

# Utdanningsstige skred DNT

– FRA GRUNNLEGGENDE KURS FOR ALLE TIL INSTRUKTØRKURS





Forord	3
1 Skredstigens oppbygning	4
2 Dagskurs	5
3 Grunnkurs skred	7
4 Skredworkshop	9
5 Skredinstruktør del 1 (metode)	11
6 Veilederaspirant skred	14
7 Skredinstruktør del 2 (veileder)	15



## Forord

Turistforeningen arrangerer årlig over 10 000 fellesturer og kurs, og mange av disse turene tilbys i vinterhalvåret. Det tradisjonelle vinterfriluftslivet utfordres i dag av et bredt spekter av spennende aktivitetsformer som toppturer, ryggtraverser, brattkjøring, kiting med mer, kombinert med en akselererende utstyrsutvikling. «Skredstigen» er DNT svar på det økte behovet for praktisk kunnskap om snøskred. Målet med å skredstigen er tredelt: I klassisk DNT ånd ønsker vi å formidle kunnskaper som kan bidra til å tilgjengeliggjøre vinterfjellet for folk flest. Samtidig vil vi bidra til ulykkesforebyggende arbeid blant dem som allerede befinner seg i skredutsatt terreng. Til sist har foreningen et stort behov for å øke kunnskapen blant egne turledere, fjellførere og instruktører. Derfor består skredstigen både av grunnleggende kurs og instruktørkurs.

Utdanningsstigen så dagens lys i 2010 etter sterk innsats fra hele skredmiljøet i og rundt DNT, men først og fremst fra Fjellsportgruppa i Tromsø (FSG). Instruktørutdanningen er frittstående og ment å skulle dekke kompetansebehovet innad i DNT. Skredstigen baserer seg på samme struktur som Nasjonal Standard for bre og klatring (instruktør 1), men reguleres og kontrolleres av styret i DNT fjellsport.

I 2011 ble en egen skredkomité satt ned i regi av styret i DNT fjellsport med mandat til å revidere og videreutvikle dagens kursstige. Skredkomiteen består av medlemmer fra DNTs fjellsportgrupper i Bergen, Trondheim, Tromsø, Mo i Rana og Oslo.

Den foreliggende versjonen av skredstigen redegjør for skredstigen oppbygning og struktur. I tillegg er det utarbeidet egne veiledninger til hvert kurs som skal støtte instruktøren i planleggingsfasen, gjennomføringen og etterarbeidet med de ulike kursene i stigen. Veiledningene omtaler instruktørens ansvar og rolle, krav til sikkerhet, temalister, eksempel på kursprogram, kort om læringsmiljø og ledelse, samt litteratur og lenker. Veilederne finnes som egne vedlegg.

Vi takker for alle innspill som har kommet så langt i prosessen, og håper vi mottar mange flere i året som kommer.

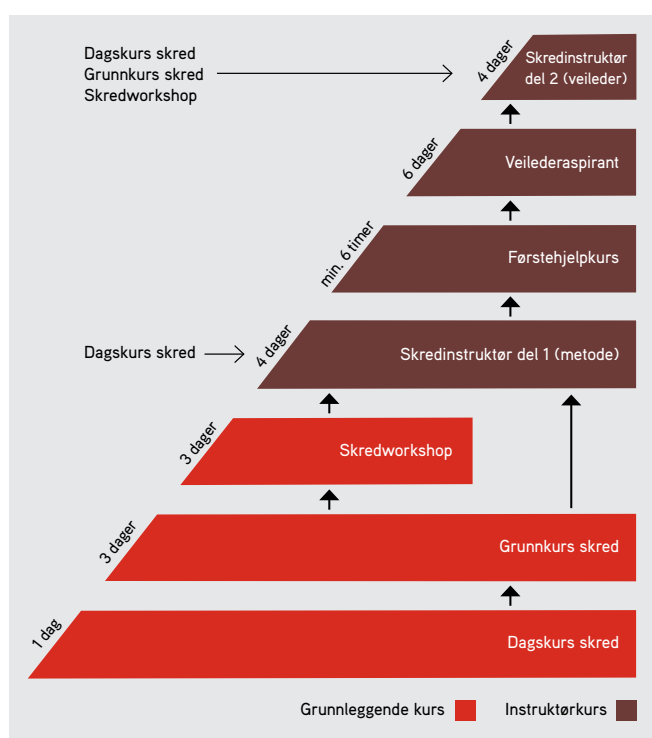
Oslo, januar 2012  
Jørgen Moland  
Leder skredkomiteen DNT fjellsport



## 1 SKREDSTIGENS OPPBYGNING

DNTs skredutdanning kan deles inn i kompetansehevende kurs og kvalifiserende instruktørkurs. De grunnleggende, kompetansehevende kursene (dagskurs, grunnkurs og skredworkshop) er kurs og samlinger for alle som ønsker å lære mer om vurdering av skredfare og ferdsel i potensielt skredfarlig terreng. Mens dagskurset gir en kort og generell innføring i grunnleggende skredkunnskap, går grunnkurset dypere inn i faget. Skredworkshopen er ikke lagt opp som et kurs, men som en samling hvor deltakerne gis mulighet til å praktisere og bevisstgjøre sin kunnskap om skred og skredvurderinger på tur sammen med andre.

