisk skiferdsel, med lik oppbygging som for alpint.

- NF metodekurs nordisk skiferdsel – 4 dager
- Aspirantpraksis NF nordisk skiveileder – 6 dager
- NF veilederkurs nordisk skiferdsel – 4 dager

Vedlegg 1; NF introskurs skred



NF Introkurs skred

Mal for opplæring

Oktober 2025
© Norsk Fjellsportforum

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

Innhold

1.0 Kursbeskrivelse	27
1.1 Formål.....	27
1.2 Målgruppe.....	27
1.3 Kursforutsetninger	27
1.4 Temaliste	27
1.5 Varighet	27
1.6 Rammer for gjennomføring	28
2.0 Veiledende kursprogram	28
3.0 Litteratur og nettressurser	30

1.0 Kursbeskrivelse

1.1 Formål

Formålet med kurset er å gi deltakerne økt bevissthet rundt snøskredfare og hvordan forholde seg til skredfarlig terreng. Kurset skal gi deltakerne et innblikk under hvilke forhold, hvor og hvordan det løsner snøskred. Hovedformålet med kurset vil knytte seg mot gjenkjenning av skredterreng, gjenkjenning av åpenbar skredfare og en introduksjon til ferdselsrutiner i skredterreng. Kurset gir også en innføring i grunnleggende kameratredning med bruk av sender/mottaker.

1.2 Målgruppe

Målgruppen for dette kurset er primært rettet mot alpin- og nordisk skiferdsel i vinterfjellet. Det anbefales at arrangøren velger en av de to skidisiplinene.

1.3 Kursforutsetninger

Det er viktig at kurset markedsføres på en måte som viser begrensningene i hva man kan lære om ferdsel i skredterreng på én dag. Bevisstgjøring om snøskredfare er det sentrale; for å lære praktiske ferdigheter skal det oppfordres til å ta NF grunnkurs skred.

1.4 Temaliste

Turplanlegging

Introduksjon av skredvarsel

Navigering og bruk av kartverktøy

Introduksjon til snøkjennskap

Vegvalg og risikoreduserende tiltak

Kameratredning

1.5 Varighet

Kurset skal minimum ha en varighet på 7,5 timer. Om mulig, kan man samle kursdeltakerne en kveld/kvelden i forveien for informasjon og teori.

1.6 Rammer for gjennomføring

Krav til veileder:

Minimum NF veileder alpin skiferdsel 1 eller NF veileder nordisk skiferdsel 1.

Antall deltakere:

Anbefales inntil 6 deltagere per veileder.

Krav til kurssted:

Kurset avholdes på relevant lokalitet i terrengklasse 1.

Kursopplegg:

Størstedelen av kurset skal gjennomføres ute, og teoretiske momenter undervises i tilknytning til situasjoner der det naturlig passer inn, slik at det er en tydelig sammenheng mellom teori og praksis. Kurset skal gjennomføres naturvennlig og bærekraftig.

Krav til utstyr:

Deltakerne må ha utstyr for alpin- eller nordisk skiferdsel. Alle deltakere stiller med eller utstyres med spade, søkestang, sender/mottaker, grunnleggende førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk og vinterklær.

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 Veiledende kursprogram

Programmet er et veiledende kursprogram hvor alle tema er inkludert og med forslag til undervisningsmetoder.

Tid	Tema og innhold	Undervisningsmetode
1 time	<ul style="list-style-type: none"> • Velkommen og presentasjonsrunde • Kort introduksjon til snøskred • Presentasjon av skredvarsel • Introduksjon turplanlegging med vekt på menneskelig faktor • Tur etter evne • Turplanlegging for dagen i grupper 	Anvende dialog og presentasjon, deretter diskusjon i mindre grupper med veiledning som undervisningsmetode.
3 timer	<p>Tur i terrenget</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sjekk av sender/mottaker • Diskutere dagens snødekke • Gjenkjenne skredterreng i kart og i terreng • Gjenkjenne terrengfeller • Faretegn • Risikoreduserende tiltak 	Demonstrasjon, dialog, refleksjon, utprøving og øving med vegledning som undervisningsmetode.
0,5 time	<p>Lunsj</p> <p>Benytt gjerne lunsjen til å grave litt og vise svake lag i snøen</p>	Tilrettelegge for gode samtaler og godt læringsklima.
2,5 timer	<p>Kameratredning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Innføring i prinsipper for søk og kameratredning • Øving med sender/mottaker og søkestang i grupper • Utgraving • Skredøvelse <p>Refleksjon rundt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Førstehjelp for skredtatte • Hva har vi med oss i sekken? 	Demonstrasjon, dialog, refleksjon, utprøving og øving med vegledning som undervisningsmetode.
0,5 time	<p>Oppsummering av dagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deltakerne deler noe de har lært • Kursleder oppsummerer 	Anvende dialog og refleksjon som undervisningsmetode.

3.0 Litteratur og nettressurser

- Sande, E. (2024) *Toppturboka*. Fri Flyt
- Varsom-appen
- Snøskredskolen på Varsom (www.varsom.no/snoskred/snoskredskolen/)



NF Grunnkurs skred

Mal for opplæring

Oktober 2025
© Norsk Fjellsportforum

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

Norsk Fjellsportforum e-post:
post@fjellsportforum.no
www.fjellsportforum.no

Innholdsfortegnelse

1.0 Kursbeskrivelse	33
1.1 Formål.....	33
1.2 Målgruppe.....	33
1.3 Arrangør	33

1.4 Læringsmål	33
1.5 Opptakskrav, vurdering og godkjenningsbevis	35
1.6 Varighet	35
1.7 Rammer for gjennomføring	35
2.0 Veiledende kursprogram	36
3.0 Litteratur og nettressurser	1

1.0 Kursbeskrivelse

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 skiferdsel blir en naturlig del av kurset. Kurset gir en innføring i kameratredning ved skred.

1.2 Målgruppe

Dette kurset er for skiløpere på alpine turski eller med fjellski som ferdes der snøskred kan forekomme. Deltakerne må ha moderat erfaring fra nedkjøring utenfor løyper i valgt skidisiplin. Kurset, eller tilsvarende, er obligatorisk ved søknad til metodekurs i NF sin ski- og skredstige.

1.3 Arrangør

Dette kurset skal settes opp enten som et NF grunnkurs skred alpint med alpine turski eller som et NF grunnkurs skred nordisk med fjellski. Arrangør kan tilpasse kurset til andre grupper som ferdes i skredterreng uten ski.

1.4 Læringsmål

	TEMA	LÆRINGSMÅL
--	------	------------

A	Turplanlegging	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kunne bruke papirkart, Varsom-appen og digitale kart med bratthet og utløpssoner, samt vær og skredvarsel som utgangspunkt til å planlegge og gjennomføre turer. 2. Kunne bruke et turplanleggingsverktøy og planlegge tur etter evne. 3. Kjenne til nytten av alternative turplaner.
----------	-----------------------	--

B	Terrengforståelse	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kjenne til terrengets betydning for snøskred og terrengforståelse med tanke på veivalg i skredterreng. 2. Vurdere bratthet og utløpslengder på digitale kart og i terrenget. 3. Gjenkjenne løsneområder, utløpsområder og terrengfeller. 4. Kjenne til risikoreducerende tiltak i skredterreng. 5. Kjenne til KAST modellen.
C	Kameratredning	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ha kunnskap om dobbel gruppesjekk før tur. 2. Kjenne rutiner for egensikkerhet, varsling ved ulykkeshendelse og tidsaspektet ved organisert redning. 3. Utføre overflatesøk. 4. Utføre søk med sender/mottaker. 5. Utføre punktsøk med søkestang. 6. Utføre strategisk utgravingsteknikk. 7. Kjenne til førstehjelp for skredtatte, med hensyn til pust, blødning og varme.

D	Skredfare og snøforhold	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lese det regionale snøskredvarselet på Varsomappen og gjøre seg kjent med skredfarevurderingen og gjeldende skredproblemer. 2. Kjenne til digitale tjenester for å få informasjon om værmelding og værhistorikk. 3. Gjenkjenne de mest sentrale snøskred faretegnene og deres betydning for ferdsel. 4. Kjenne til hvordan en gjenkjenner lagdelt vintersnø og identifiserer skredproblemer i snødekket.
E	Snø og snøskred	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kjenne til ulike typer snøskred. 2. Kjenne til ulike typer snø. 3. Kjenne til lagdelt vintersnø og identifisere skredproblemer i snødekket. 4. Kjenne til værets betydning for snøskredfaren.
F	Sikkerhetsutstyr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kjenne til hva som er hensiktsmessig sikkerhetsutstyr ved ferdsel i vinterfjellet, og kunne anvende dette ute.
G	Menneskelig faktor og beslutningsprosesser i skredterreng	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forstå prinsippet om tur etter evne. 2. Kjenne til hvordan egne lyster og tankesett påvirker våre beslutninger. 3. Kjenne til hvordan gruppedynamikk påvirker beslutningsprosesser. 4. Kjenne til verdien av å være åpen om, og å avklare motivasjon og forutsetninger i turfølget.
H	Ly	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vite hvordan man etablerer en hensiktsmessig rasteplass med tanke på vær og vind.
I	Norske friluftslivstradisjoner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kjenne til tradisjoner i vinterfriluftsliv. 2. Kjenne til skredstigen i NF-standard.
J	Lovverk og forskrifter	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kjenne til dokumentet <i>Prinsipper for naturvennlig ferdsel i Norsk Fjellsportforum</i>.

1.5 Opptakskrav, vurdering og godkjenningsbevis

Deltakerne må ha grunnleggende ferdigheter i vinterfriluftsliv når det gjelder ferdsel på snø, bekledning, mat og drikke. Det gjennomføres ikke vurdering av deltakerne i etterkant av

kurset, men henvises til videre fordypning i temaet (3,5 dagers NF videregående skredkurs alpint eller NF videregående kurs nordisk skiferdsel). Deltakeren har tilgang til å søke om godkjenningsbevis i Brattkompetanse.no etter endt kurs.

1.6 Varighet

Kurset skal ha varighet på 22 timer fordelt på minimum 2,5 dager

1.7 Rammer for gjennomføring

Krav til veileder:

NF veileder 1 alpin skiferdsel 1 / NF veileder 1 nordisk skiferdsel.

Antall deltakere:

Inntil 6 deltakere per veileder på alpint kurs og inntil 8 deltakere per veileder på nordisk kurs.

Krav til kurssted:

Kurset avholdes i representativt terreng og det må gjøres risikovurdering på lokalitetene som skal benyttes. Redningsøvelser skal gjennomføres på steder der det i løpet av øvelsesperioden ikke kan gå snøskred.

Kursopplegg:

Så mye som mulig av kurset skal gjennomføres ute, og teoretiske momenter undervises i tilknytning til situasjoner der det naturlig passer inn, slik at det er en tydelig sammenheng mellom teori og praksis. Kurset skal gjennomføres naturvennlig og bærekraftig.

Krav til utstyr:

Deltakere må ha ski/utstyr som egner seg for den aktuelle målgruppen. Alle deltakere stiller med eller utstyres med spade, søkestang, sender/mottaker (ASSS-prinsippet), grunnleggende førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk og vinterklær.

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 Veiledende kursprogram

Programmet er et veiledende kursprogram hvor alle læringsmål er inkludert og med forslag til undervisningsmetoder. Læringsmålene vil være gjennomgående for hele kurset, og er i det veiledende programmet plassert der det er tiltenkt at de blir introdusert.

Dag	Læringsmål	Tema og innhold	Undervisningsmetode
1			
1 time		<ul style="list-style-type: none"> • Velkommen, presentasjonsrunde med forventninger og læringsmål. • Kursprogram, tider, undervisningsopplegg og sikkerhet. 	Anvende dialog og refleksjon som undervisningsmetode.
3 timer	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne utføre dobbel gruppesjekk før tur • Kjenne rutiner for egensikkerhet og varsling ved ulykkeshendelse • Kunne utføre overflatesøk, søk med sender/mottaker og punktsøk med søkestang. 	Kameratredning Dette kan gjøres ute i nærheten av kurssted	Først instruksjon, deretter øving i mindre grupper med veiledning som undervisningsmetode
0,5 time lunsj		Bli kjent med gruppa og la deltagerne bli kjent med hverandre	Tilrettelegge for gode samtaler og godt læringsklima

3 timer	<ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til ulike typer snøskred • Kjenne til ulike typer snø • Ha grunnleggende forståelse for terrengets betydning for snøskred • Kunne vurdere bratthet og utløpslengder på kartet og i terrenget • Kunne gjenkjenne løsneområder, utløpsområder og terrengfeller 	<ul style="list-style-type: none"> • Grunnleggende skredlære (typer skred, forhold, terreng, menneskelig faktor) • Skredvarsel, filtermetoden og turplanlegging <p>Dette kan gjøres inne</p>	Muntlig formidling, (digital) presentasjon og dialog. Aktivere deltakerne med mindre diskusjoner og gruppeoppgaver for å skape variasjon i undervisningen.
----------------	---	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til værets betydning for snøskredfare 		
--	--	--	--

1 time	<p>Kunne bruke papirkart</p> <ul style="list-style-type: none"> • og digitale kart med bratthet og utløpssoner, samt vær og skredvarsel som utgangspunkt til å planlegge og gjennomføre turer <p>Kunne bruke et</p> • turplanleggingsverktøy og planlegge tur etter evne <p>Kjenne til nytten av</p> • alternative turplaner 	<p>Introduksjon til turplanlegging med gruppearbeid</p>	<p>Først kort formidling deretter gruppearbeid med vegledning som metode</p>
---------------	---	---	--

Dag 2			
--------------	--	--	--

1 time	<ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til hvordan gruppedynamikk påvirker beslutningsprosesser • Kjenne til verdien av å være åpen om, og å avklare motivasjon og forutsetninger i turfølget 	Menneskelig faktor Ferdaråd inne/ute <ul style="list-style-type: none"> • Oppdatering av turplanen ifht dagens forhold • Hvordan har gruppa det • Mål for turen • Filtermetoden: Lokal vurdering • Vær- og skredvarsel 	<u>Menneskelig faktor</u> Først formidling, deretter gruppediskusjon med vegledning som metode. <u>Ferdaråd</u> Diskusjon og refleksjon som metode
3 timer	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne anvende terrengforståelse til veivalg i skredterreng • Kunne anvende risikoreduserende tiltak i skredterreng • Kunne gjenkjenne de mest sentrale faretegn og deres betydning for ferdsel 	Anvende teorien fra dag 1 (økten om grunnleggende skredlære) i praksis utendørs.	Vegledning som undervisningsmetode Gå en tur, oppsøke læringsmomenter og reflektere rundt teori ved relevant terreng.
0,5 time	<ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til norske friluftslivstradisjoner • Kjenne til naturvennlig ferdsel • Kjenne til skredstigen i NF-standarden 	Lunsjtema: norske friluftslivstradisjoner	Dialog og refleksjon
3 timer	<ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til hvordan en gjenkjenner lagdelt vintersnø og identifiserer skredproblemer i snødekket • Kunne utføre strategisk utgravingsteknikk • Kjenne til førstehjelp for skredtatte, særlig med tanke på pust, blødning og varme 	<ul style="list-style-type: none"> • Se på snøen i lunsjgropa • Øve på utgravingsteknikk • Reflektere rundt førstehjelp ved kameratredning 	Demonstrasjon, dialog, refleksjon, utprøving og øving med vegledning som undervisningsmetode.

1 time	<ul style="list-style-type: none"> Kjenne til hvordan egne lyster og tankesett påvirker våre beslutninger 	<ul style="list-style-type: none"> Menneskelig faktor Turplanlegging for neste dag Oppsummere dagen 	<u>Menneskelig faktor</u> Gruppetidiskusjon som undervisningsmetode. <u>Turplanlegging</u> Gruppearbeid med vegledning
Dag 3			
1 time	<ul style="list-style-type: none"> Kjenne til KAST modellen 	KAST Ferdaråd inne/ute <ul style="list-style-type: none"> Oppdatering av turplanen ifht dagens forhold Hvordan har gruppa det Mål for turen Filtermetoden: Lokal vurdering Vær- og skredvarsel 	<u>KAST</u> Muntlig formidling, digital presentasjon og dialog som undervisnings form <u>Ferdaråd</u> Diskusjon og refleksjon som metode
3 timer	<ul style="list-style-type: none"> Vite hva som er hensiktsmessig sikkerhetsutstyr ved ferdsel i vinterfjellet, og kunne anvende dette 	Skredøvelse. Repetisjon og rom for å fokusere på de læringsmålene man ikke har rukket tidligere i kurset.	Øving og casetrening med refleksjon i etterkant. Deltakermedvirkning
Etter tur 1 time		Oppsummering: Hva sitter dere igjen med? Veien videre. Kursevaluering.	

3.0 Litteratur og nettressurser

- Nes, Christer Lundberg (2022) *Skikompis*. Fri Flyt
- Sande, E. (2024) *Toppturboka*. Fri Flyt
- Varsom-appen
- Snøskredskolen på Varsom (www.varsom.no/snoskred/snoskredskolen/)
- Varsom: www.varsom.no

Vedlegg 3; NF Alpint skiferdselskurs



NF Alpint skiferdselskurs

Mal for opplæring

Oktober 2025

© Norsk Fjellsportforum

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

Norsk Fjellsportforum e-post:

post@fjellsportforum.no

www.fjellsportforum.no

Innholdsfortegnelse

1.0 Kursbeskrivelse	3
1.1 Formål	3
1.2 Målgruppe	3
1.3. Temaliste	3
1.4 Varighet	4

1.5 Rammer for gjennomføring	4
2.0 Veiledende kursprogram.....	5
3.0 Litteratur og nettressurser	6

1.0 Kursbeskrivelse

1.1 Formål

Formålet med kurset er å oppnå en grunnleggende innføring i alpin skiferdsel i vinterfjellet. Kurset tar for seg utstyr, turplanlegging, rutevalg, skiteknikk, skredfare og kameratredning ved snøskred.

1.2 Målgruppe

Dette kurset er for deltakere som vil lære seg å gå toppturer eller som har gått noen toppturer fra før og vil lære å ferdes i og rundt skredterreng. Deltakerne må ha grunnleggende skiferdigheter.

1.3. Temaliste

Turplanlegging

Introduksjon av skredvarsel og varsom-appen

Tilpassing og bruk av utstyr

Navigering og bruk av kartverktøy

Introduksjon til snøkjennskap

Veivalg og risikoreduserende tiltak

Skiteknikk oppover og nedover

Kameratredning med sender/mottaker

1.4 Varighet

Kurset skal ha varighet på 16 timer fordelt på minimum 2 dager.

1.5 Rammer for gjennomføring

Krav til veileder:

Minimum NF veileder alpin skiferdsel 1.

Antall deltakere:

Inntil 6 deltagere per veileder

Krav til kurssted:

Kurset avholdes relevant terreng, hovedsakelig terrengklasse 1, og det må gjøres risikovurdering på lokalitetene som skal benyttes.

Kursopplegg:

Størstedelen av kurset skal gjennomføres ute, og teoretiske momenter undervises i tilknytning til situasjoner der det naturlig passer inn. Det skal være en tydelig sammenheng mellom teori og praksis. Kurset skal gjennomføres naturvennlig og bærekraftig.

