



NF Videregående skredkurs alpin skiferdsel

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

Innholdsfortegnelse

1.0 Kursbeskrivelse	3
1.1 Formål	3
1.2 Målgruppe	3
1.3 Læringsmål	3
1.4 Opptakskrav, vurdering og godkjenningsbevis	6
1.5 Varighet	6
1.6 Rammer for gjennomføring.....	6
2.0 Forslag til dagsprogram.....	8
3.0 Anbefalt litteratur og nettressurser	9

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 skredstige alpin skiferdsel.

1.3 Læringsmål

	TEMA	LÆRINGSMÅL
A	Turplanlegging	<ol style="list-style-type: none">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.3. Bruke 3x3 turplanleggingsverktøy, lage en plan B og planlegge tur etter evne.4. Gjenkjenne KAST - terrengklassene ut ifra ulike kart.

		<ol style="list-style-type: none"> 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.
B	Terrengforståelse	<ol style="list-style-type: none"> 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. 4. Anvende risikoreduserende tiltak i skredterreng. 5. Forstå KAST modellen.
C	Kameratredning	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anvende gruppesjekk før tur. 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.

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

1.4 Opptakskrav, vurdering og godkjenningsbevis

Deltakerne skal ha grunnferdigheter og erfaring fra alpin ferdsel i vinterfjellet. Det må dokumenteres deltagelse på NF grunnkurs skred alpin skiferdsel eller tilsvarende. Det gjennomføres ikke vurdering av deltakerne i etterkant av kurset. Etter endt kurs kan deltakerne bestille godkjenningsbevis for «NF videregående skredkurs alpin skiferdsel» 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:*
Minimum NF skredinstruktør 1 alpin skiferdsel.
- *Krav til kursleder:*
Minimum NF skredinstruktør 1 alpin skiferdsel kursleder anbefales.

Krav til arrangør:

NF arrangørgodkjenning nivå 1 skred 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. 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. 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 • Turplanlegging
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 kjøremønster, 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 sporvalg 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. • Konsekvensreducerende 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: <ul style="list-style-type: none"> - Er alle i gruppa enige om hvilke observasjoner og prosesser som avgjør videre veivalg? - Hva betyr motivasjon, ulik risikoaksept og oppfatning av egne ferdigheter samt hvilken betydning har dette for beslutninger som tas i gruppa? - Hva er objektive faremomenter, hva er antagelser i gruppas beslutningsgrunnlag?

	<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 Anbefalt litteratur og nettressurser

Litteratur:

- Nes, C. L. (2022). *Skikompis*. 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](#)