



Videregående kurs nordisk skiferdsel

MAL FOR OPPLÆRING

Versjon 1. 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 kursbevis	9
1.5 Varighet	9
1.6 Rammer for gjennomføring.....	9
1.7 Sikkerhet ved kurset	10
2.0 Undervisningsmetode og anbefalt litteratur.....	10
2.1 Kursbeskrivelse	10
2.2 Anbefalt litteratur.....	11

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	1. Kjenne til sentrale prinsipper i friluftslivsloven og verneforskrifter i naturmangfoldloven som regulerer ferdsel og opphold. 2. Kjenne til dokumentet <i>Prinsipper for naturvennlig ferdsel i Norsk Fjellsportforum.</i>
B	Bærekraft	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	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.

		<p>2. Planlegge realistiske dagsettapper og egnede leirplasser med utgangspunkt i turkart 1:50 000, værmelding og føreforhold, i forhold til egne ferdigheter og kapasitet.</p> <p>3. Gjenkjenne terrengklasse 0 og 1 utfra et vanlig turkart 1:50 000.</p> <p>4. Kjenne til hva som ligger i begrepene «plan A (hovedplan), plan B (alternativ plan) og en kriseplan</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>7. Lage en plan for mat og drikke som egner seg for en todagers tur i vinterfjellet.</p>
D	HMS og sikkerhetsutstyr	<p>1. Vite hva som er hensiktsmessig tur- og skredutstyr ved ferdsel i vinterfjellet, og kunne anvende dette ute.</p> <p>2. Forklare hva som er egnet førstehjelpsutstyr for vinterbruk på turer over flere dagers varighet.</p> <p>3. Forklare prinsippene i en ROS-analyse, identifisere potensielle farer og vise til relevante tiltak for å redusere risiko.</p> <p>4. Finne dekningskart for det mobilabonnementet en selv har.</p> <p>5. Ha kjennskap til hvordan førstehjelpssituasjoner i vinterfjellet kan håndteres.</p>

E	Bekledning og utstyr for ferdsl 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 ferdsl	<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.

		<p>7. Kjenne til rutiner for skiferdsel i gruppe: rullering, stopp/pause, kommunikasjon, tid, ulikheter og tålmodighet.</p> <p>8. Kjenne til hvordan man legger gunstige sporvalg, trække spor for pulk og samarbeide om pulk i bratt/skrått lende.</p>
G	Terrengforståelse	<p>1. Kjenne til KAST-systemet og anvende dette ved turplanlegging og ferdsl.</p> <p>2. Forstå terrengets egenskaper og kunne gjenkjenne løsneområdet, skredbane, utløpsområdet og skredstørrelse.</p> <p>3. Forstå hvordan veivalg og organisering av turgruppen kan redusere konsekvenser ved ferdsl i skredtereng.</p> <p>4. Forstå hvordan skredfare og snøforhold påvirker veivalg og ferdsl i skredtereng</p> <p>5. Kjenne til prinsipper for sikker etablering av ly og leirplass.</p>
H	Skredfare og snøforhold	<p>1. Tolke det regionale snøskredvarselet og gjøre seg kjent med skredfarevurderingen og gjeldene skredproblemer.</p> <p>2. Anvende digitale tjenester for å få informasjon om værmelding og værhistorikk.</p> <p>3. Kjenne til grunnleggende værtegn ute.</p> <p>4. Gjenkjenne snøskred faretegn ute og betydning av disse.</p> <p>5. Gjennomføre lille blokktest (LBT) og ha kjennskap til hva LBT gir av informasjon.</p> <p>6. Kjenne til utvidet kompresjonstest (ECT), og ha kjennskap til hva ECT gir av informasjon.</p>

		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 snøskredfare. 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. 2. Kjenne til sentrale prinsipper for hva som utgjør en egnet og trygg leirplass; ut fra terrenget, vær,

		<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	<p>1. Kjenne til UIAA godkjenning for kameratredningsutstyr (s/m, søkestang, spade)</p> <p>2. Utføre dobbel gruppesjekk med S/M.</p> <p>3. Vurdere egen sikkerhet ved skredredning og ulykkeshendelse.</p> <p>4. Utføre varsling ved skred og ulykkeshendelser</p> <p>5. Kjenne til søkefasene hurtigsøk og grundig overflatesøk, og organisering av kameratredning.</p> <p>6. Anvende søkeverktøyene – øyne og S/M i søk.</p> <p>7. Utføre punktsøk med søkestang.</p> <p>8. Utføre strategisk utgravingsteknikk.</p> <p>9. Kjenne til grunnleggende prinsipper i førstehjelp for skredtatte, særlig med tanke på pust, blødning og varme.</p>
M	Norske friluftslivstradisjoner	<p>1. Se egen ferdsel i sammenheng med norske friluftslivstradisjoner.</p> <p>2. Kjenne til hva som kreves av egenferdighet,</p>

		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 endt kurs kan deltaker søke om «NF videregående kurs nordisk skiferdsel godkjenningsbevis» i 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 nordisk skiferdsel
- *Krav til instruktør:*
Sertifisert NF veileder 1 nordisk skiferdsel
- *Krav til kursleder:*
Sertifisert NF veileder 1 nordisk skiferdsel kursleder er anbefalt
- *Krav til arrangør*
NF arrangørgodkjenning nivå 1 nordisk skiferdsel
- *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 pakkelliste 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 kursets læringsmål, under veiledning av kursets 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](#)