Krav til utstyr:

Deltakere må ha utstyr for alpin skiferdsel. Alle deltakere stiller med eller utstyres med spade, søkestang, sender/mottaker (ASSS-prinsippet), grunnleggende førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk og vinterklær.

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 Veiledende kursprogram

Programmet er et veiledende kursprogram hvor alle tema er inkludert og med forslag til undervisningsmetoder. Temaene vil være gjennomgående for hele kurset, og er i det veiledende programmet plassert der det er tiltenkt at de blir introdusert.

Dag	Tema og innhold	Undervisningsmetode
1		
1 time	<ul style="list-style-type: none"> • Velkommen, presentasjonsrunde med forventninger og tema. • Kursprogram, tider, undervisningsopplegg og sikkerhet. • Introduksjon og tilpasning av utstyr. • Turplanlegging, skredvarsel og værmelding. 	Anvende dialog og fleksjon som undervisningsmetode.
1 time	<ul style="list-style-type: none"> • Gjennomgang av sender/mottaker. 	Først instruksjon, deretter øving i mindre grupper med veiledning som undervisningsmetode.
5,5 timer	Tur <ul style="list-style-type: none"> • Skiteknikk oppover og nedover. • Navigering og bruk av kartverktøy. • Introduksjon til snøkjennskap. • Veivalg og risikoreducerende tiltak. • Skiteknikk oppover og nedover. 	Tilrettelegge for gode samtaler og godt læringsklima.
0,5 time	<ul style="list-style-type: none"> • Oppsummering av dagen. 	Anvende dialog og refleksjon som undervisningsmetode.

Dag 2

<p>0,5 time</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Turplanlegging - skredvarsel og værmelding. 	<p>Anvende dialog og refleksjon som undervisningsmetode.</p>
<p>7 timer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tur og kameratredning. • Skiteknikk oppover og nedover. • Navigering og bruk av kartverktøy. • Introduksjon til snøkjennskap. • Veivalg og risikoreduserende tiltak. • Skiteknikk oppover og nedover. • Kameratredning med sender/mottaker. 	<p>Tilrettelegge for gode samtaler og godt læringsklima.</p> <p>Instruksjon og enkel skredøvelse.</p>
<p>0,5 time</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oppsummering av dagen. • Kursavslutning. 	<p>Anvende dialog og refleksjon som undervisningsmetode.</p>

3.0 Litteratur og nettressurser

- Nes, C. L. (2022) *Skikompis*. Fri Flyt
- Sande, E. (2024) *Toppturboka*. Fri Flyt
- Varsom-appen
- Snøskredskolen på Varsom (www.varsom.no/snoskred/snoskredskolen/) **Vedlegg 4; NF Videregående skredkurs alpint**

Mal for opplæring

Oktober 2025
© Norsk Fjellsportforum

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

Norsk Fjellsportforum e-post:
post@fjellsportforum.no
www.fjellsportforum.no

Innholdsfortegnelse

1.0 Kursbeskrivelse	9
1.1 Formål	9
1.2 Målgruppe	9
1.3 Arrangører	9
1.4 Læringsmål	9
1.4 Opptakskrav, vurdering og kursbevis.....	12
1.5 Varighet	12
1.6 Rammer for gjennomføring	13
2.0 Forslag til dagsprogram	13
3.0 Litteratur og nettressurser	15

1.0 Kursbeskrivelse

1.1 Formål

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

1.2 Målgruppe

Dette kurset er for de som bedriver alpin skiferdsel i vinterfjellet og kan gjennomføres for deltakere med utstyr for alpine skiturer. Kurset er rettet mot personer som ønsker å dra på topptur i bratt vinterterreng. Kurset, eller tilsvarende, er obligatorisk ved søknad til metodekurs i NF sin ski- og skredstige.

1.3 Arrangører

Arrangøren kan gjennomføre kurset over 3,5 dager eller over to helger (30 timer læring med tilstedeværelse av veileder).

1.4 Læringsmål

	TEMA	LÆRINGSMÅL
A	Turplanlegging	1. Anvende digitale kart som viser bratthet og utløpssoner i forhold til skred til å planlegge hensiktsmessige rutevalg.
		2. Tolke værmelding og skredvarsel for valgt turområde, og vise hvilke muligheter og begrensninger disse gir for planlegging av toppturen.

Terrengforståelse

B

3. Bruke 3x3 turplanleggingsverktøy, lage en plan B og planlegge tur etter evne.
 4. Gjenkjenne KAST - terrengklassene ut ifra ulike kart.
 5. Ha kjennskap til hvordan valgt fjellområdet har varierende grad av eksponering i forhold til vind og nedbør og ta høyde for dette i valg av område etter evne.
1. Tolke terrengets betydning for snøskred og anvende terrengforståelse til veivalg i skredterreng.
 2. Bruke bratthet og utløpslengder på digitale kart og i terrenget.
 3. Gjenkjenne løsneområder, utløpsområder og terrengfeller.
- Anvende risikoreducerende tiltak i skredterreng.
- 4.
 5. Forstå KAST modellen.

C Kameratredning		<p>Anvende gruppesjekk før tur.</p> <ol style="list-style-type: none">1.2. Ha kunnskap om rutiner for egensikkerhet, varsling ved ulykkeshendelse og tidsaspektet ved organisert redning.3. Anvende overflatesøk og søk med sender/mottaker.4. Anvende punktsøk med søkestang.5. Anvende strategisk utgravingsteknikk.6. Ha kunnskap om førstehjelp ved ferdsel i vinterfjellet og for skredtatte, med hensyn til pust, blødning og varme.
D Skredfare og snøforhold		<ol style="list-style-type: none">1. Tolke det regionale snøskredvarselet og gjøre seg kjent med skredfarevurderingen og gjeldende skredproblemer.2. Anvende digitale tjenester for å få informasjon om værmelding og værhistorikk.3. Kjenne til grunnleggende værtegn ute.4. Gjenkjenne snøskred faretegn ute og betydning av disse.5. Gjennomføre lille blokktest (LBT) og ha kjennskap til hva LBT gir av informasjon.6. Kjenne til utvidet kompresjonstest (ECT), og ha kjennskap til hva ECT gir av informasjon.7. Kjenne til systematisk snødekkeundersøkelse (SSU) og ha kjennskap til hva SSU gir av informasjon.

E	Snø og snøskred	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifisere og forstå de ulike mekanismene, årsakene og egenskapene knyttet til forskjellige typer snøskred. 2. Identifisere ulike typer snø og ha forståelse for ulike prosesser i snødekket. 3. Finne skredproblemer i snødekket og forstå konsekvensene av disse og se forholdet mellom varselet og problemet. 4. Kjenne til værhistorikkens betydning for snøskredfare.
F	Sikkerhetsutstyr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vite hva som er hensiktsmessig tur- og skredutstyr ved ferdsel i vinterfjellet, og kunne anvende dette ute.
G	Menneskelig faktor og beslutningsprosesser i skredterreng	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bruke prinsippet om tur etter evne og være åpen om egne styrker og begrensinger i gruppa. 2. Kjenne til hvordan deltakelse i en gruppe og motivasjon har betydning for sikker ferdsel. 3. Ha kunnskap om “menneskelig snarveier” (heuristikker) som er kjent i skredlitteraturen.
		<ol style="list-style-type: none"> 4. Ha kjennskap til mønsteret i norske snøskredulykker med ski.
H	Ly	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vite hvordan man etablerer en hensiktsmessig rasteplass med tanke på vær og vind. 2. Vite hvordan man etablerer en bivuakk.
I	Norske friluftslivstradisjoner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kjenne til alpin skihistorie i fjellet. 2. Kjenne til friluftspadokset. 3. Kjenne til hva som kreves av egenferdighet, kunnskap og loggført erfaring for opptak på NF metodekurs.

J	Lovverk og forskrifter	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kjenne til dokumentet <u><i>Prinsipper for naturvennlig ferdsel i Norsk Fjellsportforum.</i></u> 2. Kjenne til sentrale prinsipper i friluftslivsloven og verneforskrifter i naturmangfoldloven som regulerer ferdsel og opphold.
----------	-------------------------------	---

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.no og registreres med denne kompetansen i databasen.

1.5 Varighet

Kurset skal ha varighet på 30 timer fordelt på minimum 3,5 dager. Kurset kan også deles opp og gjennomføres over to helger.

1.6 Rammer for gjennomføring

- *Krav til veileder:*
NF veileder 1 alpin skiferdsel eller NF veileder 2 alpin skiferdsel.
- *Antall deltakere:*
Inntil 6 deltakere per veileder.
- *Krav til kurssted:*
Kurset avholdes i representativt terreng og det må gjøres risikovurdering på lokalitetene som skal benyttes. Redningsøvelser skal gjennomføres på steder der det i løpet av øvelsesperioden ikke kan gå snøskred. 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 begravet.

- *Kursopplegg:*
Så mye som mulig av kurset skal gjennomføres ute, og teoretiske momenter undervises i tilknytning til situasjoner der det naturlig passer inn.
- *Utstyrskrav:*
Alle deltakere stiller med utstyr for alpin skiferdsel. De skal også ha med spade, søkestang, sender/mottaker, grunnleggende førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk og vinterklær. Egen pakkliste 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.

2.0 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 av fagkunnskap knyttet snøskred • <p style="text-align: right;">Turplanlegging</p>
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 snøskred terreng. Bli kjent med snøen, vurdering av bratthet, identifisering av terrengformasjoner og forutsetninger i gruppa. • Gå- og kjøremønstre, linjevalg og kommunikasjon
Inne	<ul style="list-style-type: none"> • Oppsummering av dagens erfaringer. Koble egne observasjoner med regionalt varsel. Registrere i Varsom app'en. • Turplanlegging for dag 2
Dag 2	

Ute	<ul style="list-style-type: none"> • Presentere og eventuelt justering av turplan sammen med deltakerne • Deltakerne gjennomfører veivalg og spørvalg opp og ned • Koble kart/terreng og forhold - Løpende vurderinger av snødekke (endringer i snø og terreng etc. Vurdering terreng og snøstabilitet ved kritiske punkter). • Introduksjon av SSU. Snødekkeundersøkelse og prosessenkning. • Konsekvensreduserende tiltak (fortsette/ gå enklere/plan B) • Lunsjtema: Mennesket som vurderer og betydningen av ulike tankesett samt lyster. • Repetisjon av kjøremønster. Valg av stoppesteder.
Inne	<ul style="list-style-type: none"> • Oppsummering av dagens erfaringer, registrere observasjoner i Varsom-appen. • 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: - <i>Er alle i gruppa enige om hvilke observasjoner og prosesser som avgjør videre veivalg?</i> - <i>Hva betyr motivasjon, ulik risikoaksept og oppfatning av egne ferdigheter samt hvilken betydning har dette for beslutninger som tas i gruppa?</i> - <i>Hva er objektive færemomenter, hva er antagelser i gruppas beslutningsgrunnlag?</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Legg gjerne inn en skredøvelse, og reflekter tilsvarende rundt menneskelige heuristikker og i dette tilfellet, observerbare styrker og ressurser (at det gikk bra).
Egnet miljø	<ul style="list-style-type: none"> • Oppsummering: Hvilken kunnskap opplever deltakerne at de kan anvende videre i praksis? Hva opplever de usikkerhet rundt? • Kursevaluering.
Annet	
	<ul style="list-style-type: none"> • 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

3.0 Litteratur og nettressurser

Litteratur:

- Nes, C. L. (2022). *Skikompis*. Fri Flyt
- Sande, E. (2024) *Toppturboka*. Fri Flyt Nettressurser:
- Varsom-appen
- 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](#)

Vedlegg 5; til Nasjonal Standard- Veileder Alpin skiferdsel

Norsk Fjellsportforum (NF) veileder alpin skiferdsel

Metodekurs, aspirantpraksis og veilederkurs

Innholdsfortegnelse

2.7 VEILEDER ALPIN SKIFERDSEL.....	16
2.7.1 Forhåndsgodkjenning metodekurs alpin skiferdsel	17
2.7.2 Rammer for metodekurs alpin skiferdsel	17
2.7.3 Rammer for aspirantpraksis for veileder alpin skiferdsel	18
2.7.4 Rammer for veilederkurs alpin skiferdsel	19
2.7.5 Godkjenning som veileder 1 alpin skiferdsel	20
2.7.6 Kvalifisering mellom veileder 1 nordisk- og alpin skiferdsel	21
2.7.7 Godkjenning som veileder 1 nordisk / alpin skiferdsel kursleder	21
2.7.8 Rammer for metodseminar alpin skiferdsel	21
2.7.9 Godkjenning som veileder 2 alpin skiferdsel	22
3.3.1 Gjennomføring av metodekurs alpin skiferdsel	23
3.3.2 Gjennomføring av aspirantpraksis for veileder 1 alpin skiferdsel	27
3.3.3 Gjennomføring av veilederkurs alpin skiferdsel	29

2.7 Veileder alpin skiferdsel

Norsk Fjellsportforums veilederutdanning alpin skiferdsel er for de som ønsker å være veileder på NF sine alpine skiferdselskurs. Utdanningen fokuserer på alpin skiferdsel i terreng klassifisering 1 på lagdelt snø og i terreng klassifisering 2 på homogent og stabilt snødekke i henhold til KAST. Utdanningen har overveiende fokus på håndtering av skredfare som forebyggende arbeid.

Deltakeren skal oppnå den fagkunnskapen som en veileder må ha for å holde grunnkurs skred og alpint videregående skredkurs alpint, samt introkurs skred og alpint skiferdselskurs. Utdanningen skal gi deltakerne inngående kunnskap om alpin skiferdsel i vinterfjellet med vurdering av terreng, snødekke, værforhold og kameratredning, samt betydelig kunnskap om ledelse av alpine skiferdselskurs i NF.

2.7.1 Forhåndsgodkjenning metodekurs alpin skiferdsel

Før deltakelse på metodekurs alpin skiferdsel skal søkeren vurderes av NF om opptakskravene oppfylles. Deltakeren må i god tid før kurs sende inn søknad gjennom Brattkompetanse.no. I søknaden må søker sende inn utfylt NF-turdagbok som dokumenterer erfaring. Dersom søker tilfredsstillter opptakskravene utsteder NF et bevis på dette (prekvalifiseringsbevis) som søker fremlegger for NF-arrangøren som arrangerer det aktuelle veilederkurset søker ønsker å delta på.

2.7.1.1 Krav for forhåndsgodkjenning metodekurs alpin skiferdsel

Dokumentasjonskrav:

- Fylt 18 år ved kursets begynnelse
- Gjennomført NF grunnkurs skred eller dokumentert tilsvarende erfaring
 - Gjennomført NF videregående skredkurs alpint eller dokumentert tilsvarende erfaring
 - Gjennomført NF grunnkurs førstehjelp for friluftsliv eller dokumentert tilsvarende erfaring
- Dokumentere turer i vinterfjellet over flere år. Herunder minst 30 turer fordelt over de siste 3 årene. Flertallet av turene skal være i relevante terrengklasse, og det skal være god variasjon i de alpine skiturene.

Kompetansekrav for deltakelse på metodekurs:

- Beherske alpin skiferdsel med overskudd:
- Kunne legge spor oppover i urørt snø, og ha kapasitet til å kunne gå 500 høydemeter på alpint skiutstyr.

- Gode nok skiferdigheter til å kunne kjøre kontrollert under alle forhold i bratte heng i omkring 30 graders helling.
- Inneha overskudd i vinterfjellet til ivaretagelse av egenomsorg og andre.
- Beherske navigasjon med kart, kompass og GPS.
- Være erfaren med å utføre vurderinger og valg vedrørende identifisering av skredterreng, skredfare og trygge veivalg, samt bruk av skred- og sikkerhetsutstyr.
- Kunne utføre søk og utgraving av en skredtatt med bruk av sender/mottaker.
- Generell leder- eller instruksjonserfaring vil telle positivt.

2.7.2 Rammer for metodekurs alpin skiferdsel

Rammer for gjennomføring av metodekurset presenteres her, mens kursplanen presenteres i eget kapittel.

2.7.2.1 Opptakskrav for metodekurs alpin skiferdsel

Gyldig prekvalifiseringsbevis for metodekurs alpin skiferdsel.

2.7.2.2 Krav til arrangør

Arrangøren skal ha godkjenning som NF-arrangør på nivå 2 skiferdsel.

2.7.2.3 Krav til kursleder

NF veileder 2 alpin skiferdsel

2.7.2.4 Krav til medveileder

En veileder med en av disse godkjenningene (og eventuelt krav til praksis) kan være medveileder på metodekurset:

- NF veileder 2 alpin skiferdsel
- NF veileder 1 alpin skiferdsel med kurslederstatus

2.7.2.5 Krav til deltakere per veileder

Det skal være maksimalt 4 deltakere per veileder.

2.7.2.6 Varighet

Minimum varighet er 38 timer fordelt over 4 dager.

2.7.2.7 Læringsmål

Læringsmål for metodekurset står beskrevet i kapittel 3.3.1.1.

2.7.2.8 Arbeidsfelt

Gjennomført metodekurs gir ingen kvalifisering som veileder, men gir anledning til å gjennomføre aspirantpraksis som er nødvendig for å bli tatt opp på veilederkurs alpint skiferdsel.

2.7.3 Rammer for aspirantpraksis for veileder alpin skiferdsel

Som grunnlag for veilederkurset behøver deltakerne et pedagogisk erfaringsgrunnlag. De skal derfor ha gjennomført aspirantpraksis før opptak til veilederkurs. Mål og innhold i praksisen er beskrevet i kapittel 3.3.2 *Gjennomføring av aspirantpraksis for veileder 1 alpin skiferdsel*.

2.7.3.1 Opptakskrav

- Gjennomført metodekurs alpin skiferdsel.
- Fulgt opp eventuelle anbefalinger om egenaktivitet og/eller egenutvikling før praksis.

2.7.3.2 Krav til arrangør

Arrangøren skal ha godkjenning som NF-arrangør på nivå 1 skiferdsel

2.7.3.3 Krav til veileder

Praksisen skal gjennomføres under veiledning av godkjent minimum veileder 1 alpin skiferdsel

2.7.3.4 Rammer for praksisen

- Praksisen gjennomføres på NF alpine skiferdsels kurs.
- Samlet varighet på minst seks fulle dager, et av kursene må være NF grunnkurs skred.
- Aspiranten skal ikke gis undervisningsoppgaver uten tilstedeværelse og veiledning av veileder.
- Aspirantpraksis må gjennomføres senest 3 år etter gjennomført metodekurs.
- Kursleder skal etter endt praksis utfylle vurderingsskjema for gjennomført aspirantpraksis.

2.7.3.5 Arbeidsfelt

Gjennomført aspirantpraksis gir ingen kvalifisering som veileder, men kreves for å bli tatt opp til veilederkurs alpint skiferdsel.

2.7.4 Rammer for veilederkurs alpin skiferdsel

Rammer for gjennomføring av veilederkurs alpin skiferdsel presenteres her, mens kursplanene presenteres i eget kapittel.

