



# NF Grunnkurs skred

---

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**

1.0 Kursbeskrivelse .....	3
1.1 Formål.....	3
1.2 Målgruppe .....	3
1.3 Arrangør.....	3
1.4 Læringsmål.....	3
1.5 Opptakskrav, vurdering og godkjenningsbevis .....	5
1.6 Varighet .....	5
1.7 Rammer for gjennomføring.....	5
2.0 Veiledende kursprogram.....	7
3.0 Anbefalt litteratur og nettressurser .....	10

## 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 sine utdanninger innen skred alpin og nordisk skiferdsel.

### 1.3 Arrangør

Dette kurset skal settes opp enten som et NF grunnkurs skred alpin skiferdsel med alpine turski eller som et NF grunnkurs skred nordisk skiferdsel 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"><li>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.</li><li>2. Kunne bruke et turplanleggingsverktøy og planlegge tur etter evne.</li><li>3. Kjenne til nytten av alternative turplaner.</li></ol>

<b>B</b>	<b>Terrengforståelse</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kjenne til terrengets betydning for snøskred og terrengforståelse med tanke på veivalg i skredterreng.</li> <li>2. Vurdere bratthet og utløpslengder på digitalekart og i terrenget.</li> <li>3. Gjenkjenne løsneområder, utløpsområder og terrengfeller.</li> <li>4. Kjenne til risikoreduserende tiltak i skredterreng.</li> <li>5. Kjenne til KAST modellen.</li> </ol>
<b>C</b>	<b>Kameratredning</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ha kunnskap om dobbel gruppesjekk før tur.</li> <li>2. Kjenne rutiner for egensikkerhet, varsling ved ulykkeshendelse og tidsaspektet ved organisert redning.</li> <li>3. Utføre overflatesøk.</li> <li>4. Utføre søk med sender/mottaker.</li> <li>5. Utføre punktsøk med søkestang.</li> <li>6. Utføre strategisk utgravingsteknikk.</li> <li>7. Kjenne til førstehjelp for skredtatte, med hensyn til pust, blødning og varme.</li> </ol>
<b>D</b>	<b>Skredfare og snøforhold</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lese det regionale snøskredvarselet på Varsomappen og gjøre seg kjent med skredfarevurderingen og gjeldende skredproblemer.</li> <li>2. Kjenne til digitale tjenester for å få informasjon om værmelding og værhistorikk.</li> <li>3. Gjenkjenne de mest sentrale snøskred faretegnene og deres betydning for ferdsel.</li> <li>4. Kjenne til hvordan en gjenkjenner lagdelt vintersnø og identifiserer skredproblemer i snødekket.</li> </ol>
<b>E</b>	<b>Snø og snøskred</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kjenne til ulike typer snøskred.</li> <li>2. Kjenne til ulike typer snø.</li> <li>3. Kjenne til lagdelt vintersnø og identifisere skredproblemer i snødekket.</li> <li>4. Kjenne til værrets betydning for snøskredfaren.</li> </ol>
<b>F</b>	<b>Sikkerhetsutstyr</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kjenne til hva som er hensiktsmessig sikkerhetsutstyr ved ferdsel i vinterfjellet, og kunne anvende dette ute.</li> </ol>
<b>G</b>	<b>Menneskelig faktor og beslutningsprosesser i skredterreng</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Forstå prinsippet om tur etter evne.</li> <li>2. Kjenne til hvordan egne lyster og tankesett påvirker våre beslutninger.</li> <li>3. Kjenne til hvordan gruppedynamikk påvirker beslutningsprosesser.</li> <li>4. Kjenne til verdien av å være åpen om, og å avklare motivasjon og forutsetninger i turfølget.</li> </ol>

<b>H</b>	<b>Ly</b>	1. Vite hvordan man etablerer en hensiktsmessig rasteplass med tanke på vær og vind.
<b>I</b>	<b>Norske friluftslivstradisjoner</b>	1. Kjenne til tradisjoner i vinterfriluftsliv. 2. Kjenne til skredstigen i NF-standard.
<b>J</b>	<b>Lovverk og forskrifter</b>	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 alpin skiferdsel eller NF videregående kurs nordisk skiferdsel). Deltakeren har tilgang til å søke om godkjenningsbevis «NF grunnkurs skred 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 instruktør/veileder:*

Dersom kurset gjennomføres med alpin tilnærming: Minimum NF skredinstruktør 1 alpin skiferdsel.

Dersom kurset gjennomføres med nordisk tilnærming: Minimum NF veileder 1 nordisk skiferdsel.

*Krav til kursleder:*

Dersom kurset gjennomføres med alpin tilnærming: Minimum NF skredinstruktør 1 alpin skiferdsel kursleder anbefales.

Dersom kurset gjennomføres med nordisk tilnærming: Minimum NF veileder 1 nordisk skiferdsel kursleder anbefales.

*Krav til arrangør:*

NF arrangørgodkjenning på nivå 1 innen skred alpin skiferdsel eller nordisk skiferdsel.