De som vil utdanne seg til å bli skred-instruktør i DNT må først søke om opptak til skredinstruktør del 1 (metode). Opptaks-kriteriene er gjennomført grunnkurs, workshop eller tilsvarende, samt relevant vintererfaring. Videre kreves en aspirantpraksis, førstehjelpskurs og bestått skred-instruktør del 2 (veiledning). Søknad om opptak rettes til styret i DNT fjellsport ved arrangør. Arrangør kan være lokal DNT fjellsportgruppe eller DNT Fjellsport sentralt. Skredinstruktør del 1 (metode) i utdannings-stigen tilsvarer innholdsmessig NF metode skred for bre- og klatreinstruktører, men har et noe sterkere fokus på læringsmiljø, gruppedynamikk og ledelse. NF bre- og klatreinstruktører som allerede har tatt NF metode skred og har bred erfaring også fra vinterfriluftsliv i skredterreng kan, etter aspirantpraksis, søke direkte om opptak på skredinstruktør del 2 (veileder). Andre som ikke har noe skredutdanning fra før, må gjennomføre kurs og praksis iht. utdanningsstigen.



Ferdig utdannet DNT skredinstruktør kan virke som instruktør på dagskurs, grunnkurs og skredworkshop i regi av DNT. Fjellkursleder/NF-instruktør 2, med godkjent realkompetanse på skred eller særskilt godkjenning utstedt av styret i DNT-fjellsport kreves for å kunne virke som kursleder/instruktør på skredinstruktørkurs og for å kunne vurdere aspiranter under praksis.

## MÅL OG METODE

Gjennomgående tema for alle delene av utdanningen er de tre hovedfaktorene; terreng, forhold (vær og snø) og mennesket. Vurdering av skredsannsynlighet står sentralt, samtidig som modellen tar høyde for at det alltid vil være en restrisiko ved ferdsel i skredutsatt terreng. Werner Munthers filtermetode (3x3) går som en rød tråd gjennom utdanningen, supplert av regelbaserte metoder. Målet er å gi utøvere av bratt vinterfriluftsliv praktiske og håndgripelige verktøy i møte med et sammensatt og komplekst fag- og praksisfelt. Stigen retter seg mot amatører og sikter ikke mot verken profesjonsutdannelse, forskning eller annen ekspertvirksomhet. utvikles og bør implementeres i NF.



## 2 DAGSKURS

### 2.1 FORMÅL OG RAMMER FOR KURSET

#### 2.1.1 FORMÅL

Formålet med kurset er å gi deltakerne økt bevissthet rundt skredfare, og hvordan unngå skredfarlige terreng. Kurset skal gi deltakerne en grunnleggende innføring i når, hvor og hvordan det løsner skred. Kurset gir videre en innføring i turplanlegging etter «3x3» filtermetoden og vektlegger etablering av rutiner for å redusere risiko. Kurset skal gi deltakerne bedre forutsetning for å kunne gjennomføre grunnleggende kameratredning.

Holdningen som preger dette kurset er enkel: Unngå skredfarlige områder! Kurset handler om å gjenkjenne og identifisere heng og fjellsider som er brattere enn 30 grader, og enkle tiltak for hvordan man kan omgå og unngå å bli eksponert for skredfare.

#### 2.1.2 MÅLGRUPPE

Målgruppen for dette kurset er brukere av vinterfjellet i alle aldre. Disse kan være hytte til hytteturister, hyttefolk, ansatte ved hyttene og næringen rundt hyttene, fjellskiløpere, skuterkjørere eller deltakere på vinterkurs/turer der dagskurs skred er en del av turen. Det åpnes også for at kurset holdes for andre målgrupper som heisbaserte offpiste-kjørere og toppturgåere. Dette vil nødvendigvis påvirke kursinnholdet.

Det kan være en fordel å samle seg om spesifikke målgrupper for hvert enkelt kurs. For eksempel: Dagskurs i nærheten av alpinbakke, dagskurs for fjellskiløpere, dagskurs for toppturgåere, dagskurs for scooterkjørere osv.

#### 2.1.3 OPPTAKSKRAV, VURDERING OG KURSBEVIS

**Forkunnskaper:** Det kreves ingen forkunnskaper, men kursmalen tar utgangspunkt i at deltakerne bør ha grunnferdigheter i vinterfriluftsliv som: orientering, bruk av ski, klær, mat og drikke. Aldersgrense: Avgjøres av arrangør/instruktør.

**Vurdering:** Ingen krav til vurdering av deltakerne i etterkant av kurset. Ingen krav til kursbevis, men her står arrangøren fritt.

#### 2.1.4 VARIGHET

Kurset skal minimum ha en varighet på 7 timer. Om mulig anbefales det å samle kursdeltakerne en kveld/kvelden i forveien for informasjon og teori.