2.7.4.1 Opptakskrav for veilederkurs alpin skiferdsel

- Gjennomført metodekurs alpin skiferdsel
- Gjennomført aspirantpraksis etter kravene i kapittel 2.7.3 hos NF-godkjent arrangør. Aspiranten skal være sett, vurdert og anbefalt av minimum to ulike veiledere.
- Ha fulgt opp anbefalinger fra metodekurs og aspirantpraksis
- Gjennomført NF grunnkurs førstehjelp for friluftsliv eller dokumentert tilsvarende kompetanse

Kandidaten må beherske metoder og fagtema gjennomgått på metodekurs før de søker opptak på veilederkurs. Veilederkurset må gjennomføres senest tre år etter gjennomført metodekurs.

2.7.4.2 Krav til arrangør

Arrangøren skal ha godkjenning som NF-arrangør på nivå 2 skiferdsel.

2.7.4.3 Krav til kursleder

NF veileder 2 alpin skiferdsel

2.7.4.4 Krav til medveileder

En veileder med en av disse godkjenningene (og eventuelt krav til praksis) kan være medveileder på veilederkurset:

- NF veileder 2 alpin skiferdsel
- NF veileder 1 alpin skiferdsel med kurslederstatus

2.7.4.5 Krav til deltakere per veileder

Kurset skal ha minst 2 veiledere (kursleder/medveileder).
Det skal være maksimalt 4 deltakere per veileder.

2.7.4.6 Varighet

Minimum varighet er 38 timer fordelt over 4 dager.

2.7.4.7 Læringsmål

Læringsmål for metodekurset står beskrevet i kapittel 3.3.3.

2.7.5 Godkjenning som veileder 1 alpin skiferdsel

Endelig godkjenning som veileder 1 alpin skiferdsel gis etter bestått veilederkurs alpin skiferdsel. Utfylte skjemaer som dokumenterer gjennomført metodekurs, gjennomført aspirantpraksis og bestått veilederkurs alpin skiferdsel sendes inn gjennom Brattkompetanse.no.

Godkjenningen har en varighet på 5 år. Etter 5 år må veilederen søke om regodkjenning. Kravene til regodkjenning finnes i kapittel 2.9.10.

2.7.5.1 Arbeidsfelt

Veileder 1 alpin skiferdsel kan virke som:

- Veileder på introkurs skred, alpint skiferdselskurs, grunnkurs skred og videregående skredkurs alpint

2.7.6 Kvalifisering mellom veileder 1 nordisk- og alpin skiferdsel

Kandidater som innehar sertifisering som *veileder 1 nordisk skiferdsel* eller *veileder 1 alpin skiferdsel*, og som ønsker å videreutdanne seg til enten nordisk eller alpin disiplin, må delta på metodekurs innen den respektive disiplinen og gjennomføre fire dager aspirantpraksis på respektive videregående kurs til disiplinen.

2.7.7 Godkjenning som veileder 1 nordisk / alpin skiferdsel kursleder

Når en veileder 1 nordisk / alpin skiferdsel har minst 15 dagers veiledningspraksis fra skred- og skiferdselskurs kan veilederen søke om godkjenning som veileder 1 nordisk / alpin skiferdsel kursleder. Utfylte skjemaer som dokumenterer veiledningspraksisen sendes inn gjennom Brattkompetanse.no. Godkjenningen har en varighet på 5 år. Etter 5 år må veilederen søke om regodkjenning. Kravene til regodkjenning finnes i kapittel 2.9.10.

2.7.8 Rammer for metodeseminar alpin skiferdsel

Rammer for gjennomføring av metodeseminalet presenteres her, mens kursplanen presenteres i eget kapittel.

2.7.8.1 Opptakskrav for metodeseminar alpin skiferdsel

- Godkjent eller tidligere godkjent veileder 1 alpin skiferdsel, veileder 2 alpin skiferdsel

Eller

- Annen relevant utdanning og kompetanse

2.7.8.2 Krav til arrangør

Arrangøren skal ha godkjenning som NF-arrangør på nivå 2 alpin skiferdsel.

2.7.8.3 Krav til kursleder

En veileder med følgende godkjenning kan være kursleder på metodeseminaret:

- Veileder 2 alpin skiferdsel

2.7.8.4 Krav til medveileder

En veileder med en av disse godkjenningene (og eventuelt krav til praksis) kan være medveileder på metodeseminaret:

- Veileder 1 alpin skiferdsel, med kurslederstatus
- Veileder 2 alpin skiferdsel

2.7.8.5. Krav til deltakere per veileder

Seminaret holdes i et skredrelevant område og terreng som er egnet for å gjennomgå alle aktuelle metoder.

Det skal være maksimalt 6 deltakere per veileder (kursleder/medveileder). Det skal være minst 2 veiledere (kursleder/medveileder).

2.7.8.6 Varighet

Varighet minimum 28 timer fordelt på minimum 3 dager.

2.7.8.7 Kursplan

Kursplan med temaliste og innhold er beskrevet i kapittel 3.3.4 Gjennomføring av metodeseminar alpin skiferdsel.

2.7.8.8 Arbeidsfelt

Gjennomført metodeseminar gir ikke utvidet arbeidsfelt, men er nødvendig for de som ønsker kvalifisering som veileder 2 alpin skiferdsel, samt at bestått seminar kan erstatte egenaktivitet ved regodkjenning.

2.7.9 Godkjenning som veileder 2 alpin skiferdsel

For godkjenning som veileder 2 alpin skiferdsel skal veilederen ha solid erfaring fra egen skiferdsel og veiledning på skredkurs, skiferdselskurs og turer, og skal beherske de tema som inngår i metodekurs alpin skiferdsel, samt være kompetent med tema som inngår i veilederseminar. I tillegg kommer følgende krav til kompetanse:

- Godkjent veileder 1 alpin skiferdsel.
- Vært medveileder på minst to kvalifiserende kurs alpin skiferdsel (metodekurs og veilederkurs).
- Anbefaling fra ansvarlig kursleder på disse kursene.
- Dokumentere vedvarende egenaktivitet i alpin skiferdsel de siste 3 år. Aktiviteten må tilsvare minst 10 døgn per år, og skal være i forskjellige områder og under forskjellige værforhold.
- Deltatt på veilederseminar.
- Bestått metodeseminar alpin skiferdsel.
- Ha kjennskap til de ulike kursstigenes i NF sin Nasjonal Standard.

Anbefalingene fra praksis på kvalifiserende kurs skal være fra minst to forskjellige kursledere. Dersom søker har fått tilbakemelding på sine anbefalinger som må forbedres, skal dette dokumenteres særskilt. For å bli godkjent, må kandidatene godtgjøre pedagogisk innsikt og høy metodisk og sikkerhetsmessig standard, samt inneha kunnskaper og ferdigheter innen naturvennlig ferdsel. Utfylte skjemaer sendes inn gjennom Brattkompetanse.no. Godkjenningen har en varighet på 5 år. Etter 5 år må veilederen søke om regodkjenning. Kravene til regodkjenning finnes i kapittel 2.9.11.

2.7.9.1 Arbeidsfelt

Veileder 2 alpin skiferdsel kan virke som kursleder og veileder på metodekurs og veilederkurs alpin skiferdsel.

3.3.1 Gjennomføring av metodekurs alpin skiferdsel

Rammene for kurset er beskrevet i kapittel 2.7.2 Rammer for metodekurs alpin skiferdsel. Her beskrives innhold og læringsmål.

3.3.1.1 Mål

Formål

Kurset skal dekke den fagkunnskapen som en veileder må ha for å holde alpint skiferdselskurs, introkurs skred, grunnkurs skred og videregående skredkurs alpint. Kurset skal gi deltakerne inngående kunnskap om teoretisk og praktisk terrengvurdering, identifisering av skredproblem i

snødekket, gruppedynamikk på tur i skredterreng og kameratredning. Deltakeren skal gjøres i stand til å analysere og vurdere risiko, samt anvende HMS-verktøy for å ivareta egen og gruppens sikkerhet.

Forarbeid til kurs

I forkant av kurset skal deltakere utarbeide en turplan for aktuelt turområde. I en slik plan inngår og en skriftlig redegjøring om deltakerens motivasjon og forventninger til kurset. Disse dokumentene skal leveres inn ved kursstart.

Deltakerne setter seg inn i relevant pensum. Arrangør sender ut liste over kursmal og litteratur i god tid før samlingen. Se relevant litteratur nederst.

Læringsmål

A	Turplanlegging	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forklare digitale kart som viser bratthet og utløpssoner i forhold til skred og planlegge hensiktsmessige rutevalg. 2. Tolke værmelding, innmeldte observasjoner i Varsomappen og forklare skredvarsel for valgt turområde, og vise hvilke muligheter og begrensninger disse gir for planlegging av topturen. 3. Forklare 3x3 turplanleggingsverktøy, lage en plan B og planlegge tur etter evne.
B	Terrengforståelse	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planlegge og gjennomføre spor- og rutevalg på bakgrunn av terrengforståelse og forstå terrengets betydning for ferdsel. 2. Analysere situasjonen og anvende risikoreduserende tiltak. 3. Gjøre rede for terrengklassifisering.

C	Kameratredning og førstehjelp	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organisere og gjennomføre gruppesjekk før tur. 2. Ivareta sikkerhet og kjenne til samarbeid med redningstjenesten. 3. Organisere og gjennomføre kameratredning. 4. Ha kunnskap om førstehjelp ved ferdsel i vinterfjellet og for skredtatte, særlig med tanke på pust, blødning og varme. 5. Gjennomføre, prioritere og fordele innsats ved flere forulykkede.
D	Skredfare og snøforhold	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analysere det regionale snøskredvarselet og gjøre seg kjent med skredfarevurderingen og gjeldende skredproblemer. 2. Analysere digitale tjenester for å få informasjon om værmelding og værhistorikk. 3. Gjenkjenne snøskred faretegn i terrenget og ha forståelse for hva denne gir av informasjon. 4. Velge hensiktsmessig lokalisering for gjennomføring av lille blokktest (LBT) og forstå hva LBT gir av informasjon, samt registrere i Varsom-appen. 5. Velge hensiktsmessig lokalisering for gjennomføring av utvidet kompresjonstest (ECT) og forstå hva ECT gir av informasjon, samt registrere i Varsom-appen. 6. Anvende systematisk snødekkeundersøkelse (SSU) og vite hvilken informasjon SSU gir.

E	Snø og snøskred	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forklare de ulike mekanismene, årsakene og egenskapene knyttet til forskjellige typer snøskred. 2. Vise og forklare ulike typer snø og hvordan ulike prosesser i snødekket bidrar til å forme disse. 3. Vise og forklare hvordan man finner skredproblemer i varselet og i snødekket, samt forklare konsekvensene av disse. 4. Forklare værhistorikkens betydning for snøskredfare.
F	Sikkerhetsutstyr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forklare og diskutere bruk av hensiktsmessig tur- og skredutstyr ved ferdsel i vinterfjellet, og kunne anvende dette ute.
G	Menneskelig faktor og beslutningsprosesser	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ha kunnskap om sammenheng mellom terreng forståelse og beslutningstaking. 2. Ha kunnskap om hvordan en gruppe tar beslutninger når de skal på skitur. 3. Forstå og vise gjennom praktiske eksempler hvordan ulike tankesett påvirker våre valg.
H	Ly	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forklare og diskutere etablering av en hensiktsmessig rasteplass med tanke på vær og vind. 2. Forklare og diskutere etablering av en bivuakk.
I	Norske friluftslivstradisjoner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se eget og turfølgets friluftsliv i sammenheng med norske friluftslivstradisjoner. 2. Kjenne til hva som kreves av egenferdighet, kunnskap og loggført erfaring for opptak på NF veilederkurs.

J	Lovverk og forskrifter	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ha god kjennskap til og kunne formidle relevante lover og forskrifter for ferdsel og opphold. 2. Ha satt seg godt inn dokumentet <u><i>Etiske prinsipper for Norsk Fjellsportforums veilederer.</i></u> 3. Ha satt seg godt inn dokumentet <u><i>Prinsipper for naturvennlig ferdsel i Norsk Fjellsportforum.</i></u>
K	Undervisning	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kjenne til ulike undervisning- og formidlingsmetoder relevant for skredkurs. 2. Kjenne til hvordan vi lærer gjennom å gjøre og reflektere over det vi gjør, og vise dette gjennom eksempler. 3. Kjenne til hvordan en kan ta utgangspunkt i læringsmål for å planlegge og gjennomføre undervisning. 4. Kjenne til hvordan innhold og undervisningsmetoder bør tilpasses i forhold til læringsmål, deltakere, rammefaktorer og sikkerhet.

3.3.1.2 Litteratur og nettressurser

- Nes, C. L. (2022) *Skikompis*. Fri Flyt
- Sande, E. (2024) *Toppturboka*. Fri Flyt
- Varsom-appen
- Skredskolen til Varsom: <https://www.varsom.no/snoskred/snoskredskolen/>
- Systematisk Snødekkeundersøkelse: [Systematisk snødekkeundersøkelse, Faktaark fra NVE](#)
- Skredkortet: [Lenke](#)
- Mountain Safety: [Lenke](#)
- Norsk Fjellsportforum (2025) [Nasjonal Standard](#).
- Norsk Fjellsportforum (2023) [Prinsipper for naturvennlig ferdsel for Norsk Fjellsportforum](#).
- Norsk Fjellsportforum(2019) [Etiske Prinsipper for Norsk Fjellsportforums veilederer](#).
- Varsom: [Interaktivt skredkurs](#)
- Varsom: [Varsler om naturfarer i Norge | Varsom.no](#)
- Værvarsel: [Yr](#)
- Digitalkart: [Norgeskart Friluftsliv](#)
- Lovverk: [Lov om friluftslivet \(friluftsløven\) - Lovdata](#)
- Lovverk: [Lov om kontroll med produkter og forbrukertjenester \(produktkontrollloven\) - Lovdata](#)

3.3.1.3 Vurdering

Underveis på kurset skal deltakerne få en løpende tilbakemelding om sin egen praksis, sikkerhet, egenferdighet og forståelse av fagtemaene.

Ved kursets avslutning skal det gis en skriftlig og muntlig vurdering som gir konkret veiledning til videre egenutvikling. Deltakere med manglende forståelse for tema som er sentrale på kurset, må få konkret beskjed om hva som må forbedres før eventuell videre utdanning. De konkrete vurderingene skal føres inn på evalueringsskjemaet i kandidatens loggbok.

Det legges opp til løpende diskusjon (evaluering) av alle økter og kursdager gjennom tilbakemeldinger både fra veiledere og de andre deltakerne.

Ved å sende inn tilbakemeldingsskjema til Brattkompetanse.no kan man registrere at man har fullført metodekurs i databasen.

3.3.2 Gjennomføring av aspirantpraksis for veileder 1 alpin skiferdsel

Rammene for aspirantpraksisen er beskrevet i kapittel 2.7.3 Rammer for aspirantpraksis for veileder 1 alpin skiferdsel. Her beskrives mål og innhold i aspirantpraksisen.

3.3.2.1 Mål

Formål

Formålet med aspirantpraksisen er at aspiranten skal gjennom observasjon og praksis få et erfaringsgrunnlag som veileder før deltakelse på veilederkurs. Veilederen skal gi aspiranten løpende og konkret vurdering i løpet av praksisen.

Læringsmål

	TEMA	Læringsmål
A	Egenrefleksjon og utvikling	<ul style="list-style-type: none"> • Reflektere over egen undervisning, og reflektere over utviklingsområder innen formidling og veiledning.
B	Fagkunnskap	<ul style="list-style-type: none"> • Tilegnet seg økt selvstendighet og fagkunnskap innen temaer i NF intro skred, NF alpinskiiferdsel, NF grunnkurs skred og NF videregående skredkurs.

		<ul style="list-style-type: none"> • Tilegnet seg erfaring og inspirasjon til undervisning av temaer i NF intro skred, NF alpinskiferdsel, NF grunnkurs skred og NF videregående skredkurs.
C	Formidling	<ul style="list-style-type: none"> • Ha bidratt i planlegging og gjennomføring av kurs gjennom å anvende den didaktiske relasjonsmodellen. • Ha tilegnet seg erfaring med kursplanlegging sammen med annen veileder. • Selvstendig ha organisert, gjennomført, veiledet, evaluert og skapt refleksjon i undervisning i minimum to av emnene i kurset. • Kjenne til hvordan en kan kartlegge deltagerens kompetanse og tilpasse sin undervisning deretter.
D	Veiledning	<ul style="list-style-type: none"> • Ha kjennskap til momenter som veileder- og deltagerrolle, gruppedynamikk, forventningsavklaring, motivasjonsfaktorer, og positive læringsopplevelser. • Ha kunnskap om ansvar og muligheter for å skape et godt og trygt læringsmiljø.
E	Kursledelse	<ul style="list-style-type: none"> • Ha tilegnet seg økt forståelse for veilederrollen, samt deltagerens og gruppens betydning ved undervisning. • Ha reflektert over samarbeidet med andre veiledere på skredkurs.

3.3.3 Gjennomføring av veilederkurs alpin skiferdsel

Rammene for kurset er beskrevet i kapittel 2.7.4 Rammer for veilederkurs alpin skiferdsel. Her beskrives læringsmål for kurset.

3.3.3.1 Mål

Formål

Kurset skal bevisstgjøre og forberede deltakerne på rollen som veileder alpin skiferdsel og ansvaret som følger med. Kurset skal anspore til refleksjon over hvordan ulike tema i et skredkurs

og skiferdselskurs bør formidles. Gjennom kurset vil deltakerne bli evaluert i forhold til om de har tilegnet seg den nødvendige forståelse, kunnskap og egenferdighet innen risikoreduserende tiltak, veiledning, formidling og initiativ til å fungere som veiledere. Kursets overordnede perspektiv handler om veiledning som arbeidsform. Veiledning som i å lede, logistikk og pedagogikk/didaktikk. Dette er kompetanse en instruktør må ha for å holde dagskurs, grunnkurs og videregående skredkurs. Forarbeid til kurs

I forkant av kurset skal deltakere utarbeide en turplan for aktuelt turområde. I en slik plan inngår og en skriftlig redegjøring om deltakerens motivasjon og forventninger til kurset. Disse dokumentene skal leveres inn ved kursstart. Deltakerne setter seg inn i relevant pensum. Arrangør sender ut liste over kursmal og litteratur i god tid før samlingen. Se relevant litteratur nederst.

Læringsmål

	Tema	Læringsmål
A	Egenrefleksjon og utvikling	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluere egen undervisning og reflektere over utviklingsområder innen formidling, veiledning og kursledelse.
B	Fagkunnskap	<ul style="list-style-type: none"> • Inneha fagkunnskaper tilsvarende metodekurs, og kunne reflektere rundt og diskutere skredfaget med andre veiledere og kursdeltakere.
C	Formidling	<ul style="list-style-type: none"> • Anvende den didaktiske relasjonsmodellen og filtermodellen i planlegging, gjennomføring og vurdering av skredkurs. • Kjenne til ferdighetsmodellen som utgangspunkt for å legge til rette for undervisning for ulike deltakere. • Vurdere og velge hensiktsmessige undervisningsmetoder ved skredkurs, og kunne legge til rette for læring gjennom oppgaveløsning, erfaring og refleksjon. • Konkretisere og tilpasse undervisningen i forhold til deltakernes forutsetninger. • Se teori og praksis i sammenheng og formidle dette på skredkurs.

