



LONGYEARBYEN RØDE KORS HJELPEKORPS

NF METODEKURS SKRED ALPINT – LONGYEARBYEN

Onsdag 15. mars kl. 18.00 – søndag 19. mars kl. 12.00

Dette kurset er første del av NF skredinstruktørutdanning. Kurset skal dekke den fagkunnskapen som en instruktør skal ha for å holde dagskurs, grunnkurs og fagsamling/workshop innen skred. Kurset skal gi deltagerne inngående kunnskap om teoretisk og praktisk terrengvurdering, identifisering av skredproblem i snødekket, gruppedynamikk på tur i bratt vinterfjell og kameratredning. Kurset vil følge [kursmalen til Norsk Fjellsportforum](#).

Målgruppe

Alle som skal bli skredinstruktør 1 må ta dette metodekurset. Kurset er også et krav for å søke om opptak i LRKH skredgruppa. Andre som ønsker en fordypning innen skred kan også søke.

Kursbeskrivelse

Kurset skal fokusere på tursituasjonen der problemstillingene er å ferdes og oppholde seg i et mulig skredfarlig terreng. For vurdering av veivalg legges hovedvekten på å bruke de objektive vurderingskriterier som finnes. Beslutningsprosesser og risikovurdering i tursammenheng skal være en viktig del av kurset, der deltakerne stilles foran ulike valgmuligheter.

Kurset er problembasert i formen og det forventes at deltakerne tar aktivt del i både opplegget og utførelsen. Kurslederne veksler mellom selv å gi instruksjon, og å sette deltakerne i situasjoner der de får vist at de behersker metodene, f.eks. ved å veilede hverandre.

En naturlig utvikling i løpet av kursperioden er at deltakerne får mer og mer ansvar for å planlegge og gjennomføre øvelser og turer, der kursleder skal holde seg tilgjengelig, men litt i bakgrunnen. Kurset er faglig og pedagogisk forankret i veiledningen som metode.

Hovedtema for kurset

- *Turplanlegging*
- *Den menneskelige faktor i skredfaresammenheng*
- *Terrengvurdering og klassifisering*
- *Identifikasjon av alarmtegn*
- *Identifikasjon av mulige skredproblem i snødekket*
- *Den internasjonale skredfareskalaen, system og metode for regional skredvarsel i Norge.*

- *Kameratredning*
- *Veivalg, risikoreduserende adferd og tiltak i skredterreng (opp/ned)*
- *Andre aktuelle temaer: Naturvennlig ferdsel, veilederrollen, utstyr, bekledning, mat og drikke*

Utfyllende temaliste og læringsmål finnes i Nasjonal Standard fra Norsk Fjellsportforum.

Videre utdanning i skredstigen, etter dette kurset, er seks dagers assistentpraksis før veilederkurs skred. Normalt anbefales det minst en sesongs erfaring før man søker videre til veilederkurset, men spesielt erfarne søkere kan ta både metode og veilederkurset samme sesong.

Kurslitteratur

- Lundberg Nes, C. (2013) Skikompis – Snøskred og trygg ferdsel, Selja Forlag.
- Karsten Müller et.al (2015) [Systematisk snødekkeundersøkelse](#), NVE 1/2015
- Alle deltakere må på forhånd ha satt seg grundig inn i skredvarslet på varsom.no og skredskolen (varslingstjenesten og opplæringsmodulen som følger med denne)

Generell informasjon

Vi gjør oppmerksom på at det forutsettes deltakelse på hele kurset, og at det vil være lange dager. Opplegget legger opp til høy grad av deltakerinvolvering, og det forventes at deltakerne stiller godt forberedt og bidrar aktivt og konstruktivt. Kursdagene vil i stor grad være ute, men med noen økter inne i Sjøgarasjen, i hovedsak om morgenen og om kvelden.

Pris

Kr. 2500,- prisen inkluderer undervisning, samt en pizza-middag.

Transport (med skuter eller bil) og all annen mat i løpet av kurset betales av den enkelte deltaker.

Forkunnskaper/Opptakskrav

- Solide ferdigheter i håndtering av alpine farer og vinterfriluftsliv; ski, klær, ernæring, orientering og erfaring med ly og leir.
- Dokumenterte ferdigheter i kameratredning og førstehjelp
- Gjennomført grunnleggende skredkurs
- Dokumenterte toppturer over flere år
- Krav til skiferdigheter: Gode nok skiferdigheter til å kunne kjøre kontrollert under alle forhold i bratte heng (<35).
- Deltakelse på minst én fagsamling skred/workshop anbefales
- Deltakerne skal være vant til tankegangen rundt sikre veivalg, skredvurdering, identifisering av skredterreng, kameratredning (1-3 skredtatte) og være trent i bruk av eget S/M-utstyr
- Det forutsettes at deltakerne har satt seg inn i relevant litteratur.

- Aldersgrense 18 år

Søknad

Søknadsfrist er 8.januar 2017. Søknaden, inkludert NF loggbok, sendes til koordinator@lrkh.no Gangen videre i søknadsprosessen er at LRKH sender søknadene videre til styret i NF ved NF skredkomité, som vurderer søknaden som godkjent/ikke godkjent. Når LRKH får de godkjente søknadene tilbake fra NF gjør vi det endelige opptaket. Når plass er bekreftet er påmelding bindende.

Søknadsskjema finnes her: <http://www.fjellsportforum.no/instruktorer/soknadsskjema/>

Loggbok finnes her:

<http://www.fjellsportforum.no/instruktorer/loggbok/>

Vi anbefaler at du jobber godt med å få frem egne kunnskaper i søknaden din.

Utstyr

Alle deltakere skal stille med spade, søkestang, skredsøker, grunnleggende førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk, kart og kompass, vinterklær og hodelykt. På kurs med alpin kvalifisering kreves brede ski (randonée eller telemark) og kraftige støvler.

Grappa må totalt sett ha tilgang på skuter og bil slik at vi kan forflytte oss til ulike turområder.

Kost og losji

Overnatting i Longyearbyen ordnes individuelt. Vi vil organisere noen felles middager (dette betales individuelt), og en pizza-middag er inkludert i kursavgiften. Dette kommer det mer info om. I Sjøgarasjen til LRKH serverer vi kaffe og te. Ellers må deltakerne selv stå for mat og drikke.

Kontakinformasjon og vilkår

LRKH er teknisk arrangør. DNT Fjellsport har faglig ansvar. Jørgen Moland er kursleder. Kurset holdes i henhold til standarden til Norsk Fjellsportforum. Kurslederne er kvalifisert og godkjent etter [Norsk Fjellsportforums Nasjonal Standard](#). DNT fjellsport er godkjent arrangør av skredkurs etter samme standard, som forutsetter bruk av anerkjente tekniske metoder for kursgjennomføring og opplæring.

Deltakerforsikring ordnes av den enkelte. Egenansvar ved utøvelse av bratt friluftsliv er for øvrig et tema på kurset.

Har du spørsmål angående kurset, anbefaler vi deg å ta kontakt med LRKH koordinator på telefon 45809650 eller e-post koordinator@lrkh.no.

Velkommen på kurs!

Hilsen Jannicke Høyem

Koordinator LRKH