#### 2.1.5 RAMMER FOR GJENNOMFØRING

Krav til instruktør: Kurset skal ha en kursleder med kompetanse som skredinstruktør i DNT, Fjellkursleder/NF-instruktør 2 med godkjent realkompetanse på skred eller tindeveileder (UIAGM guide). Eventuelt annen tilsvarende kompetanse kan godkjennes av styret i DNT fjellsport etter søknad. Etter gjennomført skredinstruktør del 1 (metode) kan kandidaten bli vurdert til godkjent instruktør dagskurs skred. Vurderingen gjøres av instruktørkurslederne.



**Antall deltakere:** Det anbefales inntil 8 deltakere pr instruktør, 12 deltakere pr 2 instruktører. Arrangør/instruktør vurderer deltakerantall ut fra faktorer som kursområde, deltakernes forutsetning og gruppens heterogenitet.

**Krav til kurssted:** Kurset bør avholdes i et representativt terreng. Skredøvelser skal gjennomføres på steder der det i løpet av øvelsesperioden ikke kan gå naturlige, kunstige eller menneskeutløste skred.

**Kursopplegg:** Korte introduksjoner fulgt av praksis. Så mye som mulig av kurset bør gjennomføres ute, og teoretiske momenter undervises i tilknytning til situasjoner der det naturlig passer inn. Kurset bør avsluttes med en kort, gjensidig kursevaluering.

**Utstyrskrav:** Deltakerne stiller med eller utstyres med spade, søkestang, sender/mottaker (ASSS-prinsippet). Grunnleggende førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk og vinterklær tas med av den enkelte. Informasjon: Deltakerne bør med mindre kurset har drop-in form, i god tid før kurset ha tilgang til full informasjon om kursets innhold, opplegg og kostnader, oppmøtested og -tid, samt nødvendig personlig utstyr.

## 2.2 KURSBESKRIVELSE OG INNHOLD

Kursdagen vil variere med sted og forhold, men skal i hovedsak foregå ute på tur. Vi starter inne med å planlegge turen og trygge veivalg. Deretter gjennomføres turen. Underveis legges det vekt på observasjon og gjenkjenning av terrengformasjoner, bratthetsmåling, bruk av S/M utstyr og enkle stabilitetstester. Mot slutten av dagen settes det av tid til kameratredning. Kurset avsluttes med en oppsummering og evaluering av dagen.

## 2.3 LITTERATUR OG LENKER

- Kompendium Dagskurs skred (3x3). Tilgjengelig på DNT fjellsports skrednettside.
- Del 1 i: Brattlien, K. (2009) Den lille snøskredboka. Fri Flyt, Oslo

### TILLEGGSLITTERATUR:

- Del 2 (og del 3) i: Brattlien, K. (2009) Den lille snøskredboka. Fri Flyt, Oslo
- [www.senorge.no](http://www.senorge.no)
- [www.skrednett.no](http://www.skrednett.no)
- [www.snoskred.no](http://www.snoskred.no)



## 3 GRUNNKURS SKRED

### 3.1 FORMÅL OG RAMMER FOR KURSET

#### 3.1.1 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 tur-situasjonen slik at turplanlegging, veivalg og risikoreducerende atferd blir en naturlig del av kurset. Kurset gir en innføring i kameratredning ved snøskred.

#### 3.1.2 Målgruppe

Dette kurset er relevant for alle som forholder seg til terreng der snøskred kan forekomme, f.eks. fjellskiløpere, off-pistere, jegere, skuterkjørere, klatrere og vinterturledere i DNT. Det anbefales at man forsøker å samle seg om spesifikke målgrupper for hvert enkelt kurs.

#### 3.1.3 Opptakskrav, vurdering og kursbevis

Deltakerne skal ha grunnferdigheter i vinterfriluftsliv når det gjelder bruk av ski, bekledning, mat og drikke og orientering om vinteren. Det gjennomføres ikke vurdering av deltakerne i etterkant av kurset. Etter endt kurs skal deltakerne få et kursbevis som utstedes av arrangøren.

#### 3.1.4 Varighet

Kurset skal minimum ha en total varighet på 3 dager.

#### 3.1.5 Rammer for gjennomføring

Krav til instruktør: Kurset skal ha en kursleder med kompetanse som skredinstruktør i DNT stigen, Fjellkursleder/NF-instruktør 2 med godkjent realkompetanse på skred eller tindeveileder (UIAGM guide). Eventuelt annen tilsvarende kompetanse kan godkjennes av styret i DNT fjellspport etter søknad. Arrangøren vurderer når en skredinstruktør har tilstrekkelig erfaring som instruktør til å virke som kursleder. Minst tre ukers instruktørpraksis er anbefalt.

**Antall deltakere:** Det anbefales inntil 8 deltakere pr instruktør, 12 deltakere pr 2 instruktører. Arrangør/instruktør vurderer deltaker- antall ut fra faktorer som kursområde, deltakernes forutsetning og gruppas heterogenitet.

**Krav til kurssted:** Kurset bør avholdes i representativt terreng. Skredøvelser skal gjennomføres på steder der det i løpet av øvelsesperioden ikke kan gå naturlige, kunstige eller menneskeutløste skred. Det bør være en viss progresjon fra å oppsøke mindre farlig terreng, til gradvis å bevege seg inn i brattere lende, avhengig av hvordan instruktøren vurderer ferdighetene til kursdeltakerne.