D	Veiledning	<ul style="list-style-type: none"> • Bidra til at deltakerne setter egne læringsmål og legge til rette for deltakernes videre utvikling innen skredfaget. • Legge til rette for gode læringsmiljø og fungerende grupper. • Formidle og være et forbilde for prinsippet om tur etter evne.
E	Kursledelse	<ul style="list-style-type: none"> • Ivareta god HMS på kurs, herunder situasjonsbestemt ledelse, konflikthåndtering og håndtering av uønskede hendelser. • Samarbeide med arrangører og andre kursledere for å planlegge, gjennomføre og vurdere skredkurs.
F	Norsk Fjellsportforum og friluftsliv i Norge	<ul style="list-style-type: none"> • Gjøre rede for Norsk Fjellsportforum og nasjonal standard og ha detaljert kunnskap om hvilke opptakskrav som eksisterer for metodekurs. • Kjenne til friluftslivsutøvelse i Norge. • Ha kunnskap om standarder, lovverk, plikter og normer som er relevante for ferdsel i vinterfjellet. • Kjenne til og kunne formidle Etske prinsipper for NFs instruktører og Prinsipper for naturvennlig ferdsel for NF. • Kjenne til demografiske forskjeller i deltakelse og barrierer i vinterfriluftsliv. • Kjenne til ulike aktører (kommersielle, ideelle og institusjoner) som er NF-sertifiserte innen skred.

3.3.3.2 Litteratur og nettressurser

Litteratur

- Nes, C. L. (2022) *Skikompis*. Fri Flyt
- Sande, E. (2024) *Toppturboka*. Fri Flyt
- Hallandvik & Høyem (2019). *Friluftslivspedagogikk*. Kap. 2, 3, 4, 5, 6
- Vold, T. Magnussen, L.I. (2025). *Naturguiding. Før, under og etter turen*. Kap. 6, 8, 9, 11, 12, 14, 16
- NF veilederveileder i førstehjelp for friluftsliv. (2024). Kap. 10

Nettressurser

- Varsom-appen
- Systematisk Snødekkeundersøkelse: [Systematisk snødekkeundersøkelse, Faktaark fra NVE](#)
- Skredskolen til Varsom: <https://www.varsom.no/snoskred/snoskredskolen/>
- Mountain Safety: [Lenke](#)
- Norsk Fjellsportforum (2025) [Nasjonal Standard](#).
- Norsk Fjellsportforum (2023) [Prinsipper for naturvennlig ferdsel for Norsk Fjellsportforum](#).
- Norsk Fjellsportforum (2019) [Etiske Prinsipper for Norsk Fjellsportforums veilederer](#).
- Skredkortet: [Lenke](#)
- Varsom: [Interaktivt skredkurs](#)
- Varsom: [Varsler om naturfarer i Norge | Varsom.no](#)

3.3.3.3 Vurdering

Kurset vurderes til bestått eller ikke bestått etter følgende vurderingskriterier: Sikkerhet, egenferdighet, formidlingsevne og lederskap.

Underveis på kurset skal deltakerne få en løpende og muntlig tilbakemelding om sin egen praksis. Det legges opp til løpende diskusjon (evaluering) av alle økter og kursdager gjennom tilbakemeldinger både fra veiledere og de andre deltakerne.

Ved kursets avslutning skal deltakerne få en sluttvurdering gjennom personlig samtale. I sluttsamtalen skal deltakeren presentere en egenevaluering opp mot læringsmålene for veilederkurs, samt innen sikkerhet og lederskap. Kursleder skal gi skriftlig og muntlig vurdering med konkret veiledning til videre egenutvikling som føres inn i kandidatens loggbok. Deltakere med manglende forståelse for tema som er sentrale på kurset, vil bli vurdert som ikke bestått, og vil få konkret beskjed om hva som må forbedres før eventuell ny søknad om opptak.

Godkjenning som NF veileder alpin skiferdsel 1 gis etter bestått veilederkurs. Utfylte skjemaer som dokumenterer gjennomført NF metodekurs, gjennomført aspirantpraksis og bestått NF veilederkurs alpin skiferdsel sendes inn gjennom Brattkompetanse.no.

Vedlegg 6; NF Metodekurs alpin skiferdsel



NF Metodekurs alpin skiferdsel

Mal for opplæring

Oktober 2025
© Norsk Fjellsportforum

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

Norsk Fjellsportforum e-post:
post@fjellsportforum.no
www.fjellsportforum.no

Innholdsfortegnelse

1.0 Formål og rammer for kurset	34
---------------------------------------	----

1.1 Formål	34
1.2 Målgruppe	34
1.3 Læringsmål.....	35
1.4 Opptakskrav, vurdering og kursbevis.....	37
1.5 Varighet	38
2.0 Rammer for gjennomføring.....	38
2.1 Krav til kursleder	38
2.2 Antall deltakere	38
2.3 Arbeidsfelt.....	38
2.4 Kursopplegg	38
2.5 Utstyrskrav	38
2.6 Informasjon	39
3.0 Kursbeskrivelse og innhold.....	39
3.1 Kursbeskrivelse.....	39
4.0 Vurdering.....	39
5.0 Litteratur og nettressurser	40

1.0 Formål og rammer for kurset

1.1 Formål

Kurset skal dekke den fagkunnskapen som en veileder må ha for å holde NF sine introkurs, alpin skiferdselskurs, grunnkurs skred og videregående skredkurs. Kurset skal gi deltakerne inngående kunnskap om teoretisk og praktisk terrengvurdering, identifisering av skredproblem i snødekket, gruppedynamikk på tur i skredterreng og kameratredning.

1.2 Målgruppe

Kurset passer for de som har mye erfaring med toppturer i skredterreng og som ønsker skredkurs og alpint skiferdselskurs som arbeidsfelt.

1.3 Læringsmål

A	Turplanlegging	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forklare digitale kart som viser bratthet og utløpssoner i forhold til skred i Varsom-appen og planlegge hensiktsmessige rutevalg.
		<ol style="list-style-type: none"> 2. Tolke værmelding, innmeldte observasjoner i Varsom og forklare skredvarsel for valgt turområde, og vise hvilke muligheter og begrensninger disse gir for planlegging av topturen. 3. Forklare 3x3 turplanleggingsverktøy, lage en plan B og planlegge tur etter evne.
B	Terrengforståelse	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planlegge og gjennomføre spor- og rutevalg på bakgrunn av terrengforståelse og forstå terrengets betydning for ferdsel. 2. Analysere situasjonen og anvende risikoreducerende tiltak. 3. Gjøre rede for terrengklassifisering.
C	Kameratredning og førstehjelp	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organisere og gjennomføre gruppesjekk før tur. Ivareta sikkerhet og kjenne til samarbeid med redningstjenesten. 3. Organisere og gjennomføre kameratredning. 4. Ha kunnskap om førstehjelp ved ferdsel i vinterfjellet og for skredtatte, særlig med tanke på pust, blødning og varme. 5. Gjennomføre, prioritere og fordele innsats ved flere forulykkede.

D	Skredfare og snøforhold	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analysere det regionale snøskredvarselet og gjøre seg kjent med skredfarevurderingen og gjeldende skredproblemer. 2. Analysere digitale tjenester for å få informasjon om værmelding og værhistorikk. 3. Gjenkjenne snøskred faretegn i terrenget og ha forståelse for hva denne gir av informasjon. 4. Velge hensiktsmessig lokalisering for gjennomføring av lille blokktest (LBT) og forstå hva LBT gir av informasjon, samt registrere i Varsom-appen. 5. Velge hensiktsmessig lokalisering for gjennomføring av utvidet kompresjonstest (ECT) og forstå hva ECT gir av informasjon, samt registrere i Varsom-appen.
		<ol style="list-style-type: none"> 6. Anvende systematisk snødekkeundersøkelse (SSU) og vite hvilken informasjon SSU gir.
E	Snø og snøskred	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forklare de ulike mekanismene, årsakene og egenskapene knyttet til forskjellige typer snøskred. 2. Vise og forklare ulike typer snø og hvordan ulike prosesser i snødekket bidrar til å forme disse. 3. Vise og forklare hvordan man finner skredproblemer i varselet og i snødekket, samt forklare konsekvensene av disse. 4. Forklare værhistorikkens betydning for snøskredfare.
F	Sikkerhetsutstyr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forklare og diskutere bruk av hensiktsmessig tur- og skredutstyr ved ferdsel i vinterfjellet, og kunne anvende dette ute.
G	Menneskelig faktor og beslutningsprosesser	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ha kunnskap om sammenheng mellom terreng forståelse og beslutningstaking. 2. Ha kunnskap om hvordan en gruppe tar beslutninger når de skal på skitur. 3. Forstå og vise gjennom praktiske eksempler hvordan ulike tankesett påvirker våre valg.

H	Ly	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forklare og diskutere etablering av en hensiktsmessig rasteplass med tanke på vær og vind. 2. Forklare og diskutere etablering av en bivuaakk.
I	Norske friluftslivstradisjoner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se eget og turfølgets friluftsliv i sammenheng med norske friluftslivstradisjoner. 2. Kjenne til hva som kreves av egenferdighet, kunnskap og loggført erfaring for opptak på NF veilederkurs.
J	Lovverk og forskrifter	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ha god kjennskap til og kunne formidle relevante lover og forskrifter for ferdsel og opphold. 2. Ha satt seg godt inn dokumentet <i><u>Etiske prinsipper for Norsk Fjellsportforums instruktører.</u></i> 3. Ha satt seg godt inn dokumentet <i><u>Prinsipper for naturvennlig ferdsel i Norsk Fjellsportforum.</u></i>
K	Undervisning	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kjenne til ulike undervisning- og formidlingsmetoder relevant for skredkurs. 2. Kjenne til hvordan vi lærer gjennom å gjøre og reflektere over det vi gjør, og vise dette gjennom eksempler. 3. Kjenne til hvordan en kan ta utgangspunkt i læringsmål for å planlegge og gjennomføre undervisning. 4. Kjenne til hvordan innhold og undervisningsmetoder bør tilpasses i forhold til læringsmål, deltakere, rammefaktorer og sikkerhet.

1.4 Opptakskrav, vurdering og kursbevis

Deltakerne skal ha gode ferdigheter og mye erfaring med alpine skiturer i skredterreng. Det må dokumenteres deltagelse på NF videregående skredkurs alpint eller tilsvarende kompetanse. I tillegg må deltakeren levere en forhåndsgodkjenning for metodekurs til arrangør. Denne søkes om i god tid før kurs i Brattkompetanse.no.

Underveis på kurset skal deltakerne få en løpende, nyansert tilbakemelding om sin egen praksis, sikkerhet, egenferdighet og forståelse av fagtemaene. Ved kursets avslutning skal deltakerne gis en skriftlig og muntlig vurdering som gir konkret veiledning til videre egenutvikling. Deltakere med manglende forståelse for tema som er sentrale på kurset, må få konkret beskjed om hva som må forbedres før eventuell videre utdanning. De konkrete vurderingene skal føres inn på evalueringsskjemaet i kandidatens loggbok. Det legges opp til løpende diskusjon (evaluering) av alle økter og kursdager gjennom tilbakemeldinger både fra veiledere og de andre deltakerne.

1.5 Varighet

Kursets varighet er minimum 38 timer fordelt på minimum 4 dager.

2.0 Rammer for gjennomføring

2.1 Krav til kursleder

NF veileder 2 alpin skiferdsel. Medveileder skal være NF veileder 2 alpin skiferdsel, eller veileder 1 alpin skiferdsel med kurslederstatus.

2.2 Antall deltakere

Det skal være maksimalt 4 deltakere per veileder.

2.3 Arbeidsfelt

Gjennomført metodekurs gir ingen kvalifisering som veileder 1 alpin skiferdsel, men gir anledning til å gjennomføre aspirantpraksisen som er nødvendig for å bli tatt opp på NF veilederkurs alpin skiferdsel.

2.4 Kursopplegg

Så mye som mulig av kurset skal gjennomføres ute, og teoretiske momenter undervises i situasjoner hvor det naturlig passer inn.

2.5 Utstyrskrav

Alle deltakere stiller med utstyr for alpin skiferdsel. De skal også ha med spade, søkestang, sender/mottaker, grunnleggende førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk og vinterklær. Egen pakkliste skal sendes ut av arrangøren.

2.6 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.

3.0 Kursbeskrivelse og innhold

3.1 Kursbeskrivelse

Kurset skal fokusere på tursituasjonen der problemstillingene er å ferdes og oppholde seg i et mulig skredfarlig terreng. For vurdering av vegvalg legges hovedvekten på å bruke objektive vurderingskriterier. Beslutningsprosesser og risikovurdering i tursammenheng skal være en viktig del av kurset, der deltakerne stilles foran ulike valgmuligheter. Kurset er problembasert i formen og det forventes at deltakerne tar aktivt del i både opplegget og utførelsen. Veilederne veksler mellom selv å gi instruksjon, og å sette deltakerne i situasjoner der de får vist at de behersker metodene – f.eks. ved å la dem veilede hverandre. De skal først og fremst få anledning til å lære mest mulig. En naturlig utvikling i løpet av kurset er at deltakerne får mer og mer ansvar for å planlegge og gjennomføre øvelser og turer, der veilederen skal holde seg tilgjengelig, men litt i bakgrunnen. Kurset er faglig og pedagogisk forankret i veiledningen som metode.

4.0 Vurdering

Underveis på kurset skal deltakerne få en løpende tilbakemelding om sin egen praksis, sikkerhet, egenferdighet og forståelse av fagtemaene.

Ved kursets avslutning skal det gis en skriftlig og muntlig vurdering som gir konkret veiledning til videre egenutvikling. Deltakere med manglende forståelse for tema som er sentrale på kurset, må få konkret beskjed om hva som må forbedres før eventuell videre utdanning. De konkrete vurderingene skal føres inn på evalueringsskjemaet i kandidatens loggbok.

Det legges opp til løpende diskusjon (evaluering) av alle økter og kursdager gjennom tilbakemeldinger både fra veiledere og de andre deltakerne.

5.0 Litteratur og nettressurser

Litteratur:

- Nes, C. L. (2022) *Skikompis*. Fri Flyt
- Sande, E. (2024) *Toppturboka*. Fri Flyt

Nettressurser:

- Varsom-appen
- Skredskolen til Varsom: <https://www.varsom.no/snoskred/snoskredskolen/>
- Systematisk Snødekkeundersøkelse: [Systematisk snødekkeundersøkelse, Faktaark fra NVE](#)
- Skredkortet: [Lenke](#)
- Mountain Safety: [Lenke](#)
- Norsk Fjellsportforum (2025) [Nasjonal Standard](#).
- Norsk Fjellsportforum (2023) [Prinsipper for naturvennlig ferdsel for Norsk Fjellsportforum](#).
- Norsk Fjellsportforum (2019) [Etiske Prinsipper for Norsk Fjellsportforums instruktører](#).
- Varsom: [Interaktivt skredkurs](#)
- Varsom: [Varsler om naturfarer i Norge | Varsom.no](#)
- Værvarsel: [Yr](#)
- Digitalkart: [Norgeskart Friluftsliv](#)
- Lovverk: [Lov om friluftslivet \(friluftsløven\) - Lovdata](#)
- Lovverk: [Lov om kontroll med produkter og forbrukertjenester \(produktkontrolløven\) - Lovdata](#)

Vedlegg 7; NF Veilederkurs alpin skiferdsel



NF Veilederkurs alpin skiferdsel

Mal for opplæring

Oktober 2025
© Norsk Fjellsportforum

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

Norsk Fjellsportforum e-post:
post@fjellsportforum.no
www.fjellsportforum.no

Innholdsfortegnelse

1.0 Kursbeskrivelse	43
1.1 Formål	43
1.2 Målgruppe	43

1.3 Opptakskrav	43
1.4 Læringsmål	43
1.5 Vurdering og godkjenning	45
1.6 Rammer for gjennomføring	46
2.0 Gjennomføring av veilederkurs	47
3.0 Litteratur og nettressurser	47

1.0 Kursbeskrivelse

1.1 Formål

Kurset skal bevisstgjøre og forberede deltakerne på rollen som veileder alpin skiferdsel og ansvaret som følger med. Kurset skal føre til refleksjon over hvordan ulike tema i et NF skredkurs bør formidles. Gjennom kurset vil deltakerne bli evaluert i forhold til om de har tilegnet seg den nødvendige forståelse, kunnskap og egenferdighet innen risikoreducerende tiltak, veiledning, formidling og initiativ til å fungere som veiledere. Kursets overordnede perspektiv handler om veiledning som arbeidsform. Veiledning som i å lede, logistikk og pedagogikk/didaktikk. Dette er kompetanse en instruktør må ha for å holde dagskurs, grunnkurs og videregående skredkurs.

1.2 Målgruppe

Dette kurset er for de som ønsker å bli NF veileder alpin skiferdsel og som har gjennomført NF metodekurs, samt aspirantpraksis og fulgt opp anbefalinger etter disse.

1.3 Opptakskrav

Deltakerne må ha:

- Gjennomført NF Metodekurs alpin skiferdsel de siste tre årene.
- Gjennomført aspirantpraksis alpin skiferdsel. Kandidaten skal være sett, vurdert og anbefalt av minimum to ulike fagpersoner.
- Fulgt opp anbefalinger fra NF metodekurs og assistentpraksis.
- Kandidaten må beherske metoder og fagtema belyst på NF metodekurs før de søker opptak på NF veilederkurs.

1.4 Læringsmål

	Tema	Læringsmål
--	------	------------

A	Egenrefleksjon og utvikling	<p>1. Evaluere egen undervisning og reflektere over utviklingsområder innen formidling, veiledning og kursledelse.</p>
B	Fagkunnskap	<p>1. Inneha fagkunnskaper tilsvarende metodekurs, og kunne reflektere rundt og diskutere skredfaget med andre instruktører og kursdeltakere.</p>
C	Formidling	<p>1. Anvende den didaktiske relasjonsmodellen og filtermodellen i planlegging, gjennomføring og vurdering av skredkurs.</p> <p>2. Kjenne til ferdighetsmodellen som utgangspunkt for å legge til rette for undervisning for ulike deltakere.</p> <p>3. Vurdere og velge hensiktsmessige undervisningsmetoder ved skredkurs, og kunne legge til rette for læring gjennom oppgaveløsning, erfaring og refleksjon.</p> <p>4. Konkretisere og tilpasse undervisningen i forhold til deltakernes forutsetninger.</p> <p>5. Se teori og praksis i sammenheng og formidle dette på skredkurs.</p>
D	Veiledning	<p>1. Bidra til at deltakerne setter egne læringsmål og legge til rette for deltakernes videre utvikling innen skredfaget.</p> <p>2. Legge til rette for gode læringsmiljø og fungerende grupper.</p> <p>3. Formidle og være et forbilde for prinsippet om tur etter evne.</p>

E	Kursledelse	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ivareta god HMS på kurs, herunder situasjonsbestemt ledelse, konflikthåndtering og håndtering av uønskede hendelser. 2. Samarbeide med arrangører og andre kursledere for å planlegge, gjennomføre og vurdere skredkurs.
F	Norsk Fjellsportforum og friluftsliv i Norge	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gjøre rede for Norsk Fjellsportforum og nasjonal standard og ha detaljert kunnskap om hvilke opptakskrav som eksisterer for metodekurs. 2. Kjenne til friluftslivsutøvelse i Norge. 3. Ha kunnskap om standarder, lovverk, plikter og normer som er relevante for ferdsel i vinterfjellet. 4. Kjenne til og kunne formidle Etske prinsipper for NFs instruktører og Prinsipper for naturvennlig ferdsel for NF. 5. Kjenne til demografiske forskjeller i deltakelse og barrierer i vinterfriluftsliv. 6. Kjenne til ulike aktører (kommersielle, ideelle og institusjoner) som er NF-sertifiserte innen skred.

