



Norsk Folkehjelp

Fjellsikkerhetskurs

Fagplan

Modul 1 - 5

Modul 1 – plan og forberedelse (3,5 timer)

Målsettinger:

1. Deltagerne skal kunne planlegge en fjelltur/fjellaktivitet, herunder: mål, rute, utstyr/bekledning, tid, vær, mat, gruppedynamikk.
2. Deltagerne skal ha inngående kunnskaper i bruk av kart og kompass med bruk av 1:50000 serien.
3. Deltagerne skal kjenne til bruk av GPS og hvilke muligheter/begrensninger dagens smarttelefoner har.

Tidsdisposisjon

Det er satt av 3,5 timer.

1.time – Planlegge og forberede tur/fjellaktivitet

2.time – Kart og kompass

3.time – bruk av GPS, smartphoner - apper

Gjennomføringsplan:

Del 1 – Planlegge og forberede tur/fjellaktivitet – 1 time. (iltakskort nr 1):

Gjennomføring: Teori/praksis inne

- Planlegging av fjelltur – dagstur og overnatting + eksempel ved aktivitet, skikjøring, fjellvandring etc.
- Bruk powerpoint presentasjon som hjelpemiddel. La deltagerne være aktivt med i en planlegging av en aktuell aktivitet.
- Ha gjerne med utstyr som vises og pakkes.

Momenter:

- Fokus på mål - hvor skal vi, hva skal vi gjøre? Hvor langt er vi villige til å strekke oss for å nå målet?
- Rute – hvordan kommer vi oss dit, hvilke hensyn må vi ta, hvor lang tid vil vi bruke på den, Er det naturlige stopp steder på veien?
- Vurdering av værforhold – bruk av meteogram/værmelding. Hvordan har været vært, hvordan kommer det til å bli? Hva kan vi lese og hva sier det oss?
- Hvordan utstyr/klær bør jeg ha med? klær, mat, overnatting,
- Sikkerhetsutstyr – hva trenger jeg for å komme sikkert frem, hva trenger jeg om noe skjer?
- Gruppen – hvem skal jeg gå sammen med? Hva er deres mål?, hvordan kan man bli påvirket? ekspertstempelet, gruppedynamikk.
- Fjellvettreglene opp mot dagens moderne friluftsliv – er de fortsatt gjeldende – gjennomgang og diskusjon.

Utstyr/litteratur: Powerpoint presentasjon, Dagstursekk, sikkerhetsutstyr, kart, internett, meteogram, Temahefte fjellsikkerhetskurs.

Del 2 - Kart og kompass – 2 timer.(tiltakskort nr 2):

Gjennomgang: Teori/praksis inne

- Alle deltagere får utdelt kart og kompass. Gå gjennom momentene sammen med deltagerne.
- Planlegg en tur på kartet.

Momenter:

Bruk av kart – hvilke kart har vi, hvilke bør brukes til tur?

- Kart gjennomgang – kartsymboler, høydekurver, ekvidistanse, kartreferanse, UTM, LAT/LONG
- Kompasset – oppbygging, bruk, krysspeiling, misvisning.
- Terrenforståelse opp mot kartet – bruk av bilder opp mot kart.
- Ta ut kartreferanser på angitte steder, konvertere dette til UTM 14 sifret kode.
- Bruk av kartet til turplanlegging og aktivt under turen.

Utstyr/litteratur: Kart/kompass til alle deltagere, temahefte orientering, temahefte fjellsikkerhetskurs.

Del 3 – bruk av GPS, smartphoner – apper – 30 min(tiltakskort nr 3):

Gjennomføring: Teori/praksis inne

Gå gjennom momentene i teorien. La deltagerne dele sine erfaringer.

La deltagerne se på hvordan en gps fungerer.

Bruk Powerpointpresentasjonen som hjelpemiddel.