**Kursopplegg:** Så mye som mulig av kurset bør gjennomføres ute, og teoretiske momenter undervises i tilknytning til situasjoner der det naturlig passer inn.



**Utstyrskrav:** 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.

### **3.2 KURSBESKRIVELSE OG INNHOLD**

Kurset fokuserer på tursituasjonen der problemstillingene er å ferdes og oppholde seg i et mulig skredfarlig terreng. For vurdering av veivalg og leirsteder legges hovedvekten på å bruke de objektive vurderingskriterier som finnes samt gruppedynamikken i den gruppa der man er turdeltaker.

Hovedtema for kurset er vurdering av terreng, snø- og værforhold, veivalg, bevisstgjøring av den menneskelige faktor (derunder gruppedynamikk) og kameratredning. 3x3 filtermetoden er grunnleggende metodikk gjennom kurset. Kurset retter seg mot vurdering av skredfare ved lagdelt vintersnø, og deltakerne får en innføring i metoder for å undersøke snødekket og stabilitet.

### **3.3 LITTERATUR OG LENKER**

- Brattlien, K. (2009) Den lille snøskredboka. Fri Flyt, Oslo
- Kompendium introduksjonsskred (3x3).

#### **TILLEGGSLITTERATUR:**

- Landrø, Markus (2007): Skredfare. Fri Flyt, Oslo
- [www.snoskred.no](http://www.snoskred.no)
- [www.senorge.no](http://www.senorge.no)
- [www.skrednett.no](http://www.skrednett.no)





## 4 SKREDWORKSHOP

### 4.1 FORMÅL OG RAMMER FOR SAMLINGEN

#### 4.1.1 Formål

Skredfaget er i stor grad et praktisk fag. Formålet med en skredworkshop er å gi deltakerne mulighet til å praktisere og bevisstgjøre sin kunnskap om skred og skredvurderinger i potensielt skredterreng sammen med andre. Deltakelse på skredworkshop er uavhengig av om deltakeren ønsker å utdanne seg til å bli skredinstruktør eller ikke, og er en god anledning til å vedlikeholde praktisk skredkunnskap.

#### 4.1.2 Målgruppe

Skredworkshop er for brattkjørere og toppurgåere som ønsker å bryne sine kunnskaper og vil lære mer om ferdsløp i skredfarlig terreng. De som ønsker å utdanne seg til skredinstruktør i DNT, bør delta på skredworkshop som en del av skredutdanningen.

#### 4.1.3 Opptakskrav, vurdering og kursbevis

Det forutsettes at deltakerne har grunnleggende kunnskaper i vurdering av skredfare. Deltakerne medvirker aktivt med planlegging, vurderinger og oppsummering av dagens tur. Deltakerne skal derfor ha gjennomgått 3 dagers grunnkurs skred, eller ha tilsvarende kompetanse, før de kan delta på skredworkshop. Deltakerne må ha tilstrekkelig skiferdigheter til å ferdes i bratt terreng under vekslende forhold. Etter endt samling skal deltakerne få tilsendt bevis på deltakelse av arrangøren.

#### 4.1.4 Varighet

Skredworkshopen skal ha en varighet på minimum 3 dager.

#### 4.1.5 Rammer for gjennomføring

Krav til instruktører: Det anbefales at skredworkshopen gjennomføres med 2 instruktører pr 10 deltakere hvorav én må være godkjent skredinstruktør i DNT eller høyere (NF/UIVB). Eventuelt annen tilsvarende kompetanse kan godkjennes av styret i DNT fjellsport etter søknad. Resterende kan være instruktøraspiranter, dvs. person med godkjent skredinstruktør del 1 (metode), eller ha tilsvarende kompetanse som arrangøren godkjenner. Arrangøren vurderer når en skredinstruktør har tilstrekkelig erfaring til å virke som leder for en skredworkshop. Minst tre ukers instruktørpraksis er anbefalt.

**Antall deltakere:** Det anbefales at skredworkshopen gjennomføres med 2 instruktører pr 10 deltakere hvorav én må være godkjent skredinstruktør i DNT eller høyere (NF/UIVB) (se krav til instruktører over).

**Krav til sted:** Samlingen bør avholdes i et representativt terreng.

**Utstyrskrav:** Alle deltakere stiller med spade, søkestang, sender/mottaker, grunnleggende førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk og vinterklær. Skiutstyr må være beregnet til å gå og kjøre med utenfor preparerte løyper.



**Informasjon:** Deltakerne bør i god tid før samlingen få informasjon om aktuelle turmuligheter, opplegg, kostnader, oppmøtested og –tid, samt nødvendig personlig utstyr.

## 4.2 KURSBEKRIVELSE OG INNHOLD

Skredworkshop skal være deltakerstyrt. Samlingen varer i 3 dager, og består av turplanlegging, gjennomføring og evaluering av gruppeturer i potensielt skredutsatt terreng. Planleggingen tar utgangspunkt i Werner Munthers 3x3 filtervurderingsmodell, og skal ta hensyn til de tre hovedfaktorene terreng, snø/vær og menneske i tre stadier: i planleggingsfasen, underveis på turen og vurdering av enkeltheng både mht. veivalg opp og nedkjøring. Fokuset ligger på oppførsel i skredutsatt terreng og gruppedynamikk/gruppedisiplin. Etter turene bør gruppene evaluere med utgangspunkt i planleggingen, endrede forutsetninger, gruppedynamikk, snøforhold, terreng, veivalg og vær.