*Antall deltakere:*

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

*Krav til kurssted:*

Kurset avholdes i representativt terreng og det må gjøres risikovurdering på lokalitetene som skal benyttes. Kurs holdes primært i terrengklassifisering 1 på lagdelt snø og i terrengklassifisering 2 på stabilt snødekke i henhold til KAST. 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
<b>1</b> <b>1</b> <b>time</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velkommen, presentasjonsrunde med forventninger og læringsmål.</li> <li>• Kursprogram, tider, undervisningsopplegg og sikkerhet.</li> </ul>	Anvende dialog og refleksjon som undervisningsmetode.
<b>3</b> <b>timer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne utføre dobbel gruppesjekk før tur</li> <li>• Kjenne rutiner for egensikkerhet og varsling ved ulykkeshendelse</li> <li>• Kunne utføre overflatesøk, søk med sender/mottaker og punktsøk med søkestang.</li> </ul>	Kameratredning  Dette kan gjøres ute i nærheten av kurssted	Først instruksjon, deretter øving i mindre grupper med veiledning som undervisningsmetode
<b>0,5</b> <b>time</b> <b>lunsj</b>		Bli kjent med gruppa og la deltagerne bli kjent med hverandre	Tilrettelegge for gode samtaler og godt læringsklima
<b>3</b> <b>timer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kjenne til ulike typer snøskred</li> <li>• Kjenne til ulike typer snø</li> <li>• Ha grunnleggende forståelse for terrengets betydning for snøskred</li> <li>• Kunne vurdere bratthet og utløpslengder på kartet og i terrenget</li> <li>• Kunne gjenkjenne løsneområder, utløpsområder og terrengfeller</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grunnleggende skredlære (typer skred, forhold, terreng og menneskelig faktor)</li> <li>• Skredvarsel, filtermetoden og turplanlegging</li> </ul> Dette kan gjøres inne	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"> <li>Kjenne til værets betydning for snøskredfaren</li> </ul>		
<b>1 time</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kunne bruke papirkart og digitale kart med bratthet og utløpssoner, samt vær og skredvarsel som utgangspunkt til å planlegge og gjennomføre turer</li> <li>Kunne bruke et turplanleggingsverktøy og planlegge tur etter evne</li> <li>Kjenne til nytten av alternative turplaner</li> </ul>	Introduksjon til turplanlegging med gruppearbeid	Først kort formidling deretter gruppearbeid med vegledning som metode
<b>Dag 2</b>			
<b>1 time</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kjenne til hvordan gruppedynamikk påvirker beslutningsprosesser</li> <li>Kjenne til verdien av å være åpen om, og å avklare motivasjon og forutsetninger i turfølget</li> </ul>	Menneskelig faktor Ferdaråd inne/ute <ul style="list-style-type: none"> <li>Oppdatering av turplanen ifht dagens forhold</li> <li>Hvordan har gruppa det</li> <li>Mål for turen</li> <li>Filtermetoden: Lokal vurdering</li> <li>Vær- og skredvarsel</li> </ul>	<u>Menneskelig faktor</u> Først formidling, deretter gruppediskusjon med vegledning som metode.  <u>Ferdaråd</u> Diskusjon og refleksjon som metode
<b>3 timer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kunne anvende terrengforståelse til veivalg i skredterreng</li> <li>Kunne anvende risikoreduserende tiltak i skredterreng</li> <li>Kunne gjenkjenne de mest sentrale faretegn og deres betydning for ferdsel</li> </ul>	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.
<b>0,5 time</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kjenne til norske friluftslivstradisjoner</li> <li>Kjenne til naturvennlig ferdsel</li> <li>Kjenne til skredstigen i NF-standard</li> </ul>	Lunsjtema: norske friluftslivstradisjoner	Dialog og refleksjon

<b>3 timer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kjenne til hvordan en gjenkjenner lagdelt vintersnø og identifiserer skredproblemer i snødekket</li> <li>• Kunne utføre strategisk utgravingsteknikk</li> <li>• Kjenne til førstehjelp for skredtatte, særlig med tanke på pust, blødning og varme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se på snøen i lunsjgropa</li> <li>• Øve på utgravingsteknikk</li> <li>• Reflektere rundt førstehjelp ved kameratredning</li> </ul>	Demonstrasjon, dialog, refleksjon, utprøving og øving med vegledning som undervisningsmetode.
<b>1 time</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kjenne til hvordan egne lyster og tankesett påvirker våre beslutninger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menneskelig faktor</li> <li>• Turplanlegging for neste dag</li> <li>• Oppsummere dagen</li> </ul>	<u>Menneskelig faktor</u> Gruppetidiskusjon som undervisningsmetode.  <u>Turplanlegging</u> Gruppearbeid med vegledning
<b>Dag 3</b>			
<b>1 time</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kjenne til KAST modellen</li> </ul>	KAST  Ferdaråd inne/ute <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppdatering av turplanen ifht dagens forhold</li> <li>• Hvordan har gruppa det</li> <li>• Mål for turen</li> <li>• Filtermetoden: Lokal vurdering</li> <li>• Vær- og skredvarsel</li> </ul>	<u>KAST</u> Muntlig formidling, digital presentasjon og dialog som undervisnings form  <u>Ferdaråd</u> Diskusjon og refleksjon som metode
<b>3 timer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vite hva som er hensiktsmessig sikkerhetsutstyr ved ferdsel i vinterfjellet, og kunne anvende dette</li> </ul>	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
<b>Etter tur 1 time</b>		Oppsummering: Hva sitter dere igjen med? Veien videre. Kursevaluering.	

### 3.0 Anbefalt litteratur og nettressurser

- Nes, Christer Lundberg (2022) *Skikompis*. Fri Flyt
- Varsom-appen
- Snøskredskolen på Varsom ([www.varsom.no/snoskred/snoskredskolen/](http://www.varsom.no/snoskred/snoskredskolen/))
- Varsom: [www.varsom.no](http://www.varsom.no)