Momenter:

- GPS - hva er det og hvordan fungerer det?
- Hvordan bør man bruke GPS, med og uten kart – ruteplanlegging, sporing,
- Innstillinger på GPS – UTM/LAT-LONG
- Smarttelefoner – kart/GPS
- Apper til bruk i orientering
- Sikkerhetsapper

Utstyr/litteratur: Håndholdte GPSer, internett, Powerpoint presentasjon. Temahefte fjellsikkerhetskurs, Temahefte orientering

Modul 2 – Sikkerhet(3,5 timer)

Målsettinger:

1. Deltagerne skal kunne kjenne til utfordringer med å vurdere kart opp mot terrengvurderinger, herunder kunne finne igjen kjennetegn på kartet i terrenget, kunne vurdere helninger og høyder, samt kunne vurdere terrenget for å finne sikre rutevalg i terrenget.
2. Kjenne til og kunne bruke enkelt sikkerhetsutstyr til sikring i forsering av hinder/krevende område.
3. Deltagerne skal kunne vurdere hva som er trygg ferdsel i bratt, glatt, vått og skredfarlig område.

Tidsdisposisjon

Det er satt av 3,5 time.

Del 1 – Terrengvurdering

Del 2 – Sikkerhetsutstyr til egensikring

Del 3– Trygg ferdsel i bratt, glatt, vått (og skredfarlig område *)

Gjennomføringsplan:

Del 1 – terrengvurdering – 30 min. (tiltakskort nr 4)

Gjennomføring: gruppediskusjon ute i fjellterreng

Legge opp timen med erfaringer fra deltagerne. Gå gjennom momentene og kom med eksempler.

Se på kartet for området opp mot hva deltagerne ser i virkeligheten. Gå gjennom aktuelle valgte rutevalg på kartet opp mot hva man ser i virkeligheten. Er det utfordringer/momentene i terrenget som man ikke ser på kartet?

Momenter:

Gjennom en gruppediskusjon og bruk av kartet skal deltagerne:

Orienter kartet etter terrenget.

Kjenne igjen kjennetegn på kartet i terrenget.

Vurdere rutevalg på kartet opp mot terrenget.

Vurdere bratthet på kartet opp mot terrenget.

Se etter momenter i terrenget som ikke vises på kartet , slik som stup under 20 meter som ikke vises tydelig på kartet.

Se etter risikomomenter hvor man vil kunne trenge sikkerhetsutstyr for å forsere, vurdere om man kan velge en annen rute for å unngå dette.

Utstyr/litteratur: Kart for aktuelt område.

Del 2 – Sikkerhetsutstyr 1,5 time. (tiltakskort nr 5)

Gjennomføring: diskusjon opp mot aktuelle aktiviteter. Praksis i å prøve utstyr.

Diskutere seg gjennom en aktuell tur/aktivitet om hvilket utstyr som kreves/trengs.

Deltagerne skal så gå gjennom utstyret og prøve dette på seg/i bruk inne/ute. For å kjenne til bruken av slikt utstyr. Se aktuelle aktiviteter og utstyr nederst på siden. Bruk planen fra planleggingen i modul 1 til valg av aktuelt utstyr som skal testes og tilpasses.

Momenter:

Sikkerhetsutstyr til egensikring

- Kartlegge hva som er aktuelt utstyr til aktuell aktivitet – analyse.
Aktuelle aktiviteter (velg en – se nederst for detalj info):
 - Topptur sommer, forsering av bratt fjellterreng (steiner, glatt, bratt)
 - Topptur vinter – skredfarlig område?
 - Fjelltur med store elver
 - Bretur – forsering av bre
- Gjennomgang og tilpasning av utstyr som skal brukes i trygg ferdsel.
- Prøve ut aktuelle knuter til bruk i sikring og redning, herunder:
 - Åttetallsknute, dobbel fiskeknute, klemknute, bremseknute, dobbel halvstikk.
- Prøving av utstyr

Utstyr/litteratur: Tau, klatresæler, hjelmer, punktsikringsutstyr (snøanker, kiler, bolter, skruer, slyngerskrugarabiner), stegjern, isøks, øks, sag, skiutstyr, s/m, søkestang, spade, Temahefte fjellsikkerhetskurs.

