



Til

Norsk Folkehjelps instruktører, lag og regioner

Dato: 05.05.14

Fjellsikkerhetskurs – et verktøy for lokale lag til rekruttering og lokalt forebyggende arbeid

Norsk Folkehjelp har gjennom støtte fra Ekstrastiftelsen utviklet et fjellsikkerhetskurs for ungdom.

Konseptet tar for seg forebyggende momenter som skal gjøre ungdommene rustet for å unngå ulykker og skader ved gjennomføring av fjellaktivitet, samt en egen del som tar for seg hva man gjør om ting skulle gå galt. Kurset går over 16 timer og består av praksis i mange forskjellige temaer som både gir ferdigheter i trygg ferdsel på fjellet og kunnskaper om forebyggende planlegging. Kurset kan arrangeres som et helgekurs eller dele det ut over flere kvelder/dager.

Kurset er bygd opp slik at det skal kunne kjøres både sommer og vinter med tilpasning etter aktivitet og årstid. Kurset skal kunne kjøres av lokale sanitets og ungdomsgrupper som en lokal satsning på forebyggende aktiviteter rettet mot friluftinteresserte ungdom. Dette er en god mulighet til å kunne skape lokal aktivitet og samtidig få vervet inn friluftinteresserte ungdommer til den lokale sanitetsgruppa/sanitetsungdomsgruppa!

Hvordan kan vi arrangere kurset og hva inneholder det?

Kurset er satt sammen i moduler og kan på denne måten kjøres på mange forskjellige måter. I hver enkelt modul er læremålene, hvilket utstyr man trenger og hvordan man går frem, beskrevet i en egen tiltaksplan for hele kurset. Det er også laget ferdige powerpoint presentasjoner til teoridelen i kurset. På denne måten trenger man ikke å lage noe av undervisningstimene selv, alt ligger klart.

Kurspakken inneholder:

- Informasjon til veiledere og instruktører
- Fagplan for hele kurset
- Powerpointpresentasjoner for teoridelen
- Tiltaks/gjennomføringsplan for alle timer i kurset.
- Temaheftene – fjellsikkerhet og orientering

For å kunne gjennomføre kurset krever det en del utstyr. Alt fra sikringsmidler, klatreseler, tau, hjelmer, kart og kompass pluss mye mere, er en del av undervisningen. Før man planlegger gjennomføringen av et slikt kurs, er det viktig å undersøke om man har slik utstyr tilgjengelig. Norsk Folkehjelp kan låne ut deler av dette utstyret. Ta kontakt med sanitetsseksjonen for spørsmål om lån av utstyr.

Hvem er kvalifiserte til å kjøre dette kurset?

For å kunne arrangere dette kurset lokalt, bør man ha en kursleder som har bred friluftsliv og søk og redningserfaring. Organisasjonens (SR) søk og redningsinstruktører som kursledere, kan fint arrangere dette kurset lokalt sammen med erfarent SR personell og andre erfarne innen friluftsliv. Om man ikke er SR instruktør bør man ha vært med og arrangert dette kurskonseptet som hjelpeveileder før man tar ansvaret som kursleder for kurset. Da kurset inneholder flere momenter med sikringsteknikker og bruk av tau, kreves det at veiledere og instruktører er godt kjente med slik bruk.

Temahefte – (et eksemplar ligger vedlagt)

Som en del av kurset er det laget et eget temahefte. Temaheftet er en veiledning som kan brukes når turen skal planlegges, ved gjennomføring av trygg ferdsel eller om en uønsket hendelse skulle oppstå. Temaheftet deles ut ved kurset eller kan bestilles utenom. Ta kontakt med Norsk Folkehjelp produkt og undervisning for bestilling av temahefter.

Videre ønsker om utvidelse av prosjektet

Som en videreutvikling av dette konseptet er det søkt om midler fra Ekstrastiftelsen om å kunne arrangere dette kurset i hele landet, inntil 15 kurs. Svaret på om vi får midler til å utføre dette vil vi ikke ha før i november 2014. Om vi får tildeling av prosjektmidler, vil det lages planer for utdanning av instruktører og veiledere i hele landet.

Vi har til nå arrangert tre prøvekurs med gode erfaringer. Kursene viser at ungdom lærer viktige ferdigheter som de selv har nytte av i utførelsen av fjellaktiviteter på en trygg og sikker måte. Av alle ungdommer som har deltatt har flere tatt valget med å bli med i den frivillige redningstjenesten etter endt kurs.

Ønsker ditt lokale lag å arrangere dette kurset?

Ta kontakt med sanitetsseksjonen for mer informasjon om kurset.

MVH

Stian S. Kvalvik (S)

Rådgiver Fjellsikkerhet/Ungdom