## 4.3 LITTERATUR OG LENKER

- Landrø, Markus (2007): Skredfare. Fri Flyt, Oslo
- Brattlien, K. (2009): Den lille snøskredboka. Fri Flyt, Oslo

### TILLEGGSLITTERATUR:

- Tremper, B. (2008): Staying alive in avalanche terrain, The Mountaineers Books
- Skredkart: [www.skrednett.no](http://www.skrednett.no) og <http://www.freeride-map.com/index.php?lid=2&cid=200>
- Canadisk skredside: <http://www.avalanche.ca/>
- Europeisk skredvarsel: <http://www.avalanches.org/>
- Norsk skredvarsel: [www.senorge.no](http://www.senorge.no)

### Ulike nyttige nettsider:

<http://www.csac.org/>  
<http://www.snoskred.no>  
[www.its.caltech.edu/~atomic/snowcrystals/](http://www.its.caltech.edu/~atomic/snowcrystals/)  
<http://www.snowline.ca/>  
<http://www.slf.ch/>



## 5 SKREDINSTRUKTØR DEL 1 (METODE)

### 5.1 FORMÅL OG RAMMER FOR KURSET

#### 5.1.1 Formål

Kurset skal dekke den fagkunnskapen som en instruktør skal kunne for å holde dagskurs, grunnkurs og skredworkshop. Kurset skal gi deltakerne inngående kunnskap om teoretisk og praktisk terrengvurdering, gode kunnskaper om omdanningsprosessene i snødekket, samt gjøre deltakerne i stand til å bruke ulike metoder for vurdering av stabilitet. De skal få inngående kjennskap til hvordan været påvirker snøforholdene samt ha et bevisst forhold til gruppedynamikk. Deltakerne skal også beherske kameratredning.

#### 5.1.2 Målgruppe

Personer med god skredkompetanse, og som ønsker å gå videre på instruktørutdanning innen skred.

#### 5.1.3 Opptakskrav, vurdering og kursbevis

Dette er et kurs for viderekomne. Det er en forutsetning at deltakerne har gjennomført grunnleggende skredkurs, og kan legge frem en loggbok som dokumenterer toppturer over flere år. Deltakelse på skredworkshop anbefales. Følgelig skal deltakerne 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. De må også ha solide ferdigheter i vinterfriluftsliv når det gjelder bruk av ski eller snowboard utenfor løypene, bekledning, mat og drikke, orientering om vinteren og kunne ta sine forholdsregler i dårlig vær. Det forutsettes at deltakerne har satt seg inn i relevant litteratur.

Det legges opp til en diskusjon rundt kursutbytte og tilbakemeldinger både fra instruktør og de andre deltakerne. Kursleder skal gi tilbakemelding på hva deltakerne bør jobbe mer med framover i et vurderingsskjema som inngår i kandidatens personlige loggbok. Vurderingen skal legges ved søknad om aspirantpraksis og påfølgende søknad om opptak til skredinstruktør del 2 (veiledning). Etter metodekurs kan kandidaten vurderes godkjent til å holde Dagskurs skred.

#### 5.1.4 Varighet

Skredinstruktør del 1 varer over 4 hele dager / én kveld + 3 dager

#### 5.1.5 Rammer for gjennomføring

Krav til kursleder og instruktører: Kursleder må være Fjellkursleder/NF-godkjent kursleder på metodekurs skred, tindeveileder (UIAGM guide), eller skredinstruktør i DNT med dokumentert tilsvarende faglig og praktisk kompetanse godkjent av styret i DNT fjellsport. Styret i DNT fjellsport avgjør på bakgrunn av søknad fra arrangør/instruktør, når en skredinstruktør har tilstrekkelig erfaring til å virke som instruktør på instruktørkurs. Minst tre ukers instruktørpraksis som kursleder på grunnkurs er anbefalt. Både kursleder og instruktør skal ha god pedagogisk forståelse, og ha jobbet mye med skredvurdering.

**Antall deltakere:** Maksimum 4 deltakere pr instruktør. Det anbefales at det totale antallet deltakere ikke overstiger 8 per kurs. Instruktørkurs del 1 bør gjennomføres med minst 2 uavhengige instruktører. Arrangør/instruktør kan søke om unntak ved å sende en faglig begrunnelse til styret i DNT fjellsport.



**Krav til kursted:** Kurset bør avholdes i et representativt terreng. Skredøvelser skal gjennomføres på steder der det i løpet av øvelsesperioden ikke kan gå naturlige, kunstige eller menneskeutløste skred. Det vil si at et øvelsesskred ikke skal sprenges eller utløses på annen måte, men graves ut (om nødvendig av deltakerne selv). Det bør være en viss progresjon fra å oppsøke mindre farlig terreng, til gradvis å bevege seg inn i brattere lende, avhengig av hvordan instruktøren vurderer ferdighetene til kursdeltakerne.

