



---

# NF Grunnkurs alpin skiferdsel (toppturkurs)

---

Mal for opplæring

Januar 2026  
© 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](mailto:post@fjellsportforum.no)  
[www.fjellsportforum.no](http://www.fjellsportforum.no)

# Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Kursbeskrivelse .....</b>	<b>3</b>
1.1 Formål .....	3
1.2 Målgruppe .....	3
1.3. Temaliste .....	3
1.4 Varighet .....	3
1.5 Rammer for gjennomføring.....	4
<b>2.0 Veiledende kursprogram.....</b>	<b>5</b>
<b>3.0 Anbefalt litteratur og nettressurser .....</b>	<b>6</b>

## **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 risikoreducerende 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 instruktør:*

Minimum NF skredinstruktør 1 alpint.

### *Krav til kursleder:*

Minimum NF skredinstruktør 1 alpint kursleder anbefales.

### *Krav til arrangør:*

NF arrangørgodkjenning nivå 1 skred alpin skiferdsel

### *Antall deltakere:*

Inntil 6 deltagere per instruktør

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

<b>Dag 2</b>		
<b>0,5 time</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Turplanlegging - skredvarsel og værmelding.</li> </ul>	Anvende dialog og refleksjon som undervisningsmetode.
<b>7 timer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tur og kameratredning.</li> <li>Skiteknikk oppover og nedover.</li> <li>Navigering og bruk av kartverktøy.</li> <li>Introduksjon til snøkjennskap.</li> <li>Veivalg og risikoreduserende tiltak.</li> <li>Skiteknikk oppover og nedover.</li> <li>Kameratredning med sender/mottaker.</li> </ul>	<p>Tilrettelegge for gode samtaler og godt læringsklima.</p> <p>Instruksjon og enkel skredøvelse.</p>
<b>0,5 time</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oppsummering av dagen.</li> <li>Kursavslutning.</li> </ul>	Anvende dialog og refleksjon som undervisningsmetode.

### 3.0 Anbefalt litteratur og nettressurser

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