Del 3 – Trygg ferdsel – 1,5 time. (tiltakskort nr 6)

Gjennomføring: Praktisk forsering av hinder/krevende område

Man tar for seg et aktuelt hinder som skal forseres på en trygg og sikker måte. Se alternativer under. Man øver på bruk av sikkerhetsutstyr i aktuell situasjon. Øvelsen skal legges opp i et ufarlig område for gjennomføring. Det vil si at det ikke skal være for bratt, for stor og stri elv eller vann, snøskredfare, fare for steinsprang, utrygge is/bre eller for dype bresprekker.

Momenter:

- Praktiske sikkerhetsvurderinger av aktuelle hinder
- Hvor går grensa?
- Etablering av punktsikringer
- Forsering av hinder/område på en sikker måte

Utstyr/litteratur: Tau til sikring/innbinding, klatresæle til hver deltager, hjelm til hver deltager, punktsikringsutstyr (snøanker¹, kiler, bolter, isskruer²), 120 cm slynge til hver deltager, prusik til hver deltager, 2 stk skrukarabin til hver deltager, stegjern², isøks², øks, sag, skiutstyr¹, sender/mottaker¹, søkestang¹, spade¹. (¹= spesielt til vinterkurs, ²= breaktivitet)

Eksempel på kartlegging hva som er aktuelt utstyr til aktuell aktivitet:

Aktuelle aktiviteter (velg en):

- **Topptur sommer:** forsering av bratt fjellterreng (steiner, glatt, bratt)
Trygg ferdsel: travers av et bratt parti med bruk av punktsikringer og f.eks taulag. Og bruk tau for å sikre seg ned et bratt parti ved hjelp av tau og bremseknute.
 - Tau, klatresele, hjelm, kiler, slynger, vindsekk, dunjakke, liggeunderlag, førstehjelpsutstyr
- **Topptur vinter** – Vurdering av skredfaretegn, vurdering av bratthet, forsering av bratt bakkeparti som ikke er skredfarlig med hjelp av sikring.
 - Søkestang, spade, S/M, klinometerkompass, snøsag, tau, klatresele, vindsekk, dunjakke, liggeunderlag, snøanker, ryggskinne, ballongsekk, hjelm, førstehjelpsutstyr
- **Fjelltur med store elver**
 - Tau, hjelm, slynger, vannrette pakkposer, redningsvest, førstehjelpsutstyr
- **Bretur – forsering av bre**
 - Klatresele, stegjern, tau, is skruer, slynger, hjelm, trinser, taubrem, førstehjelpsutstyr

Modul 3 – Beredskap og innsats (3 timer)

Målsettinger:

1. Deltagerne skal kunne legge en gjennomføringsplan for skader/ulykker på fjellet. Herunder bruk av utstyr, behandling av pasient, varsling, ivaretagelse av pasient.
2. Deltagerne skal kunne gi førstehjelp til en bevisstløs pasient
3. Deltagerne skal kunne forebygge hypotermi
4. Deltagerne skal kunne stoppe en blødning
5. Deltagerne skal kunne avdekke alvorlige skader og skal kunne iverksette aktuelle basale tiltak for å ivareta pasienten med hjelp av enkle midler.

Tidsdisposisjon

Det er satt av 3 timer. Om man har mange deltagere og 3 instruktører kan man velge å kjøre rullering av temaene.

- 1.time – Plan for ulykker/skader på fjellet – behandling av bevisstløs pasient
- 2.time – Teori om hypotermi, behandling/forebygging av hypotermi, blødningkontroll,
- 3.time – Traumebehandling – Undersøkelse av pasient, samt bruk av bandasjemidler som hjelp til å stoppe små og store blødninger og bruk av spjelk til stabilisering av bruddskader.

Gjennomføringsplan:

Del 1 – plan for ulykker – 1 time. (Tiltakskort nr 7)

Gjennomføring: gruppesamtale, praktisk gjennomgang.

- Starter med diskusjon rundt begrepet beredskap og hva dette vil si i praksis.
- Planlegg for en aktuell aktivitet/tur som eksempel. Vis frem og gå gjennom aktuelt førstehjelpsutstyr/pasienthåndteringsutstyr.
- Avslutt timen med en bevisstløs pasient – håndtering av denne. Undersøkelse - Frie luftveier – sideleie.