**Kursopplegg:** Kurset er problembasert i formen og det forventes at deltakerne tar aktivt del i både opplegget og utførelsen. En naturlig utvikling i løpet av kursperioden er at deltakerne får mer og mer ansvar for å planlegge og gjennomføre øvelser og turer, der instruktøren skal holde seg tilgjengelig, men litt i bakgrunnen. Kurset er faglig og pedagogisk forankret i veiledningen som metode. Overføring av metodisk kunnskap skjer hele tiden mellom deltakerne og fra instruktør til deltakerne – tilpasset ressursene i gruppen.

**Utstyrskrav:** Alle deltakere stiller med spade, søkestang, sender/mottaker, klinometer-kompass, snøsag, grunnleggende førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk og vinterklær.

**Informasjon:** Deltakerne bør i god tid før kurset ha tilgang til full informasjon om kursets innhold, pensum, hvilke tema som skal presenteres, kostnader, oppmøtested og –tid, samt nødvendig personlig utstyr.

## 5.2 KURSBESKRIVELSE OG INNHOLD

Deltakerne vil i forkant av kurset få tildelt ulike tema som skal presenteres for de andre kursdeltakerne. Instruktørene alternerer mellom selv å gi instruksjon, og sette deltakerne i situasjoner hvor de skal undervise hverandre. En naturlig utvikling av kursperioden er at deltakerne får mer og mer ansvar for å planlegge og gjennomføre turer

### Etter endt kurs skal deltakerne beherske:

- Kameratredning: Søkefasene, søkemønstre (innflygningsmetoden, mikrosøkemønstre dvs. søk ved flere skredtatte), organisering av søk
- Snøprofil og spadeprøven
- Stabilitetstester – identifisere svake lag
- Enkel førstehjelp
- Turplanlegging etter Werner Munthers 3x3 filtervurderingsmetode

### Etter endt kurs skal deltakerne være i stand til å gjøre gode vurderinger mht.:

- Trygge veivalg i skredfarlig terreng og risikoreduerende tiltak
- Gruppeprosesser, disiplin og menneskelig faktor
- Tolkning av værdata og skredfarevarsel
- Den internasjonale skredfareskalaen
- Bruk av kart
- Turplanlegging (fokus på alternative ruter), gjennomføring og evaluering av turer
- Omdannelsesprosesser i snøen



### 5.3 LITTERATUR OG LENKER

- Atkins, D. (2000) «Human factors in avalanche accidents», Colorado Avalanche Center. Boulder, Colorado.
- McCammon, I. (2004a) «Sex, drugs and the white death: Lessons for avalanche educators form helth and safety campaigns.» Snow Science Workshop, Jackson, WY.
- McCammon, I. (2004b) «Heuristic Traps in Recreational Avelanche Accidents: Evidence and Implications.» Valanche News, No. 68.
- Landrø, M. (2007) Skredfare. Snøskred, risiko, redning. Oslo, Friflyt AS.
- Genswein, M. & Harvey, S (2006) «Statistical analyses on multiple burial situations and search strategies for multiple burials». Swiss Federal Institute for Snow and Avalanche Research (SLF), Davos
- Genswein, M & Eide, R (2008) «V-Shaped Conveyor-Belt Approach to Snow Transport», BeaconReviews.com

#### TILLEGGSLITTERATUR:

- Tremper, B. (2008) Staying alive in avalanche terrain, The Mountaineers Books.
- Fredston J. og Fesler D. (1999) Snow Sense, a Guide to Evaluating Snow Avalanche Hazard.
- Brattlien, K. (2009) Den lille snøskredboka. Fri Flyt, Oslo

### 5.4 LENKER:

- Skredkart: [www.skrednett.no](http://www.skrednett.no) og [www.freeride-map.com/index.php?lid=2&cid=200](http://www.freeride-map.com/index.php?lid=2&cid=200)
- Canadisk skredside med vekt på utdanning: [www.avalanche.ca/](http://www.avalanche.ca/)
- Europeisk skredvarsel: [www.avalanches.org/](http://www.avalanches.org/)

#### Ulike nyttige nettsider:

- [www.csac.org/](http://www.csac.org/)
- [www.snoskred.no](http://www.snoskred.no)
- [www.senorge.no](http://www.senorge.no)
- [www.skrednett.no](http://www.skrednett.no)
- [www.its.caltech.edu/~atomic/snowcrystals/](http://www.its.caltech.edu/~atomic/snowcrystals/)
- [www.snowline.ca/](http://www.snowline.ca/)
- [www.slf.ch/](http://www.slf.ch/)
- [www.genswein.com](http://www.genswein.com)
- [www.dntfjellsport.no/](http://www.dntfjellsport.no/)



## 6 VEILEDERASPIRANT SKRED

### 6.1 FORMÅL OG RAMMER FOR ASPIRANTPRAKSIS

#### 6.1.1 Formål

Som grunnlag for instruktørkurs del 2 skal deltakerne ha et pedagogisk erfaringsgrunnlag. De skal derfor ha gjennomgått en praksis som instruktøraspirant før opptak. Målet er at aspiranten skal trene på instruktørrollen ved å delta i instruksjon og å observere andre instruktører.

