



NF Introkurs 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
www.fjellsportforum.no

Innhold

1.0 Kursbeskrivelse	3
1.1 Formål	3
1.2 Målgruppe	3
1.3 Kursforutsetninger	3
1.4 Temaliste	3
1.5 Varighet	4
1.6 Rammer for gjennomføring.....	4
2.0 Veiledende kursprogram.....	6
3.0 Anbefalt litteratur og nettressurser	7

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 risikoreducerende 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 instruktør/veileder:

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

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 alpint kursleder anbefales.

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

Antall deltakere:

Anbefales inntil 6 deltagere per veileder.

Krav til kurssted:

Kurset avholdes på relevant lokalitet i terrengklasse 1.

Krav til arrangør:

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

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	Tur i terrenget <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	Lunsj Benytt gjerne lunsjen til å grave litt og vise svake lag i snøen	Tilrettelegge for gode samtaler og godt læringsklima.
2,5 timer	Kameratredning <ul style="list-style-type: none">• Innføring i prinsipper for søk og kameratredning• Øving med sender/mottaker og søkestang i grupper• Utgraving• Skredøvelse Refleksjon rundt <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	Oppsummering av dagen <ul style="list-style-type: none">• Deltakerne deler noe de har lært• Kursleder oppsummerer	Anvende dialog og refleksjon som undervisningsmetode.
---------------------	--	---

3.0 Anbefalt litteratur og nettressurser

- Varsom-appen
- Snøskredskolen på Varsom (www.varsom.no/snoskred/snoskredskolen/)