1.5 Vurdering og godkjenning

Kurset vurderes til bestått eller ikke bestått etter følgende vurderingskriterier: Sikkerhet, egenferdighet, formidlingsevne og lederskap. Underveis på kurset skal deltakerne få en løpende og muntlig tilbakemelding om sin egen praksis. Det legges opp til løpende diskusjon (evaluering) av økter og kursdager gjennom tilbakemeldinger både fra instruktører og de andre deltakerne.

Ved kursets avslutning skal deltakerne få en sluttvurdering gjennom personlig samtale. I sluttsamtalen skal deltakeren presentere en egnevaluering opp mot læringsmålene for veilederkurs, samt innen sikkerhet og lederskap. Kursleder skal gi skriftlig og muntlig vurdering med konkret veiledning til videre egenutvikling som føres inn i kandidatens loggbok. Deltakere

med manglende forståelse for tema som er sentrale på kurset, vil bli vurdert som ikke bestått, og vil få konkret beskjed om hva som må forbedres før eventuell ny søknad om opptak.

Godkjenning som NF skredinstruktør alpint 1 gis etter bestått veilederkurs. Utfylte skjemaer som dokumenterer gjennomført NF metodekurs, gjennomført aspirantpraksis og bestått NF veilederkurs skred sendes inn gjennom Brattkompetanse.no. Det kreves også deltagelse på førstehjelpskurs i løpet av de siste 3 år, minimum tilsvarende Norsk førstehjelpsråds «Norsk grunnkurs i førstehjelp». Kurset «NF grunnkurs førstehjelp for friluftsliv» anbefales og planlegges på sikt som et krav for instruktører. Godkjenningen har en varighet på 5 år.

1.6 Rammer for gjennomføring

Varighet:

Kurset skal ha varighet på 38 timer fordelt på minimum 4 dager.

Krav til veileder:

Kurset skal ha minst to veiledere.

- Kursleder skal være NF veileder 2 alpin skiferdsel .
- Medveileder kan være NF veileder 2 alpin skiferdsel, eller NF veileder 1 alpin skiferdsel med kurslederstatus.

Antall deltakere:

Det skal være maksimalt 4 deltakere per instruktør.

Krav til kurssted:

Kurset avholdes i representativt terreng og det må gjøres risikovurdering på lokalitetene som skal benyttes.

Krav til utstyr:

Alle deltakere stiller med utstyr for alpin skiferdsel. De skal også ha med spade, søkestang, sender/mottaker, grunnleggende førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk og vinterklær.

Egen pakkeliste skal sendes ut av arrangøren.

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 Gjennomføring av veilederkurs

Under hele kurset skal det fokuseres på veilederrollen. Instruksjonsøvelser er en sentral del av kurset, og pedagogiske tilnærminger til skredkurs skal gjennomgås. Deltakerne skal vise at de behersker presentasjon av praktiske tema så vel som teori, og at de har tilstrekkelig egenferdighet. Deltakerne skal få ansvar for gjennomføring av økter slik at de får vist at de egner seg som instruktører. De kan med fordel tildeles hvert sitt emne for å vise hvordan de vil presentere emnet på et annet NF alpint skredkurs. Det forutsettes at deltakerne har satt seg inn i relevant litteratur.

Instruksjonsøvelsene skal også fungere som en repetisjon av de viktigste temaene fra metodekurset. Gjennom hele kurset skal deltakerne trenes i å vurdere hvordan de ulike læringsemnene bør presenteres på et NF alpint skredkurs.

Kurset skal fokusere på tursituasjonen der problemstillingene er å ferdes og oppholde seg i et mulig skredfarlig terreng.

For vurdering av veivalg legges hovedvekten på å bruke objektive vurderingskriterier. Beslutningsprosesser og risikovurdering på tur skal være en viktig del av kurset, hvor deltakerne tar stilling til ulike valgmuligheter. Kurset er faglig og pedagogisk forankret i veiledningen som metode.

3.0 Litteratur og nettressurser

Litteratur:

- Nes, C. L. (2022) *Skikompis*. Fri Flyt
- Sande, E. (2024) *Toppturboka*. Fri Flyt
- Hallandvik & Høyem (2019). *Friluftslivspedagogikk*. Kap. 2, 3, 4, 5, 6

- Vold, T. Magnussen, L.I. (2025). *Naturguiding. Før, under og etter turen*. Kap. 6, 8, 9, 11, 12, 14, 16
- NF instruktørveileder i førstehjelp for friluftsliv. (2024). Kap. 10 Nettressurser:
- Varsom-appen
- Systematisk Snødekkeundersøkelse: Systematisk snødekkeundersøkelse, Faktaark fra NVE
- Skredskolen til Varsom: <https://www.varsom.no/snoskred/snoskredskolen/>
- Mountain Safety: Lenke
- Norsk Fjellsportforum (2025) Nasjonale Standard.
- Norsk Fjellsportforum (2023) Prinsipper for naturvennlig ferdsel for Norsk Fjellsportforum.
- Norsk Fjellsportforum (2019) Etiske Prinsipper for Norsk Fjellsportforums instruktører.
- Skredkortet: Lenke
- Varsom: Interaktivt skredkurs
- Varsom: Varsler om naturfarer i Norge | Varsom.no
- Værvarsel: Yr
- Digitalkart: Norgeskart Friluftsliv
- Lovverk: Lov om friluftslivet (friluftsloven) - Lovdata
- Lovverk: Lov om kontroll med produkter og forbrukertjenester (produktkontrollloven) - Lovdata

Vedlegg 8; NF Nordisk skiveileder

Norsk Fjellsportforum (NF) nordisk skiveileder

Metodekurs, aspirantpraksis og veilederkurs

Innholdsfortegnelse

2.7 NORDISK SKIVEILEDER	50
2.7.1 Forhåndsgodkjenning metodekurs nordisk skiferdsel	50
2.7.2 Rammer for metodekurs nordisk skiferdsel	51
2.7.3 Rammer for aspirantpraksis for nordisk skiveileder	52
2.7.4 Rammer for veilederkurs nordisk skiferdsel Under kurset skal det gjennomføres en nordisk skitur i fjellet med minimum to overnattinger ute i telt/bolig i snø	52
2.7.5 Godkjenning som veileder 1 nordisk skiferdsel	53
2.7.6 Kvalifisering mellom nordisk- og alpin skiveileder 1	53
2.7.7 Godkjenning som nordisk skiveileder 1 kursleder / alpin skiveileder 1 kursleder	54
2.7.9 Godkjenning som nordisk skiveileder 2	54
3.3.1 Gjennomføring av metodekurs nordisk skiferdsel	54
3.3.2 Gjennomføring av aspirantpraksis for nordisk skiveileder 1	61
3.3.3 Gjennomføring av veilederkurs nordisk skiferdsel	62
4.0 VEDLEGG	65

2.7 Nordisk skiveileder

Norsk Fjellsportforums veilederutdanning nordisk skiferdsel er for de som ønsker å veilede grupper i vinterfjellet. Utdanningen fokuserer på nordisk skiferdsel i terreng klassifisering 0 og 1

på lagdelt snø og i terreng klassifisering 2 på homogent snødekke i henhold til KAST, og med på fokus forflytning og overnatting utendørs. Utdanningen har overveiende fokus på håndtering av skredfare som forebyggende arbeid.

Deltakeren skal oppnå den fagkunnskapen som en veileder må ha for å holde grunnkurs skred og videregående kurs nordisk skiferdsel, samt planlegge og lede organiserte turer med grupper over flere dager i vinterfjellet. Utdanningen skal gi deltakerne inngående kunnskap om ferdse i vinterfjellet med vurdering av terreng, snødekke, værforhold og kameratredning, samt betydelig kunnskap om ledelse av grupper på tur.

Utdanningen skal gi deltakerne inngående teoretisk og praktisk kunnskap om planlegging og gjennomføring av skiturer for grupper i vinterfjellet over flere dagers varighet der etablering av teltleir og bivuaikk inngår. Videre inngår kunnskap om teoretisk og praktisk terrengvurdering med tanke på trygge og effektive veivalg, identifisering av skredproblem i snødekket, gruppedynamikk på tur og kameratredning.

2.7.1 Forhåndsgodkjenning metodekurs nordisk skiferdsel

Før deltakelse på metodekurs nordisk skiferdsel skal søkeren vurderes av NF om opptakskravene oppfylles. Deltakeren må i god tid før kurs sende inn søknad gjennom Brattkompetanse.no. I søknaden må søker sende inn utfylt NF-turdagbok som dokumenterer erfaring. Dersom søker tilfredsstillere opptakskravene utsteder NF et bevis på dette (prekvalifiseringsbevis) som søker fremlegger for NF-arrangøren som arrangerer det aktuelle veilederkurset søker ønsker å delta på.

2.7.1.1 Krav for forhåndsgodkjenning metodekurs nordisk skiferdsel

Dokumentasjonskrav:

- Fylt 18 år ved kursets begynnelse
- Gjennomført NF grunnkurs skred eller dokumentert tilsvarende erfaring
 - Gjennomført NF videregående nordisk skiferdselskurs eller dokumentert tilsvarende erfaring
 - Gjennomført NF grunnkurs førstehjelp for friluftsliv eller dokumentert tilsvarende erfaring
- Dokumentere turer i vinterfjellet over flere år. Herunder minst 30 turdager/turdøgn fordelt mellom lengre dagsturer og overnattingsturer over de siste 3 årene. Flertallet av turene skal være i en relevant terrengklasse, og minimum tre av turene skal være med overnatting ute i telt eller snøhule.

Kompetansekrav for deltakelse på metode kurs:

- Beherske nordisk skiferdsel med overskudd:
 - Inneha fysisk kapasitet til forflytning i vinterfjellet med egen sekk/pulk over flere dager.
 - Inneha overskudd i vinterfjellet til ivaretagelse av egenomsorg og andre.
 - Beherske navigasjon med kart, kompass og GPS.
 - Inneha gode egenferdigheter på fjellski med tursekk og pulk i nordisk terreng, og kunne ta økonomiske veivalg med tanke på terreng og snøens beskaffenhet. Samt beherske bruk av skismøring og skifeller.
 - Beherske overnatting i telt og snø.
- Være kjent med å utføre vurderinger og valg vedrørende identifisering av skredterreng, skredfare og trygge veivalg, samt bruk av skred- og sikkerhetsutstyr.

- Kunne utføre søk og utgraving av en skredtatt med bruk av sender/mottaker.

2.7.2 Rammer for metodekurs nordisk skiferdsel

Kurset skal gjennomføres som en nordisk skitur i fjellet med minimum to overnattinger ute i telt/bolig i snø.

2.7.2.1 Opptakskrav for metodekurs nordisk skiferdsel

Gyldig prekvalifiseringsbevis for metodekurs nordisk skiferdsel.

2.7.2.2 Krav til arrangør

Arrangøren skal ha godkjenning som NF-arrangør på nivå 2 ski og skred.

2.7.2.3 Krav til kursleder

NF nordisk skiveileder 2

2.7.2.4 Krav til medveileder

En veileder med en av disse godkjenningene (og eventuelt krav til praksis) kan være medinstruktør på metodekurset:

- NF nordisk skiveileder 2
- NF nordisk skiveileder 1, som i tillegg har minst 10 dager praksis som kursleder på skred- / skiferdselskurs

2.7.2.5 Krav til deltakere per veileder

Det skal være maksimalt 6 deltakere per veileder.

2.7.2.6 Varighet

Minimum varighet er 38 timer fordelt over 4 dager. Lesing av pensum og arbeidsoppgaver knyttet til turplanlegging og egenmelding kommer i tillegg.

2.7.2.7 Læringsmål

Læringsmål for metodekurset står beskrevet i kapittel 3.3.1.1.

2.7.2.8 Arbeidsfelt

Gjennomført metodekurs gir ingen kvalifisering som veileder, men gir anledning til å gjennomføre aspirantpraksis som er nødvendig for å bli tatt opp på veilederkurs nordisk skiferdsel.

2.7.3 Rammer for aspirantpraksis for nordisk skiveileder

Som grunnlag for veilederkurset behøver deltakerne et pedagogisk erfaringsgrunnlag. De skal derfor ha gjennomført aspirantpraksis før opptak til veilederkurs. Mål og innhold i praksisen er beskrevet i kapittel 3.3.2 *Gjennomføring av aspirantpraksis for nordisk skiveileder 1*.

2.7.3.1 Opptakskrav

- Gjennomført metodekurs nordisk skiferdsel.
- Fulgt opp eventuelle anbefalinger om egenaktivitet og/eller egenutvikling før praksis.

2.7.3.2 Krav til arrangør

Arrangøren skal ha godkjenning som NF-arrangør på nivå 1 ski og skred

2.7.3.3 Krav til veileder

Praksisen skal gjennomføres under veiledning av godkjent nordisk skiveileder 1/2.

2.7.3.4 Rammer for praksisen

- Samlet varighet på minst seks fulle dager.
- De seks dagene skal fordeles mellom praksis på kurs og på organisert tur.
Minst to av dagene skal være fra NF grunnkurs skred, og i fra en nordisk skitur i fjellet med forflytning og overnatting i telt/bolig i snø med en gruppe – f.eks. videregående kurs nordisk skiferdsel.
- Aspiranten skal gis selvstendige undervisningsoppgaver.
- Aspirantpraksis må gjennomføres før veilederkurs.
- Kursleder skal etter endt praksis utfylle vurderingsskjema for gjennomført aspirantpraksis.

2.7.3.5 Arbeidsfelt

Gjennomført aspirantpraksis gir ingen kvalifisering som veileder, men kreves for å bli tatt opp til veilederkurs nordisk skiferdsel.

2.7.4 Rammer for veilederkurs nordisk skiferdsel Under kurset skal det gjennomføres en nordisk skitur i fjellet med minimum to overnattinger ute i telt/bolig i snø.

2.7.4.1 Opptakskrav for veilederkurs nordisk skiferdsel

- Gjennomført metodekurs nordisk skiferdsel.
- Gjennomført aspirantpraksis etter kravene i kapittel 2.7.3 hos NF-godkjent arrangør.
Aspiranten skal være sett, vurdert og anbefalt av minimum to ulike veiledere.
- Ha fulgt opp anbefalinger fra metodekurs og aspirantpraksis.
- Gjennomført NF grunnkurs førstehjelp for friluftsliv eller dokumentert tilsvarende kompetanse
- Lest gjennom og gjort seg kjent med pensum

Kandidaten må beherske metoder og fagtema gjennomgått på metodekurs før de søker opptak på veilederkurs. Veilederkurset må gjennomføres senest tre år etter gjennomført metodekurs, men det kan også søkes om forlengelse på særskilt grunnlag.

2.7.4.2 Krav til arrangør

Arrangøren skal ha godkjenning som NF-arrangør på nivå 2 ski og skred.

2.7.4.3 Krav til kursleder

NF nordisk skiveileder 2

2.7.4.4 Krav til med-veileder

En veileder med en av disse godkjenningene (og eventuelt krav til praksis) kan være medinstruktør på veilederkurset:

- NF nordisk skiveileder 2
- NF nordisk skiveileder 1, som i tillegg har minst 10 dager praksis som kursleder på skred- / skiferdselskurs

2.7.4.5 Krav til deltakere per veileder

Kurset skal ha minst 2 veiledere (kursleder/medveileder).

Det skal være maksimalt 6 deltakere per veileder.

2.7.4.6 Varighet

Minimum varighet er 38 timer fordelt over 4 dager.

2.7.4.7 Læringsmål

Læringsmål for veilederkurset står beskrevet i kapittel 3.3.3.

2.7.5 Godkjenning som veileder 1 nordisk skiferdsel

Endelig godkjenning som nordisk skiveileder 1 gis etter bestått veilederkurs nordisk skiferdsel. Utfylte skjemaer som dokumenterer gjennomført metodekurs, gjennomført aspirantpraksis og bestått veilederkurs nordisk skiferdsel sendes inn gjennom Brattkompetanse.no.

Godkjenningen har en varighet på 5 år. Etter 5 år må veilederen søke om regodkjenning. Kravene til regodkjenning finnes i kapittel 2.9.10.

2.7.5.1 Arbeidsfelt

Nordisk skiveileder 1 kan virke som:

- Veileder på introkurs skred, grunnkurs skred og videregående kurs nordisk skiferdsel.
- Veileder i nordisk skiferdsel i terreng klassifisering 0 og 1 på lagdelt snø og i terreng klassifisering 2 på homogent snødekke i henhold til KAST, og med på fokus forflytning og overnatting utendørs.

2.7.6 Kvalifisering mellom nordisk- og alpin skiveileder 1

Kandidater som innehar sertifisering som *nordisk skiveileder 1* eller *alpin skiveileder 1*, og som ønsker å videreutdanne seg til enten nordisk eller alpin disiplin, må delta på metodekurs innen den respektive disiplinen og gjennomføre aspirantpraksis på respektive videregående kurs til disiplinen.

2.7.7 Godkjenning som nordisk skiveileder 1 kursleder / alpin skiveileder 1 kursleder

Når en nordisk skiveileder 1 eller alpin skiveileder 1 har minst 15 dagers veiledningspraksis fra skred- og skiferdselskurs kan veilederen søke om godkjenning som *nordisk skiveileder 1 kursleder*

eller *alpin skiveileder 1 kursleder*. Utfylte skjemaer som dokumenterer veiledningspraksisen sendes inn gjennom brattkompetanse.no. Godkjenningen har en varighet på 5 år. Etter 5 år må veilederen søke om regodkjenning. Kravene til regodkjenning finnes i kapittel 2.9.10.

2.7.9 Godkjenning som nordisk skiveileder 2

For godkjenning som nordisk skiveileder 2 skal veilederen ha solid erfaring fra egen skiferdsel og veiledning på skredkurs, skiferdselskurs og turer, og skal beherske de tema som inngår i metodekurs nordisk skiferdsel, samt være kompetent med tema som inngår i instruktørseminar. I tillegg kommer følgende krav til kompetanse:

- godkjent nordisk skiveileder 1
- vært medveileder på minst to veilederkurs nordisk skiferdsel (metodekurs og veilederkurs)
- anbefaling fra ansvarlig kursleder på disse kursene,
- Dokumentere vedvarende egenaktivitet i nordisk skiferdsel de siste 3 år. Aktiviteten må tilsvare minst 10 døgn per år, og skal være i forskjellige områder og under forskjellige værforhold.
- Deltatt på instruktørseminar.
- Ha kjennskap til både bre, klatre, og førstehjelpsinstruktørstigen.