#### 6.1.2 Målgruppe

Deltakere som har gjennomført instruktørkurs del 1 og som trenger dokumentert praksis før de søker seg videre til del 2.

#### 6.1.3 Opptakskrav og vurdering

Deltakere må søke arrangør/kursleder om å få delta som aspirant på et aktuelt kurs/workshop. Deltakerne må ha fullført og bestått skredinstruktør del 1 (metode), eventuelt være godkjent bre- eller klatreinstruktør og ha NF sitt metodekurs skred. Deltakerne må i tillegg til kortfattet søknadsbrev (persondata, erfaring, motivasjon etc.) legge ved loggbok m/vurdering fra kursleder på gjennomført skredinstruktør del 1 eller NF metode skred til arrangør/kursleder.

Kursleder på det aktuelle kurset/workshopen skal gi en evaluering til aspiranten og til styret i DNT fjellsport. Evalueringen (eget skjema) skal si noe om aspiranten har de nødvendige metodiske, sikkerhetsmessige og pedagogiske ferdigheter til å søke seg videre til del 2 (veilederkurset) som foreløpig er siste trinn på utdanningsstigen til skredinstruktør i DNT fjellsport.

#### 6.1.4 Varighet

Veilederaspirantperioden skal bestå av 2 x 3 dagers kurs eller 3 dager kurs + 3 dager skredworkshop, til sammen 6 dager praksis under veiledning av NF-godkjent kursleder, tindeveileder (UIAGM guide), eller skredinstruktør i DNT med dokumentert tilsvarende faglig og praktisk kompetanse godkjent av styret i DNT Fjellsport. Dagskurs uten godkjent kursleder/medinstruktør telles som egenaktivitet, men altså ikke som aspirantpraksis.

#### 6.1.5 Gjennomføring

På kursene/workshop skal aspiranten tildeles konkrete instruksjonsoppgaver, oppfordres til å observere andre instruktører (og dele erfaringene i instruktørgruppa), samt gjennomføre en tur der han skal lede en gruppe under observasjon av godkjent instruktør. Aspiranten bør også gis mulighet til å lede en eller flere diskusjoner rundt temaer som veivalg, vurdering av skredfare og gruppedynamikk.



## 7 SKREDINSTRUKTØR DEL 2 (VEILEDER)

### 7.1 FORMÅL OG RAMMER FOR KURSET

#### 7.1.1 Formål

Kurset skal bevisstgjøre og forberede deltakerne på rollen som skredinstruktør og ansvaret som følger med. Kurset skal anspore til refleksjon over hvordan ulike tema i et skredkurs bør formidles. Veilederkurset skal også være en praktisk eksamen, hvor deltakerne skal vise at de har den nødvendig forståelse, kunnskap og egenferdighet innen sikkerhet, sikringsarbeid, bevegelsesteknikk, lederskap, formidling og initiativ til å fungere som instruktører.

#### 7.1.2 Målgruppe

De som ønsker og er kvalifiserte til å utdanne seg til skredinstruktør i DNT.

#### 7.1.3 Opptakskrav, vurdering og kursbevis

- Gjennomført og godkjent skredinstruktør del 1 (metode).
- Dokumentert minst 6 dagers godkjent aspirantpraksis.
- Ha gjennomført et førstehjelpskurs (Minimum grunnkurs førstehjelp 6-timer, bør spesielt ha fokus på traume og hypotermi. Kandidaten må dokumentere kurs innen de siste 5 år.)

Det forventes at kandidatene behersker teknikker og metoder gjennomgått på del 1 før de begynner på del 2. Del 2 av skredinstruktørutdanningen må gjennomføres senest to år etter gjennomført del 1. Deltakerne skal få en løpende, muntlig vurdering underveis i kurset. Sluttvurdering skal gis i en personlig samtale med hver enkelt deltaker. Deltakeren skal før kurset oppfordres til selv å gjøre seg opp en mening om sine sterke og svake sider som instruktør. Kandidatene skal vurderes ut fra følgende punkt, i prioritert rekkefølge: Vurdering, sikkerhet, egenferdighet, formidlingsevne og lederskap. Det gis karakter bestått / ikke bestått, og kursleder skal gi en skriftlig og begrunnet vurdering. Vurdering sendes til kandidaten og styret i DNT fjellsport.

#### 7.1.4 Varighet

Skredinstruktør del 2 har en varighet på 4 dager.

#### 7.1.5 Rammer for gjennomføring

Krav til kursleder og instruktører: Kursleder må være Fjellkursleder/NF-godkjent kursleder på metodekurs skred, tindeveileder (UIAGM guide), eller skredinstruktør i DNT med dokumentert tilsvarende faglig og praktisk kompetanse godkjent av styret i DNT fjellsport. Styret i DNT fjellsport avgjør på bakgrunn av søknad fra arrangør/instruktør, når en skredinstruktør har tilstrekkelig erfaring til å virke som instruktør på instruktørkurs. Minst tre ukers instruktørpraksis som kursleder på grunnkurs er anbefalt. Både kursleder og instruktør skal ha god pedagogisk forståelse, og ha jobbet mye med skredvurdering.

