

Kursinformasjon

Toppturbasert skredkurs 3 dager

Velkommen til Norgesguidene!

Dette er kursbeskrivelsen for skredkurset du er påmeldt. Her finner du momentliste ("pensum"), utstyrsliste og anbefalt litteratur.

Ikke nøl med å ta kontakt hvis det er noe du lurer på.

For oss er det praktisk å vite så tidlig som mulig om du har alt utstyret kurset krever, evt. om du ønsker å leie hele eller deler av spesielt utstyr.

Vel møtt!

Mvh,
Norgesguidene



3-dagers toppturbasert skredkurs - kursinformasjon

Målsetting

Dette kurset har som mål å forberede deg på hvordan du forholder deg til i bratt og skredutsatt skiterreng om du er en skikjører eller toppturgåer. Vi prøver å benytte reelt terreng og få mye øving underveis på tur. Kort sagt hvor finner vi god og trygg skikjøring? Kurset er praktisk rettet.

Momentliste - temaer under kurset

Under kurset som gir 3 fulle utedager, vil temaene gå igjen underveis på turene. Temaene som vektlegges er:

- Snøkjennskap. Hvordan dannes ulik snø? Hva gjør dette med skredfaren?
- Terrengvurderinger. Hva er skredterreng? Hvordan utnytter vi terrenget og hva slags terreng bør vi unngå under noen forhold?
- Alarmtegn/ alarmkombinasjoner. Hvordan merker vi særlig skredfarlige forhold? Hvordan forholder vi oss til disse tegnene? Den menneskelige faktor. Gruppa og risikohåndtering.
- Filturvurderinger. Et tankesett for hvordan man planlegger, vurderer og håndterer turer i skredfarlig terreng.
- Kameratredning fra skred med vekt på forebyggende tiltak og elektronisk sender-/mottakerutstyr.
- Selvsagt vil det også legges mye vekt på hvor vi finner den beste snøen for skikjøring.

Det blir mange anledninger til å vurdere ulikt terreng og snø opp mot ønsket om å kjøre usporede bratt heng. Vi ønsker å bygge opp en forståelse for hvordan vi håndterer disse motstridende faktorene på en best mulig måte.



3-dagers toppturbasert skredkurs - kursinformasjon

Utstyr og bekledning

Generell utstyrliste for våre arrangementer:

- Langt undertøy, benklær, trøye. Ull holder på varmen selv når det blir vått, og transporterer fuktighet bra
- Varm genser eller jakke. Dette skal være det isolerende laget, ullgenser eller fleece.
- Vindtette klær. Jakke og bukse i egnet materiale som puster og holder vinden ute
- Vanntette/ vannavstøtende klær
- Lue og votter
- Solbriller og solkrem
- Tykke sokker
- Ryggsekk (40 liter eller mer)
- Kart og kompass
- Førstehjelpssaker

I tillegg trenger du på dette kurset følgende utstyr:

- Skiskutstyr med gode kjøreegenskaper, telemark eller alpine turski (binding med gåfunksjon)
- Skifeller til skiene og eventuelt skarejern om du har
- 2x5 meter 4 eller 5 mm strømpetau til improvisert kjelke
- Elektronisk sender-/ mottaker utstyr
- Spade og søkestang
- Vindsekk

Dersom det er ting du ikke har, kan du leie det av Norgesguidene. Det kan uansett være lurt å vente med innkjøp av slikt utstyr til etter kurset.

Litteratur

For deg som er interessert i å lese litt om temaene på forhånd, følger det en liste over aktuell litteratur under.

- Skredfare, av Marcus Landrø
- www.snoskred.no