Anbefalingene fra praksis på veilederkursene skal være fra minst to forskjellige kursledere. Dersom søker har fått tilbakemelding på sine anbefalinger som må forbedres, skal dette dokumenteres særskilt. For å bli godkjent, må kandidatene godtgjøre pedagogisk innsikt og høy metodisk og sikkerhetsmessig standard, samt inneha kunnskaper og ferdigheter innen naturvennlig ferdsel. Utfylte skjemaer sendes inn gjennom brattkompetanse.no. Godkjenningen har en varighet på 5 år. Etter 5 år må instruktøren søke om regodkjenning. Kravene til regodkjenning finnes i kapittel 2.9.11.

2.7.9.1 Arbeidsfelt

Nordisk skiveileder 2 kan virke som:

- Veileder på introkurs skred, grunnkurs skred, videregående nordisk skiferdselskurs, og på veilederkursene nordisk skiferdsel (metodekurs og veilederkurs).
- Veileder i nordisk skiferdsel i terreng klassifisering 0 og 1 på lagdelt snø og i terreng klassifisering 2 på homogent snødekke i henhold til KAST, og med på fokus forflytning og overnatting utendørs.

3.3.1 Gjennomføring av metodekurs nordisk skiferdsel

Rammene for kurset er beskrevet i kapittel 2.7.2 Rammer for metodekurs nordisk skiferdsel. Her beskrives innhold og læringsmål.

3.3.1.1 Mål

Formål

Formålet med kurset er å gjøre deltakerne i stand til å planlegge, lede og evaluere turer for grupper med overnatting i telt og bolig i snø, i «moderat krevende fjellområder» i terrengklasse 01. Deltakeren skal gjøres i stand til å analysere og vurdere risiko, samt anvende HMS-verktøy for å ivareta egen og gruppens sikkerhet inngår.

Kurset skal dekke den metodiske fagkunnskapen som en instruktør må ha for å holde dagskurs, grunnkurs og videregående skredkurs.

Forarbeid til kurs

I forkant av kurset skal deltakerne utarbeide og levere:

- En plan for turdelen som inngår i kurset. Det skal anvendes en NF nordisk turplan (se vedlegg 1, punkt 4.0) for dette arbeidet. Kursleder vil gi tilbakemelding på planen gjennom kurset.
- En «egenmelding» om deltakerens styrker og svakheter i forhold til kursets læringsutbyttebeskrivelser, samt skrive litt om motivasjon og forventninger til kurset

Både turplan og egenmelding tas med til kursstart.

Deltakerne må lese og sette seg godt inn i relevant pensum. Arrangør sender ut liste med kursmal og litteratur i god tid før kursstart. Se relevant litteratur nederst.

Kursbeskrivelse

Kursets hovedfokus er den lange fjellskituren med problemstillinger knyttet til; turplanlegging, sikker ferdsel, orientering, veivalg, leirplass, sove ute og turlidelse. Det forventes at deltakerne stiller godt forberedt og at alle deltar aktivt i det praktiske arbeidet, diskusjoner og evaluering av hverandre, samt bidrar i refleksjoner rundt utbyttet av dagene og kurset sett under ett. En viktig del av turplanleggingen vil være å identifisere skredterreng, samt å bruke det regionale skredvarselet og værtjenester for å innhente informasjon om de aktuelle forholdene. For vurdering av veivalg og leirsteder, legges det vekt på løpende forhold, terreng og deltaker-vurderinger.

Læringsmål

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

Etter endt kurs skal deltakerne kunne:

A	Turplanlegging	<ol style="list-style-type: none">1. Planlegge tur over tur med papirkart og digitale kart med bratthet og utløpssoner for en tur for inntil seks personer som strekker seg over flere dager i vinterfjellet utenfor merket løype i terrengklasse 0-1.2. Planlegge etter prinsippet tur etter evne.3. Utforme en turplan (etter fastsatt mal) i samråd med turfølget.4. Analysere værmelding, skredvarsel og anvende tretrinns turplanlegging.
----------	-----------------------	---

B	Terrengforståelse	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anvende KAST-systemet ved turplanlegging og ferdsel. 2. Forstå kartet og terrenget og kunne gjenkjenne løseområdene, skredbane, utløpsområdet, skredstørrelse og terrengfeller. 3. Bruke veivalg og organisering av turgruppen for trygg, økonomisk og effektiv ferdsel i vinterfjellet. 4. Bruke aktuelle skredproblemer og snøforhold til å ta trygge og effektive veivalg i skredterreng. 5. Lese ut fra kart, iskart og terreng hvor det kan være hensiktsmessig å krysse islagt vann og elv.
C	Kameratredning og førstehjelp	<ol style="list-style-type: none"> 1. vite hva som er UIAA sin godkjenning av kameratredningsutstyr (s/m, søkestang, spade) 2. lede dobbel gruppesjekk med S/M 3. vurdere egen og gruppens sikkerhet ved skredredning og ulykkeshendelser 4. organisere varsling ved skredhendelser og andre ulykkeshendelser
		<ol style="list-style-type: none"> 5. praktisere søkefasene <i>hurtigsøk</i> og <i>grundig overflatesøk</i> 6. Kjenne til ulike funksjoner på ulike S/M sendere/modeller og hvilke muligheter/begrensinger disse gir i forhold til søk. 7. Kjenne til ulike punktsøksteknikker og hvilke muligheter og begrensninger disse gir. 7. Kjenne til ulike utgravingsteknikker og hvilke muligheter og begrensninger disse gir. 8. praktisere relevant førstehjelp for skredtatte med hensyn til pust, blødning og varme 9. lede og organisere kameratredning ved skredhendelser og andre ulykkeshendelser 10. analysere hvor i skredmassene den skredtatte mest sannsynlig befinner seg, med hensyn til objekter i skredmassene, skredbanen og sist sett. 11. forklare hvordan organisert redning av snøskredulykker utføres, og kjenne til «<i>Nasjonal veileder for redningstjenesten ved snøskredulykker</i>» (utgitt av HRS)

D	Kunne finne informasjon om skredfare og snøforhold	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analysere det regionale snøskredvarselet og gjøre seg kjent med skredfarevurderingen og gjeldene skredproblemer. 2. Analysere digitale tjenester for å få informasjon om værmelding og værhistorikk. 3. Gjenkjenne snøskred faretegn i terrenget og ha forståelse for hva denne gir av informasjon. 4. Velge hensiktsmessig lokalisering for gjennomføring av lille blokktest (LBT) og ha forståelse for hva LBT gir av informasjon, samt legge denne inn i Varsom. 5. Velge hensiktsmessig lokalisering for gjennomføring av utvidet kompresjonstest (ECT) og hva ECT gir av informasjon, samt legge denne inn i Varsom. 6. Anvende systematisk snødekkeundersøkelse (SSU) og vite hvilken informasjon SSU gir.
E	Snø og snøskredkjennskap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forklare de ulike mekanismene, årsakene og egenskapene knyttet til forskjellige typer snøskred. 2. Vise og forklare ulike typer snø og hvordan ulike prosesser i snødekket bidrar til å forme disse.
		<ol style="list-style-type: none"> 3. Vise og forklare hvordan man finner skredproblemer i varselet og i snødekket, samt forklare konsekvensen av disse. 4. Forklare værhistorikkens betydning for snøskredfare. 5. Forklare sentrale begrep knyttet til snøskred.
F	HMS og sikkerhetsutstyr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forklare og diskutere bruk av hensiktsmessig tur- og skredutstyr ved ferdsel i vinterfjellet, og kunne anvende dette ute. 2. Kunne sette sammen et egnet førstehjelpsutstyr for vinterbruk på turer over flere dagers varighet. 3. Gjøre en ROS-analyse for en tur over flere dagers varighet. 4. Kjenne til bruk av satellittkommunikasjon. 5. Lede og organisere en førstehjelpssituasjon.

G	Norske friluftslivstradisjoner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se egen ferdsl i sammenheng med norske friluftslivstradisjoner. 2. Kjenne til hva som kreves av egenferdighet, kunnskap og loggført erfaring for opptak på NF veilederkurs.
H	Lovverk og forskrifter som regulerer ferdsl og opphold i naturen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ha god kjennskap til og kunne formidle relevante lover og forskrifter for ferdsl og opphold. 2. Ha satt seg godt inn dokumentet <u><i>Etiske prinsipper for Norsk Fjellsportforums instruktører.</i></u> 3. Ha satt seg godt inn dokumentet <u><i>Prinsipper for naturvennlig ferdsl i Norsk Fjellsportforum.</i></u>
I	Bekledning og utstyr for ferdsl i vinterfjellet	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vurdere hva som er egnet skiutstyr, staver og sko og hvilke krav som stilles til slikt utstyr på lengre turer. 2. Forklare hva som egner/ikke egner seg som bekledning for en todagers tur i vinterfjellet. 3. Forklare hvilke krav som stilles til et telt som skal brukes i vinterfjellet. 4. Liste opp hva man bør ha med seg av reparasjonsutstyr/reserveutstyr på en todagers vintertur. 5. Redegjøre for ulike typer av brennere og hvilke som egner seg og ikke egner seg til bruk i vinterfjellet samt beregne tilstrekkelig mengde. drivstoff per person til en brenner for lengre turer med grupper. 6. Kjenne til sentrale prinsipper for pakking av pulk.

J	Ledelse, kommunikasjon og den menneskelige faktor i grupper på tur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Velge tur ut fra forhold og gruppas evne, og sørge for avklaring av den enkeltes og gruppas samlede forutsetninger. 2. Anvende kunnskap om hvordan motivasjoner og holdninger i gruppa påvirker beslutninger og fasilitere en kultur for åpenhet, deling og transparente beslutningsprosesser. 3. Gjennomføre ferdaråd før, under og etter tur med vekt på åpenhet, motivasjon, forutsetninger, beslutningsprosesser og ulike holdninger. 4. Organisere grupper i vinterfjellet underveis på tur. 5. Vise god forståelse av og praktisere kommunikasjon tilpasset situasjonen. 6. Vise god forståelse av begrepene risiko og risikofellesskap og hvordan en kan redusere risiko gjennom turplanleggingen og underveis i turen. 7. Vise god forståelse av hva som kreves individuelt og av en gruppe for å kunne bevare overskudd i vinterfjellet over flere dager og legge til rette for dette i en gruppe.
K	Undervisning og læring	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kjenne til veiledning i friluftsliv som pedagogisk arbeidsform. 2. Kjenne til et utvalg av undervisnings- og læringsmetoder for enkel og forståelig undervisning av skred og skiferdsel, og vise dette gjennom eksempler. 3. Kjenne til hvordan vi lærer ved å gjøre og refleksjon over det vi erfarer individuelt og som gruppe og vise dette gjennom eksempler.

L	Ly og leir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Etablere en egnet rasteplass for lunsj eller hendelse som krever skjerma miljø. 2. Finne egnet og trygg leirplass; ut fra terrenget, vær, vind og snøforhold. 3. Organisere teltleir med tanke på formasjon, ren og skitten sone, levegger og latrine. 4. Sette opp telt og etablere leir i sterk vind. 5. Organisere eget telt med grunnleggende rutiner for å bo sammen med andre, med stågrop, ren/skitten sone, fyring, kullos, kondens/damp og utstyrskontroll. 6. Vurdere snøkvalitet samt egnet og trygt sted for å bygge bolig i snøen. 7. Bygge bolig i snø for to eller flere personer (snøhule eller flatmarksgrop).
		<ol style="list-style-type: none"> 1. 8. Bygge en nødbivuakk i snø (kantgrop eller revehi).
M	Orientering og ferdsel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anvende kart og kompass, GPS og digitale kart for orientering og veivalg. 2. Orienter trygt i nedsatt sikt og krevende forhold ved bruk av hare, gruppe og parallellforskyvning av kurs. 3. Lage en SARTTO for en dagstur. 4. Lede grupper med tanke på rutiner for skiferdsel: rullering, stopp/pause, kommunikasjon, tid, ulikheter og tålmodighet. 5. Lede grupper med tanke på hvordan man legger gunstige sporvalg, trække spor for pulk og samarbeide om pulk i bratt/skrått lende.
N	Bærekraft	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gjøre en analyse av hvordan en tur vil kunne påvirke lokal natur og kultur og vise til forslag på eventuelle avbøtende tiltak. 2. Komme med forslag til hvordan vår bruk av et naturområde kan bli en ressurs for lokal natur og kultur.

3.3.1.2 Litteratur og nettressurser

Litteratur

- Nes, C. L. (2022) *Skikompis*. Fri Flyt. Alt med unntak av kapittel 14.
- Horgen, A. (2010). *Friluftsviledning i vinterfjellet*. Høyskoleforlaget. Kapittel 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11

Nettressurser

- Varsom-appen

- Skredskolen til Varsom: <https://www.varsom.no/snoskred/snoskredskolen/>
- Systematisk Snødekkeundersøkelse: Systematisk snødekkeundersøkelse, Faktaark fra NVE
- Skredkortet (2019): Lenke
- Norsk Fjellsportforum (2025) Nasjonal Standard.
- Norsk Fjellsportforum (2023) Prinsipper for naturvennlig ferdsel for Norsk Fjellsportforum.
- Norsk Fjellsportforum (2019) Etsiske Prinsipper for Norsk Fjellsportforums instruktører.
- Varsom: Interaktivt skredkurs
- Varsom: Varsler om naturfarer i Norge | Varsom.no
- Digitalkart: Norgeskart Friluftsliv
- Lovverk: Lov om friluftslivet (friluftsloven) - Lovdata
- Lovverk: Lov om kontroll med produkter og forbrukertjenester (produktkontrollen) - Lovdata

3.3.1.3 Vurdering

Underveis på kurset skal deltakerne få en løpende, nyansert tilbakemelding om sin egen praksis, sikkerhet, egenferdighet og forståelse av fagtemaene. Ved kursets avslutning skal deltakerne gis en skriftlig og muntlig vurdering som gir konkret veiledning til videre egenutvikling. Deltakere med manglende forståelse for tema som er sentrale på kurset, må få konkret beskjed om hva som må forbedres før eventuell videre utdanning. De konkrete vurderingene skal føres inn på evalueringsskjema i kandidatens loggbok. Det legges opp til løpende diskusjon (evaluering) av alle økter og kursdager gjennom tilbakemeldinger både fra veiledere og de andre deltakerne. Ved å sende inn tilbakemeldingsskjema til Brattkompetanse.no kan man registrere at man har fullført metodekurs i databasen.

3.3.2 Gjennomføring av aspirantpraksis for nordisk skiveileder 1

Rammene for assistentpraksisen er beskrevet i kapittel 2.7.3 Rammer for assistentpraksis for nordisk skiveileder 1. Her beskrives mål og innhold i aspirantpraksisen.

3.3.2.1 Mål

Formål

Formålet med aspirantpraksisen er at aspiranten gjennom observasjon og praktisk arbeid skal kunne tilegne seg et erfaringsgrunnlag knyttet til veiledning før deltakelse på veilederkurs. Veilederen skal gi aspiranten løpende og konkret tilbakemelding og vurdering i løpet av praksisen.

Læringsmål

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

Etter endt kurs skal deltakerne kunne:

TEMA	Læringsmål Aspirantpraksis
------	----------------------------

A	Egenrefleksjon og utvikling	<ul style="list-style-type: none"> • Reflektere over egen undervisning, og reflektere over utviklingsområder innen formidling og veiledning.
B	Fagkunnskap	<ul style="list-style-type: none"> • Tilegnet seg økt selvstendighet og fagkunnskap innen temaer i NF grunnkurs skred. • Tilegnet seg erfaring og inspirasjon til undervisning av temaer i NF grunnkurs skred.
C	Formidling	<ul style="list-style-type: none"> • Ha bidratt i planlegging og gjennomføring av kurs gjennom å anvende den didaktiske relasjonsmodellen.
		<ul style="list-style-type: none"> • Ha tilegnet seg erfaring med kursplanlegging sammen med annen instruktør. • Selvstendig ha organisert, gjennomført, veiledet, evaluert og skapt refleksjon i undervisning i minimum to av emnene i kurset. • Kjenne til hvordan en kan kartlegge deltagerens kompetanse og tilpasse sin undervisning deretter.
D	Veiledning	<ul style="list-style-type: none"> • Ha kjennskap til momenter som instruktør- og deltagerrolle, gruppedynamikk, forventningsavklaring, motivasjonsfaktorer, og positive læringsopplevelser, etc. • Ha kunnskap om ansvar og muligheter for å skape et godt og trygt læringsmiljø.
E	Kursledelse	<ul style="list-style-type: none"> • Ha tilegnet seg økt forståelse for instruktørrollen, samt deltagerens og gruppens betydning ved undervisning. • Ha reflektert over samarbeid med andre instruktører på skredkurs.

3.3.3 Gjennomføring av veilederkurs nordisk skiferdsel

Rammene for kurset er beskrevet i kapittel 2.7.4 Rammer for veilederkurs nordisk skiferdsel. Her beskrives læringsmål for kurset.

3.3.3.1 Mål

Formål

Kurset skal bevisstgjøre og forberede deltakerne på rollen som nordisk skiveileder og ansvaret som følger med. Kurset skal anspore til refleksjon over hvordan ulike tema i et skredkurs og skiferdselskurs bør formidles. Gjennom kurset vil deltakerne bli evaluert i forhold til om de har tilegnet seg den nødvendige forståelse, kunnskap og egenferdighet innen risikoreducerende tiltak, veiledning, formidling og initiativ til å fungere som veiledere.

Kursets overordnede perspektiv handler om veiledning som arbeidsform. Dvs; ledelse, logistikk, pedagogikk/didaktikk. Dette er kompetanse en instruktør må ha for å holde dagskurs, grunnkurs og videregående skredkurs.

Forarbeid til kurs

I forkant av kurset skal deltakerne utarbeide og levere:

- Grupper på to-tre deltakere lager en detaljert plan for turdelen som inngår i kurset. Det skal anvendes en NF nordisk turplan for dette arbeidet. Kursleder vil gi tilbakemelding på planen gjennom kurset.
- En individuell "øktplan" knyttet til turplanen, der deltakeren har ansvar for gjennomføring av et opplegg i løpet av turen.
- En «egenmelding» om deltakerens styrker og svakheter i forhold til kursets læringsutbyttebeskrivelser, samt skrive litt om motivasjon og forventninger til kurset

Både turplan, øktplan og egenmelding bør leveres en uke før kursstart.

Deltakerne må lese og sette seg godt inn i relevant pensum. Arrangør sender ut liste med kursmal og litteratur i god tid før kursstart. Se relevant litteratur nederst.

Kursbeskrivelse

Kursets hovedfokus er ledelse, logistikk, pedagogikk og didaktikk knyttet til det å planlegge, gjennomføre og evaluere turer og kurs i vinterfjellet.