**Antall deltakere:** Det skal være minimum 2 instruktører på skredinstruktør del 2. Maks antall deltakere er 8. Dette for å sikre at kandidatene blir fulgt opp underveis og vurdert av to uavhengige fagpersoner.



**Krav til kursted:** Kurset bør avholdes i et representativt terreng. Skredøvelser skal gjennomføres på steder der det i løpet av øvelsesperioden ikke kan gå naturlige, kunstige eller menneskeutløste skred. Det vil si at et øvelsesskred ikke skal sprenges eller utløses på annen måte, men graves ut (om nødvendig av deltakerne selv). Det bør være en viss progresjon fra å oppsøke mindre farlig terreng, til gradvis å bevege seg inn i brattere lende, avhengig av hvordan instruktøren vurderer ferdighetene til kursdeltakerne.

**Kursopplegg:** Under hele kurset skal det fokuseres på veilederrollen. Deltakerne skal aktiviseres og få ansvar for gjennomføring av økter slik at de får vist at de egner seg som instruktører.

**Utstyrskrav:** Alle deltakere skal stille med spade, søkestang, sender/mottaker, klinometerkompass, snøsag, grunnleggende førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk og vinterklær.

**Informasjon:** Deltakerne bør i god tid før kurset ha tilgang til full informasjon om kursets innhold, pensum, hvilke tema som skal presenteres, kostnader, oppmøtested og –tid, samt nødvendig personlig utstyr.

## 7.2 Kursbeskrivelse og innhold

Instruksjonsøvelser er en sentral del av kurset, og pedagogiske tilnærminger til skredkurs skal gjennomgås. Deltakerne skal vise at de behersker presentasjon av praktiske tema så vel som teori, og at de har tilstrekkelig egenferdighet. Instruksjonsøvelsene bør også fungere som en repetisjon av de viktigste temaene fra del 1. Gjennom hele kurset skal deltakerne trenes i å vurdere hvordan de ulike læringsemnene bør presenteres på et skredkurs.

Viktige tema og vurderingskriterier: Instruktørrollen, formidlingsteknikk, veivalg, sikkerhet, risikofaktorer og ansvar, kameratredning, verdier, normer og etikk.

## 7.3 Litteratur og lenker

### Skred:

Atkins, D. (2000) «Human factors in avalanche accidents», Colorado Avalanche Center. Boulder, Colorado.

McCammon, I. (2004a) «Sex, drugs and the white death: Lessons for avalanche educators form helth and safety campaigns.» Snow Science Workshop, Jackson, WY.

McCammon, I. (2004b) «Heuristic Traps in Recreational Avelanche Accidents: Evidence and Implications.» Valanche News, No. 68.

Landrø, M. (2007) Skredfare. Snøskred, risiko, redning. Oslo, Friflyt AS.

Fredston J. og Fesler D. (1999) Snow Sense, a Guide to Evaluating Snow Avalanche Hazard.

Genswein, M. & Harvey, S (2006) «Statistical analyses on multiple burial situations and search strategies for multiple burials». Swiss Federal Institute for Snow and Avalanche Research (SLF), Davos

Genswein, M & Eide, R (2008) «V-Shaped Conveyor-Belt Approach to Snow Transport», BeaconReviews.com

Tremper, B. (2008) Staying alive in avalanche terrain, The Mountaineers Books.

Fredston J. og Fesler D. (1999) Snow Sense, a Guide to Evaluating Snow Avalanche Hazard.

Brattlien, K. (2009) Den lille snøskredboka. Fri Flyt, Oslo





### **Veiledning og ledelse:**

DNT fjellsport (2009) Håndbok for instruktører

Dreyfus, S. E. (2004) The five-Stage model of adult skill acquisition, Bulletin of Science Technology Society June 2004 vol. 24, no. 3, 177-181, Sage.

### **TILLEGGSLITTERATUR:**

Lave, J & Wenger, E (1991): Situated learning – legitimate peripheral participation. New York: Cambridge university press.

Priest, S. & Gass, M.A. (2005). Effective leadership in outdoor programming. Campaign, IL: Human Kinetics.

Schön, D.A. (1983). The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. New York: Basic Books.

Wenger, E. (1998): Communities of practice: Learning, Meaning and Identity. Cambridge. Cambridge university press.

### **Lenker:**

Skredkart: [www.skrednett.no](http://www.skrednett.no) og [www.freeride-map.com/index.php?lid=2&cid=200](http://www.freeride-map.com/index.php?lid=2&cid=200)

Canadisk skredside med vekt på utdanning: [www.avalanche.ca/](http://www.avalanche.ca/)

Europeisk skredvarsel: [www.avalanches.org/](http://www.avalanches.org/)

### **Ulike nyttige nettsider:**

[www.csac.org/](http://www.csac.org/) | [www.snoskred.no](http://www.snoskred.no) | [www.senorge.no](http://www.senorge.no) | [www.snowline.ca](http://www.snowline.ca) [www.its.caltech.edu/~atomic/snow-crystals/](http://www.its.caltech.edu/~atomic/snow-crystals/) | [www.slf.ch/](http://www.slf.ch/) | [www.genswein.com](http://www.genswein.com) | [www.dntfjellsport.no/](http://www.dntfjellsport.no/)