Det forventes at deltakerne stiller godt forberedt og at alle deltar aktivt i det praktiske arbeidet, diskusjoner og evaluering av hverandre, samt bidrar i refleksjoner rundt utbyttet av dagene og kurset sett under ett. En viktig del av turplanleggingen vil være å argumentere for valg av ledelsesstil, logistikk og pedagogisk arbeidsform/didaktikk knyttet til turplanen og den individuelle øktplanen.

I den praktiske gjennomføring av kurset legges det vekt på deltakerens evne til å gjøre løpende forhold, terreng og deltaker-vurderinger, og hvordan slike vurderinger brukes til å gjøre justeringer i forhold til turplan og øktplan.

Læringsmål

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

Etter endt kurs skal deltakerne kunne:

	TEMA	Læringsmål Veilederkurs
A	Egenrefleksjon og utvikling	• Evaluere egen undervisning og reflektere over utviklingsområder innen formidling, veiledning og kursledelse

B	Fagkunnskap	<ul style="list-style-type: none"> • Inneha fagkunnskaper tilsvarende metodekurs, og kunne reflektere rundt og diskutere skredfaget med andre instruktører og kursdeltakere.
C	Formidling	<ul style="list-style-type: none"> • Anvende den didaktiske relasjonsmodellen og filtermodellen i planlegging, gjennomføring og vurdering av skredkurs. • Kjenne til ferdighetsmodellen som utgangspunkt for å legge til rette for undervisning for ulike deltakere.
		<ul style="list-style-type: none"> • Vurdere og velge hensiktsmessige undervisningsmetoder ved skredkurs, og kunne legge til rette for læring gjennom oppgaveløsning, erfaring og refleksjon. • Konkretisere og tilpasse undervisningen i forhold til deltakernes forutsetninger • Se teori og praksis i sammenheng og formidle dette på skredkurs.
D	Veiledning	<ul style="list-style-type: none"> • Bidra til at deltakerne setter egne læringsmål og legge til rette for deltakernes videre utvikling innen skredfaget • Legge til rette for gode læringsmiljø og fungerende grupper. • Formidle og være et forbilde for prinsippet om tur etter evne og forhold
E	Kursledelse	<ul style="list-style-type: none"> • Ivareta god HMS på kurs, herunder situasjonsbestemt ledelse, konflikthåndtering og håndtering av uønskede hendelser. • Samarbeide med arrangør og andre kursledere for å planlegge, gjennomføre og vurdere skredkurs
F	Norsk Fjellsportforum og friluftsliv i Norge	<ul style="list-style-type: none"> • Gjøre rede for Norsk Fjellsportforum og nasjonal standard og ha detaljert kunnskap om hvilke opptakskrav som eksisterer for metodekurs. • Kjenne til friluftslivsutøvelse i Norge. • Ha kunnskap om standarder, lovverk, plikter og normer som er relevante for ferdsel i vinterfjellet. • Kjenne til og kunne formidle Etske prinsipper for Norsk Fjellsportforums instruktører og Prinsipper for naturvennlig ferdsel NF. • Kjenne til demografiske forskjeller i deltakelse og barrierer i vinterfriluftsliv. • Ha kjennskap til ulike aktører (kommersielle, ideelle og institusjoner) som er NF-sertifiserte innen skred.

Litteratur

- Nes, C. L. (2022) *Skikompis*. Fri Flyt.
- Sande, E. (2024) *Toppturboka*. Fri Flyt. Kapittel 03, 04, 05, 06, 07, 21, 23, 25
- Vold, T. og Magnussen, L. F. (2025). *Naturguiding, før under og etter tur*. Universitetsforlaget. Kapittel 10, 12, 13, 15, 16.
- NF instruktørveileder i førstehjelp for friluftsliv. (2024). Kap 10.

Nettressurser

- Varsom-appen
- Skredskolen til Varsom: <https://www.varsom.no/snoskred/snoskredskolen/>
- Systematisk Snødekkeundersøkelse: Systematisk snødekkeundersøkelse, Faktaark fra NVE
- Skredkortet (2019): [Lenke](#)
- Norsk Fjellsportforum (2025) Nasjonal Standard.

- Norsk Fjellsportforum (2023) Prinsipper for naturvennlig ferdsel for Norsk Fjellsportforum.
- Norsk Fjellsportforum (2019) Etske Prinsipper for Norsk Fjellsportforums instruktører.
- Varsom: Interaktivt skredkurs
- Varsom: Varsler om naturfarer i Norge | [Varsom.no](https://varsom.no)
- Digitalkart: Norgeskart Friluftsliv
- Lovverk: Lov om friluftslivet (friluftsloven) - Lovdata
- Lovverk: Lov om kontroll med produkter og forbrukertjenester (produktkontrollloven) - Lovdata

3.3.3.3 Vurdering

Deltakerne skal få en løpende, muntlig vurdering underveis i kurset. Sluttvurdering skal gis i en personlig samtale med hver enkelt deltaker. Deltakeren skal oppfordres til selv å gjøre seg opp en mening om sine sterke og svake sider som veileder. Kandidatene skal vurderes ut fra følgende punkt: Sikkerhet, egenferdighet, formidlingsevne og lederskap.

Kandidatene skal vurderes til bestått eller ikke bestått, og kursleder skal gi en skriftlig og begrunnet vurdering som føres inn i kandidatens loggbok.

Endelig godkjenning som nordisk skiveileder 1 gis etter bestått veilederkurs og når skjema for registrering i veilederregisteret er sendt inn.

4.0 Vedlegg

Vedlegg 1 NF Nordisk turplan.

“NF Nordisk turplan” skal bidra til at kursdeltakere får arbeidet med sentrale tema og læringsmål som inngår i kursstandarden i forkant av kursene. NF Nordisk turplan kan justeres og tilpasses det enkelte kurs dersom kursarrangøren ser dette formålstjenlig.

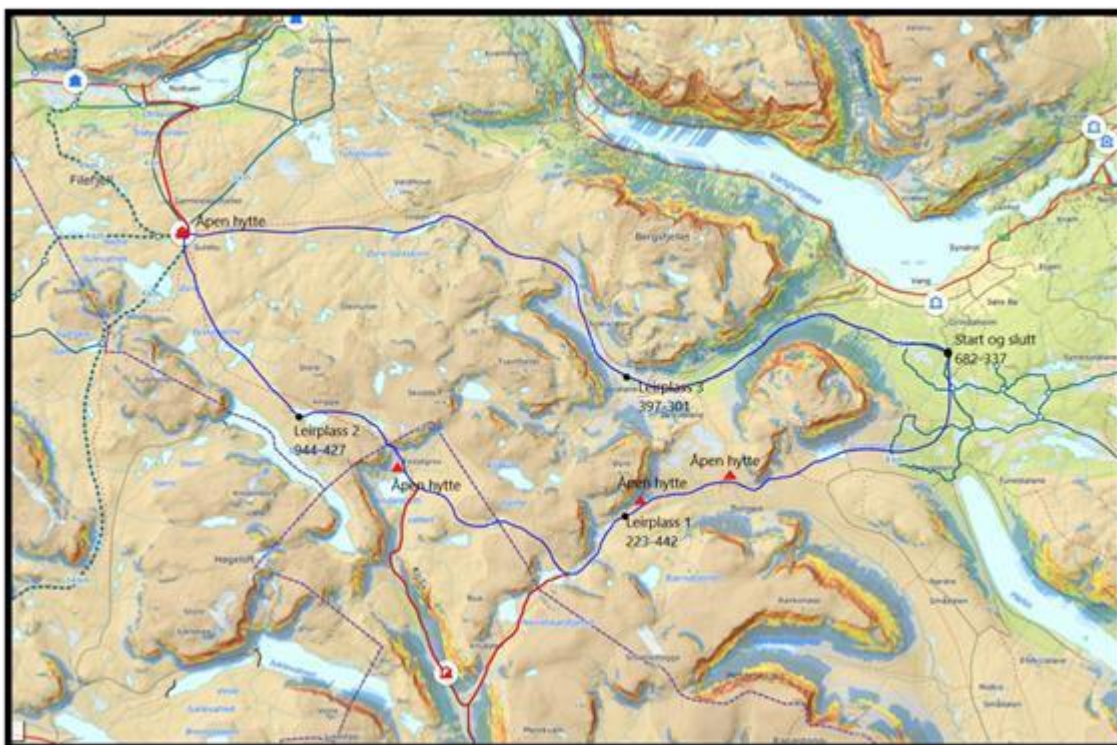
1.0 Rutevalg

1.1 Overordnet turplan

Ta et kartutsnitt fra eksempelvis karttjenesten til [UT.no | Kart](https://www.UT.no) eller [NVE Klassifisering av snøskredterreng \(KAST\)](#); og legg på kartlag som viser «bratthet og utløpsover-kart, og ta en kopi/skjermdump av et kartutsnitt som dekker hele området for turen (se eksempel i kartskisse 1.)

I kartutsnittet tegner dere inn følgende;

- Hovedruten for hele turen, Plan A (merkes **MØRK BLÅ**).
- Alternativ rute/plan B, der det vil være relevant (merkes med **GUL FARGE**).
- Nødly/evakueringsruter plan C (merkes med **RØD FARGE**).
- Merk av leirplassene på kartet gi dem navn «leir 1A» osv. Alternative leirplasser for plan B, merkes «leir 1B», osv



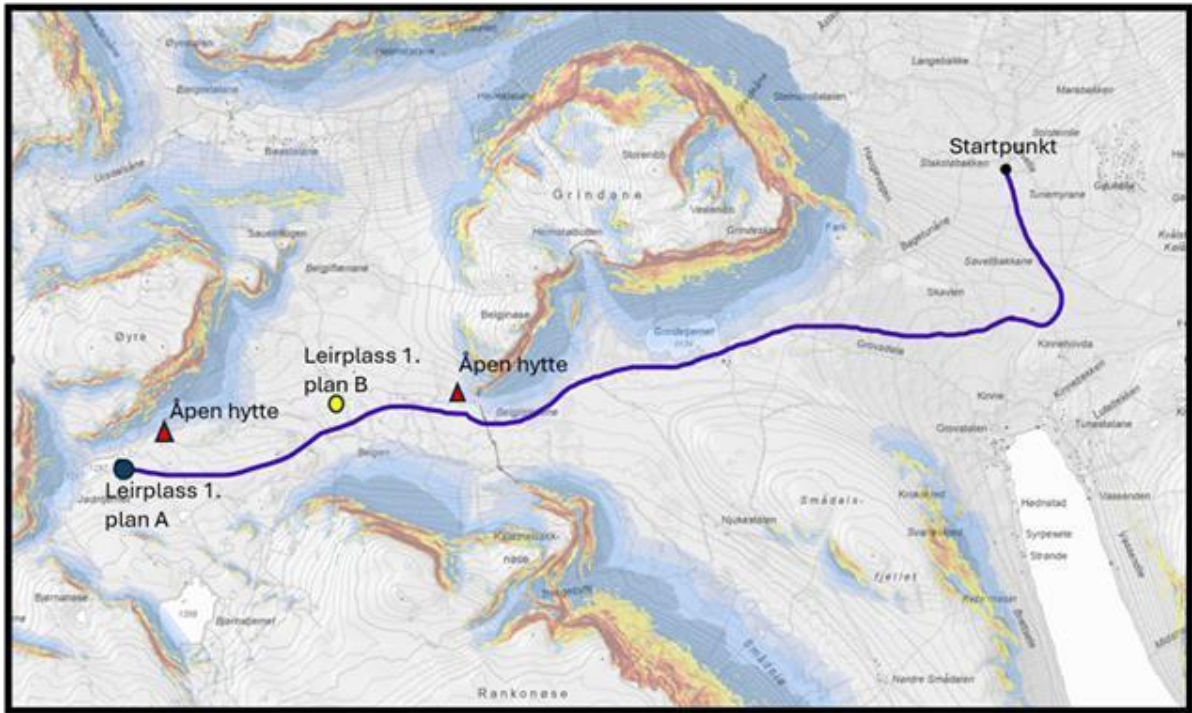
Kartskisse 1.

1.2 Turplan dag for dag

Ta et kartutsnitt med kartlag som viser bratthet og utløpsover, som dekker området for hver av dagsetappene på turen (se eksempel i kartskisse 2.)

I kartutsnittene tegner dere inn følgende;

- Hovedruten for dagen, Plan A (merkes **MØRK BLÅ**).
- Alternativ rute/plan B, der det vil være relevant (merkes med **GUL FARGE**).
- Nødly/evakueringsruter, plan C (merkes med **RØD FARGE**).
- Merk av leirplassene på kartet gi dem navn «leirplass 1. plan A» for dag en «leirplass 2. plan A» for dag 2 osv. Alternative leirplasser merkes tilsvarende men med «leirplass 1. plan B».



Kartskisse 2.

1.2.1 Beskrivelse av planlagt rute, inkl. leirplasser, fra start til slutt

Under hvert av kartutsnittene for dagsettappene skal du beskrive med ord planlagt dagsetappe fra start til slutt. En slik beskrivelse skal inneholde; start og sluttsted, distanse i kilometer, antall høydemeter, type terreng, mulige utfordringer, tidsvurdering og en beskrivelse av hvor du vil legge leirplassen. Du må også ha med en kommentar på hva som skal til for at du velger plan B på dager der dette er oppgitt, og hva som er plan C.

Her er et eksempel på hvordan beskrivelse av dagsettapper kan gjøres.

Rutebeskrivelse

Dagens etappe starter på parkeringsplassen ved Tunemyrane. Vi følger scootervei sørover opp mot høyden Kinnhovda - 1004 moh (ca 1,5 km). Der dreier vi vestover og følger dalen opp til vannet Grindetjernet 1135 moh (ca 3 km). Fra Grindetjernet fortsetter vi vestover og runder fjellet Belgjenøse 1555 moh, og holder midten av dalen i det vi passerer gjennom Belgen. Vi tar sikte på å holde sørsiden av elven opp mot utløpet av Jødentjernet 1297 moh (ca 6 km). Leirplass etableres ved utløpet av Jødentjernet.

Distanse og høydemeter

Totalt ca 10,5 km, og nærmere 500 høydemeter.

Terreng og forholdsvurderinger

Første del opp til Kinnhovda går på scootersti. Selv om det er motbakke (150 høydemeter på 1,5 km) antas det å være lettgått pga scooterspor. Opp til Grindetjernet vil vi gå i åpen fjellbjørkeskog de første 2 km, og siste km over tregrensen. Denne delen antar vi kan bli utfordrende da snødekket kan være løst i skogen og at det er motbakke (ca 200 høydemeter over 3 km). Men vi antar at snøen vil bære bedre når vi kommer over tregrensen ved Grindetjernet. Fra Grindetjernet og inn til Belgen ser det relativt flatt ut, noe vi tenker vil gjøre det lett å gå. I nedre del av

Belgen ser vi at høydekurvene er svært ujevne. Dette indikerer at terrenget kan være kupert. De siste kilometerne inn til planlagt leirplass kan bli tung da det her blir motbakke (100 høydemeter).

[SeNorge](#) er en karttjeneste der dere kan få informasjon om snødybde/hvor det er snø.

Estimert tidsbruk

Totalt antar vi at dagens etappe inkludert pauser og lunsj, vil ta 5-7 timer, mye pga mange høydemeter og mulig utfordrende snøforhold i skogen.

Leirplass

Leirplassen legges ved utløpet av Jødentjernet, hvor vi regner med å finne vann, enten som overvann eller der elven renner ut.

Plan B og kriseplan

Dersom det skulle bli i overkant slitsomt denne dagen vil vi vurdere å legge leirplassen midt i belgen ca 3 km før planlagt leirplass ved Jødentjernet. Langs ruten denne dagen finnes det 2 stk åpne hytter som brukes av reingjetere på vårflyttingen av rein.

2.0 Daglig terrengvurdering i forhold til skred og is

Zoom godt inn på alle steder av ruta og skaff deg en grundig oversikt over mulig skredterreng. Lag en skriftlig vurdering for hver dagsetappe der du gjør rede for hvilken terrengklasse vi ferdes i, hva som kan være mulige utfordrende partier og hva du vil gjøre for å unngå å havne i skredterreng.

Her er et eksempel med utgangspunkt i kartskisse 2.

Dag 1.

Denne dagen går utelukkende i terrengklasse 0, men det finnes utløpsområder som vi må være obs på når vi krysser Grindetjernet, runder Belgjenøse og når vi nærmer oss leirplass.

For å unngå å havne i disse områdene vil vi ved god sikt bruke 1-3 regelen eller 20 gradersregelen til å holde tilstrekkelig avstand. Ved nedsatt sikt vil vi bruke GPS som vi har med eller nedlastet offlinekart på appen «Norgeskartet» (eller tilsvarende), slik at vi holder tilstrekkelig avstand.

2.1 Is-vurderinger- Kryssing av større elver og regulerte vann

Bruk iskartene på [Varsom Iskart](#), og gjør en skriftlig vurdering av om og hvor det kan være mulige utfordringer med åpent vann/dårlig is i områdene dere ferdes.

3.0 Utstyr og logistikk

3.1 Oversikt over personlig utstyr/klær

Lag en liste over personlig utstyr og klær for turen.

Bekledning	Overnatting og leir	HMS
------------	---------------------	-----

<ul style="list-style-type: none"> - 2 x Ull-longs - 2 x Ullskjorte - Osv <p>Ferdsel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ski - Staver - Osv 	<ul style="list-style-type: none"> - Sovepose - Liggeunderlag - Osv <p>Matlaging</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bensinbrenner - Stekepanne - Osv 	<ul style="list-style-type: none"> - 1-hjelpspose - Skredsøker - Søkestang - Osv <p>Diverse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toalettsaker - Solbriller - Osv
--	--	---

4.0 Mat, vann og drivstoff

4.1 Plan for oppbevaring av mat/drikke

På vinterturer bør du ha en plan for bearbeiding og oppbevaring av mat/drikke som sørger for god holdbarhet. Gi en kort beskrivelse av hvordan du vil gjøre dette.

4.2 Drivstoff til matlaging

Type drivstoff? Vurder egnethet med tanke på årstid/tur.

Mengde? Vurder hvor mye du trenger i lys av matplan og sikkerhet.

Hvordan oppbevare drivstoff trygt.

5.0 Miljø og bærekraft

5.1 Turens påvirkning klima, lokal kultur og naturmiljø

- Identifiser om og i tilfelle hvordan turen kan påvirke klima
- På hvilke måter vil turen kunne påvirke lokal natur og kultur?
- Hva kan gjøres for at turen kan bidra til å bedre forholdene for lokal natur og kultur?

Her er et eksempel på hvordan spørsmålene kan besvares.

Bruk av offentlig transport eller samkjøring, for reise til og fra vil bidra til å redusere klimaavtrykket for turen. Belgen (dag 1), blir brukt som kalvingsområde for tamrein. Jeg har vært i kontakt med Vang og Filefjell tamreinlag som sier at reinen ikke har ankommet området ennå. Så da unngår vi å skremme dem.

Turen går ikke i et område som brukes mye av lokalbefolkningen. Vi spiser middag på den lokale burgersjappa i Vang og fyller bensin på den lokale bensinstasjonen etter turen er ferdig, og bidrar med dette til det lokale næringslivet.

6.0 Risiko/sårbarhetsanalyse og skadeforebygging

En ROS-analyse skal skape oversikt over hva som sannsynligvis kan utgjøre en fare på den spesifikke turen, hva slike farer kan føre til av uønskede hendelser, hvordan vi kan forebygge slike uønskede hendelser, og hvordan vi skal håndtere uønskede hendelser dersom de allikevel oppstår.

Vurder hva som gjelder for denne turen og fyll ut skjemaet.

Hvilke farer er vi eksponert for på turen?	Hva kan skje? Hva kan gå galt (Årsaksfaktorer)	Hvordan unngå at det skjer? (tiltak, kunnskap, utstyr, ferdigheter o.l.)	Hva gjør vi hvis det skjer?
Kulde	Generell nedkjøling og lokale frostskafer	Ha med klær etter vær, ha god gruppekontroll og kameratsjekk/deltakervuredring	Generell nedkjøling: om den er moderat vil det handle om få på varme klær/inn i telt/varm drikke og energirik mat. Lokale frostskafer: moderat typ ansikt/tær/fingre, få hjelp av en annen person og varm opp hud mot hud uten å friksjonere.
Sterk sol	Solblind, solbrent	Bruke solbriller med tilstrekkelig filter. Ha med solkrem faktor 30 og leppepomade faktor 30 eller mer/Sun block.	Solblind: Unngå videre eksponering for sol, bruke mørke solbriller. Solbrent: Unngå videre eksponering for sol, heldekkende plagg, bruke sun block
Nedsatt sikt	osv	osv	osv
osv			
OSV			

Legg til flere rader etter behov

6.1 Dekningskart

Identifiser hvilke nettoperatører du benytter deg av. Legg ved (screenshot) av dekningskart for det aktuelle turområde

Vedlegg 9; NF Videregående kurs nordisk skiferdsel



Videregående kurs nordisk skiferdsel

MAL FOR OPPLÆRING

Versjon 1. Oktober 2025

© Norsk Fjellsportforum

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

Norsk Fjellsportforum e-post: post@fjellsportforum.no www.fjellsportforum.no	
Innholdsfortegnelse	71
1.0 Kursbeskrivelse	72
1.1 Formål	72
1.2 Målgruppe	72
1.3 Læringsmål	72
1.4 Opptakskrav, vurdering og kursbevis.....	79
1.5 Varighet	79
1.6 Rammer for gjennomføring	80
1.7 Sikkerhet ved kurset	80
2.0 Undervisningsmetode og anbefalt litteratur	80
2.1 Kursbeskrivelse	80

2.2 Anbefalt litteratur 81

1.0 Kursbeskrivelse

1.1 Formål

Formålet med kurset er å få en grundig innføring i nordisk skiferdsel med særlig vekt på turplanlegging, ferdsel og snøskred. Deltakeren skal gjøres i stand til å planlegge og gjennomføre egne turer i vinterfjellet.

1.2 Målgruppe

Kurset er for de som ønsker å bedrive nordisk ferdsel i vinterfjellet og gjennomføres med fjellski. Kurset er også rettet mot personer som ønsker å dra på tur i terrengklasse 0 og 1 i henhold til KAST klassifisering.

1.3 Læringsmål

I tabellen under fremkommer læringsmål for deltakere på kurset. Relaterte delmål utdyper hva læringsmålet innebærer. Se relevant litteratur i punkt 2.2

Når de følgende læringsmål leses, ta utgangspunkt i at setningen begynner slik: *Etter endt kurs/undervisning skal den enkelte deltaker.*

LÆRINGSMÅL	RELATERTE DELMÅL
------------	------------------

A	Lovverk og forskrifter som regulerer ferdsel og opphold i naturen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kjenne til sentrale prinsipper i friluftslivsloven og verneforskrifter i naturmangfoldloven som regulerer ferdsel og opphold. 2. Kjenne til dokumentet <i><u>Prinsipper for naturvennlig ferdsel i Norsk Fjellsportforum.</u></i>
B	Bærekraft	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vite hvordan man tar hensyn til naturen og naturmangfoldet. 2. Vite hvor man kan finne informasjon om sårbar natur, dyr og fugler i forhold til valgt område for tur.
C	Turplanlegging	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anvende digitale kart som viser bratthet og utløpssoner i forhold til skred, og kart som viser hvor det kan være usikker is, til å planlegge trygge rutevalg på en tur som strekker seg over minimum 2 dager.

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Planlegge realistiske dagsettapper og egnede leirplasser med utgangspunkt i turkart 1:50 000, værmelding og føreforhold, i forhold til egne ferdigheter og kapasitet. 3. Gjenkjenne terrengklasse 0 og 1 utfra et vanlig turkart 1:50 000. 4. Kjenne til hva som ligger i begrepene «plan A (hovedplan), plan B (alternativ plan) og en kriseplan 5. Ha kjennskap til hvordan valgt fjellområder har varierende grad av eksponering i forhold til vind og nedbør og ta høyde for dette i valg av område etter evne. 6. Tolke værmelding og skredvarsel for valgt turområde, og vise hvilke muligheter og begrensninger disse gir for planlegging en to dagers tur utenfor merket løype. 7. Lage en plan for mat og drikke som egner seg for en todagers tur i vinterfjellet.
D	HMS og sikkerhetsutstyr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vite hva som er hensiktsmessig tur- og skredutstyr ved ferdsel i vinterfjellet, og kunne anvende dette ute. 2. Forklare hva som er egnet førstehjelpsutstyr for vinterbruk på turer over flere dagers varighet. 3. Forklare prinsippene i en ROS-analyse, identifisere potensielle farer og vise til relevante tiltak for å redusere risiko. 4. Finne dekningskart for det mobilabonnementet en selv har. 5. Ha kjennskap til hvordan førstehjelpssituasjoner i vinterfjellet kan håndteres.

E	Bekledning og utstyr for ferdsel i vinterfjellet	<ol style="list-style-type: none">1. Ha en grunnleggende forståelse for hvilke ski, sko og staver som egner seg til bruk utenfor oppmerkede løyper i vinterfjellet.2. Sette opp en fullstendig liste over hva som skal/bør pakkes med av bekledning og utstyr for en todagerstur i vinterfjellet med overnatting ute i telt eller hule.3. Forklare hva som ligger i trelagsprinsippet for bekledning.4. Forklare hvilke krav som stilles til et liggeunderlag og en sovepose til bruk i vinterfjellet.5. Vite hva slags type telt som kan brukes i vinterfjellet.6. Kjenne til hvilke krav som bør stilles til en tursekk til bruk på turer over flere dagers varighet i vinterfjellet, og hvordan man pakker en sekk.7. Bruke brenner til å smelte snø, varme vann og lage mat.
---	--	--

F	Orientering og ferdsel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lese og tolke turkart 1:50 000 og se sammenhengen mellom kart og terreng. 2. Kjennskap til UTM koordinatsystem og at det finnes ulike UTM soner i Norge og vise hvordan man tar ut en 6-sifret kartreferanse. 3. Kjenne til de ulike funksjonene på et kompass og kunne kompensere for misvisning. 4. Orienter kartet og ta ut en kompasskurs fra kartet. 5. Ta ut en peiling og en krysspeiling. 6. Kjenne til hvordan man bruker GPS på en smarttelefon.
		<ol style="list-style-type: none"> 7. Kjenne til rutiner for skiferdsel i gruppe: rullering, stopp/pause, kommunikasjon, tid, ulikheter, tålmodighet. 8. Kjenne til hvordan man legger gunstige sporvalg, trække spor for pulk og samarbeide om pulk i bratt/skrått lende.

G	Terrengforståelse	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kjenne til KAST-systemet og anvende dette ved turplanlegging og ferdsel. 2. Forstå terrengets egenskaper og kunne gjenkjenne løснеområdet, skredbane, utløpsområdet og skredstørrelse. 3. Forstå hvordan veivalg og organisering av turgruppen kan redusere konsekvenser ved ferdsel i skredterreng. 4. Forstå hvordan skredfare og snøforhold påvirker veivalg og ferdsel i skredterreng 5. Kjenne til prinsipper for sikker etablering av ly og leirplass.
H	Skredfare og snøforhold	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tolke det regionale snøskredvarselet og gjøre seg kjent med skredfarevurderingen og gjeldene skredproblemer. 2. Anvende digitale tjenester for å få informasjon om værmelding og værhistorikk. 3. Kjenne til grunnleggende værtegn ute. 4. Gjenkjenne snøskred faretegn ute og betydning av disse. 5. Gjennomføre lille blokktest (LBT) og ha kjennskap til hva LBT gir av informasjon. 6. Kjenne til utvidet kompresjonstest (ECT), og ha kjennskap til hva ECT gir av informasjon.
		<ol style="list-style-type: none"> 7. Kjenne til systematisk snødekkeundersøkelse (SSU) og ha kjennskap til hva SSU gir av informasjon.

I	Snø og snøskred-kjennskap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifisere og forstå de ulike mekanismene, årsakene og egenskapene knyttet til forskjellige typer snøskred. 2. Identifisere ulike typer snø og ha forståelse for ulike prosesser i snødekket. 3. Finne skredproblemer i snødekket og forstå konsekvensen av disse og se forholdet mellom varselet og problemet. 4. Kjenne til værhistorikkens betydning for snøskredfaren. 5. Anvende sentrale begrep knyttet til snøskred.
J	Ledelse, kommunikasjon og den menneskelige faktor i grupper på tur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vise god forståelse for prinsippene tur etter evne og forhold og delta på ferdaråd. 2. Kjenne til hvordan individuelle motivasjoner og holdninger i gruppa virker inn på beslutningsprosesser. 3. Få erfaring med og kunnskap om gruppedynamiske forhold på vintertur, hvordan en selv påvirker gruppen og hvordan man kan bidra til å få en gruppe til å fungere. 4. Kjenne til verdien av en kultur for åpenhet og deling og hva som påvirker dette. 5. Få erfaring med ledelse gjennom en kortere periode som leder for egen gruppe.
K	Ly og leir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vite hvordan man etablerer en hensiktsmessig rasteplass med tanke på vær og vind.

		<p>2. Kjenne til sentrale prinsipper for hva som utgjør en egnet og trygg leirplass; ut fra terrenget, vær,</p>
		<p>vind og snøforhold.</p> <p>3. Kjenne til hvordan man etablerer teltleir med tanke på formasjon, ren og skitten sone, levegger og latrine.</p> <p>4. Kjenne til hvordan man sikrer telt i vinterfjellet med bardunering.</p> <p>5. Kjenne til hvordan man organiserer eget telt med grunnleggende rutiner for å bo sammen med andre, med stågrop, ren/skitten sone, fyring, kullos, kondens/damp og utstyrskontroll.</p> <p>6. Kjenne til hvordan man finner vann i vinterfjellet.</p>

L	Kameratredning og førstehjelp	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kjenne til UIAA godkjenning for kameratredningsutstyr (s/m, søkestang, spade) 2. Utføre dobbel gruppesjekk med S/M. 3. Vurdere egen sikkerhet ved skredredning og ulykkeshendelse. 4. Utføre varsling ved skred og ulykkeshendelser 5. Kjenne til søkefasene hurtigsøk og grundig overflatesøk, og organisering av kameratredning. 6. Anvende søkeverktøyene – øyne og S/M i søk. 7. Utføre punktsøk med søkestang. 8. Utføre strategisk utgravingsteknikk. 9. Kjenne til grunnleggende prinsipper i førstehjelp for skredtatte, særlig med tanke på pust, blødning og varme.
M	Norske friluftslivstradisjoner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se egen ferdsel i sammenheng med norske friluftslivstradisjoner. 2. Kjenne til hva som kreves av egenferdighet,
		kunnskap og loggført erfaring for opptak på NF veilederkurs.

1.4 Opptakskrav, vurdering og kursbevis

Deltakerne skal ha grunnferdigheter og erfaring i vinterfriluftsliv når det gjelder bruk av fjellski, bekledning og mat og drikke. Deltakerne bør være kjent med orientering med kart og kompass. De skal ha erfaring fra flere turer i vinterfjellet under ulike forhold, og være i stand til å bære egen sekk og kunne overnatte ute. Det må dokumenteres deltagelse på NF grunnkurs skred, eller dokumentere tilsvarende kompetanse. For å få mest utbytte av kurset anbefales det at man setter seg inn i anbefalt litteratur på forhånd. Det gjennomføres ikke vurdering av deltakerne i etterkant av kurset. Etter fullført kurs kan kursbevis utstedes ved at deltager søker og registrerer sin deltagelse på kurset hos Brattkompetanse.no.

1.5 Varighet

Kurset er normert til 30 undervisningstimer, normalt fordelt 4 dager. Kurset kan gjennomføres over to helger.

1.6 Rammer for gjennomføring

- *Krav til arrangør:*
Innehar NF arrangørgodkjenning NF ski og skred
- *Krav til instruktør:*
Sertifisert NF nordisk skiveileder 1
- *Antall deltakere:*
Det anbefales inntil seks deltakere per veileder. Arrangør og veiledere vurderer deltakerantall ut fra faktorer som kursområde, deltakernes forutsetninger og gruppesammensetning og kursvarighet.
- *Krav til kurssted:*
Kurset bør avholdes i representativt terreng der det må gjøres reelle vurderinger. På lagdelt vintersnø skal kurset avholdes i enkelt terreng. Man kan ferdes i utfordrende terreng dersom det er vårsnø. Redningsøvelser og snødekkeundersøkelser skal gjennomføres på steder der det i løpet av øvelsesperioden ikke er i utløp av naturlige eller menneskeutløste skred.
- *Kursopplegg:*
Så mye som mulig av kurset bør gjennomføres ute, og teoretiske momenter bør knyttes til naturlige situasjoner der det passer inn underveis. Det bør legges opp til lengre dagsturer, med minst en overnatting i telt. Kurset kan også gjennomføres som en tur fra A til B. Kurset gjennomføres med utgangspunkt i prinsipper for naturvennlig ferdsel og bærekraft.
- *Informasjon:*
Deltakerne bør i god tid før kurset ha tilgang på informasjon om kursets innhold, program, kostnader, oppmøtested og -tid, varighet, samt nødvendig personlig utstyr.
- *Utstyr for deltakere:*
Alle deltakere stiller med fjellski, med mindre annet er presisert av arrangør. De skal også ha med egnet spade, søkestang, sender/mottaker, grunnleggende førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk og vinterklær. Egen pakkedliste skal sendes ut av arrangør.

1.7 Sikkerhet ved kurset

Ved gjennomføring av kurset er det et mål at ingen skal bli skadet eller eksponert for potensiell skade. Arrangøren skal sørge for at veiledere kjenner til arrangørens retningslinjer for helse-, miljø og sikkerhet.

2.0 Undervisningsmetode og anbefalt litteratur

2.1 Kursbeskrivelse

Undervisningsmetodene på kurset legger opp til aktiv deltagelse der deltakerne får mulighet til å prøve ut å gjøre seg egne erfaringer knyttet til kurssets læringsmål, under veiledning av kurssets veiledere. Undervisningsformer som gruppearbeid og individuelt arbeid inngår i kurset. Det legges opp til refleksjonssamtaler knyttet til kveldsmøter, morgenmøter og ferdråd.

2.2 Anbefalt litteratur

Litteratur

- Skikompis, Christer Lundberg. Fri Flyt AS. 2022. Unntatt kap. 14.
- Friluftslivsveiledning vinterstid, André Horgen, Høyskoleforlaget. 2009. Kap. 5, 6, 7, 8, 9 og 11.

Nettressurser:

- Varsom appen
- Skredskolen til Varsom: <https://www.varsom.no/snoskred/snoskredskolen/>
- Systematisk Snødekkeundersøkelse:
[Systematisk snødekkeundersøkelse, Faktaark fra NVE](#)
[Skredkortet 2019, Varsom](#)

RM Sak 7: Arbeidsplan for 2025

Arbeidsplan Norsk Fjellsportforum 2026

Presenteres på Norsk Fjellsportforums Rådsmøte, 31. oktober 2025, Skredkonferansen, Oppdal

Nasjonal standard

- Vedlikeholde og videreutvikle Nasjonal standard
- Informere om NF sitt arbeid og Nasjonal standard
- Implementere revidert av skredstigen
- Utforme og revidere ikke-kvalifiserende kurs for disiplin klatring og førstehjelp

Metodesett

- Vedlikeholde metodesett og instruktørveiledning for Norsk Fjellsportforum

Organisasjon

- Arbeide med å styrke økonomien til NF, og på denne måten bedre medlemstjenestene
- Følge opp strategidokument med handlingsplan/arbeidsplan/utviklingsplan
- Drifte og følge opp fagkomitèer
- Videreutvikle og aktualisere NF slik at organisasjonen fremstår som en tydelig, foretrukket og anerkjent standard innen sitt virkeområde.
- Arbeide systematisk med kvalitetsheving av eksisterende produkter, tjenester og organisatorisk struktur i NF.
- Arbeide med å innføre NF grunnkurs førstehjelp for friluftsliv som et kompetansekrav for sertifisering som instruktør/veileder i fra 2027.

Instruktørregisteret

- Drifte og videreutvikle instruktørregisteret Brattkompetanse

Arrangementer

- Arrangere og markedsføre rådsmøte og konferanse i forbindelse med Fjellsportkonferansen (2026).

1. Fjellsportforum.no: Legge NF-kalenderen, med oversikt over alle NF-godkjente kvalifiserende kurs og samlinger på www.fjellsportforum.no
2. Fjellsportkonferansen.no: Synliggjøre Fjellsportkonferansen på www.fjellsportkonferansen.no, i nyhetsbrev, gjennom partnere og i sosiale medier
3. Brattkompetanse.no: Synliggjøre kvalifiseringstilbudet på www.brattkompetanse.no
4. Sosiale medier og nyhetsbrev/e-post: Jevnlige oppdatere sosiale medier med nye NF-arrangører og relevant info og sende ut nyhetsbrev/e-post info ved behov

Ulykkesforebyggende og annet faglig arbeid

- Videreføre det ulykkesforebyggende arbeidet
- Årlig møte med Norske Tindevegledere
- Være en premissleverandør på formålet vårt, som er naturvennlig og sikker ferdsel
- Fortsatt oppfølging og involvering i Regjeringens pågående arbeid med sertifiseringsordningen for guider i norsk natur, og jobbe for å ivareta våre medlemmers rolle og interesser i dette arbeidet

RM Sak 8: Nytt styre

Norsk Fjellsportforums styre oppnevnes av de NF-godkjente arrangørene, jf. § 5 i vedtektene og § 2 i styrevedtektene. DNT og NKF utpeker sine styrerepresentanter i de respektive valgte organer. De øvrige arrangørmedlemmene i NF gjennomfører valg og utpeker sine to felles styrerepresentanter.

RM Sak 9: Sikkerhetskomiteens presentasjon av ulykker

Sikkerhetskomiteen til NKF/NF presenterer en gjennomgang av siste års ulykkesregistrering og sikkerhetsarbeid.