Momenter:

- Beredskap - hva vil det si å være beredt?
- Planlegge for aktuelle skader/hendelser under aktivitet/på fjellet – viktigheten av å kunne førstehjelp
- Aktuelt utstyr til behandling av skader/sykdom
- Håndtering av bevisstløs pasient – undersøkelse, frie luftveier, sideleie,

Utstyr/litteratur: bandasjer, kompress, plaster, gnagsårplaster, varmeposer/sovepose, tape, saks, smertestillende,

Del 2 – Hypotermi - 1 time. (Tiltakskort nr 8)

Gjennomføring: Teori og praksis ute

- Gå gjennom momentene og forklar inngående om hypotermi.
- Praksis i å forebygge hypotermi på pasient som ligger i ro. Se tiltakskort.

Momenter:

- Hypotermi/nedkjøling – hvorfor forebygge, hva skjer i kroppen
- Hvordan taper vi varme
 - Stråling, ledning, strømming, fordampning
- Gradering av hypotermi
 - HT 1: Våken og skjelver (35-32)
 - HT 2: Redusert bevissthet, skjelver ikke (32-28)
 - HT 3: Bevisstløs (28-24)
 - HT 4: Tilsynelatende livløs (24-15?)
- Tiltak
 - Fjerne vått tøy
 - Dampsperre om mulig.
 - Isolasjon – tepper/sovepose/dunjakke/vindpose
 - Varmepakker/seg selv
- Praktisk behandling/forebygging av hypotermi. Bruk av hjelpemidler og varme.
Behandling av bevisstløse
 - Ingen livstegn – start HLR
 - Livstegn – ikke start HLR, men overvåk!
 - Forsiktig behandling – ingen brå bevegelser. Ligge flatt
 - Afterdropp – hva skjer her?
 - Ikke aktiv oppvarming, men varmpakker/bruk av seg selv.
- Ulike behandlingsalternativer
 - Sovepose, jervenduk, bobleplast, pasientposer, mat/drikke etc

Utstyr/litteratur: Liggeunderlag, dunjakke, vindpose, sovepose, lue, pledd,

Del 3 – Traumebehandling – 1 time. (Tiltakskort nr 9)

Gjennomføring: praksis ute

- Gå gjennom i praksis hvordan man undersøker en pasient som har blitt utsatt for skade og hva man leter etter og hvorfor.
- Hva gjør man med skadene man finner? Herunder, luftveier, varmekonservering, stoppe alvorlige blødninger,
- Praksis og gjennomgang av å stoppe store blødninger på bein/arm.
- Demo av hvordan redningstjenesten behandler pasient med skade.

Momenter:

- Pasientundersøkelse ved traume
Bevissthet - våken
Luftveier – frie luftveier
Åndedrett – normal pust, ingen skader på bryst/lunger
Sirkulasjon – normalt sirkulert/puls, store blødninger
Temperatur – husk Hypotermi!
Deretter skader som Hodeskader, brudd og mindre blødninger.
- Håndtering av funn/skader
- Store blødninger
 - Hva er alvorlige blødninger?
 - Hvordan stoppe blødninger
 - stapping, bandasjering.
- Stabilisering av hodet/nakke - Bruk av ullpledd/andre hjelpemidler
- Stabilisering av bruddskader - Bruk av spjelk/andre hjelpemidler

Utstyr/litteratur: tau, pledd, spjelkemateriell, vindpose, lue, kompress, bandasjer

Modul 4 – Redning og evakuering (2 timer)

Målsettinger:

1. Deltagerne skal kunne lage enkle anordninger for transport av skadd pasient (båre av raier/pulk av ski).
2. Deltagerne skal kunne transportere en pulk/båre sikret ned et bakkeparti.
3. Deltagerne skal vite hva redningstjenesten er og hvordan de vil operere i de forskjellige situasjoner.
4. Deltagerne skal kjenne til momenter med å samarbeide helikopter, som begrensninger, sikkerhet, kommunikasjon med crew.
5. (Deltagerne skal få innføring i (1 type) redningsteknikker for forskjellige ulykker/aktiviteter: kameratredning skred(vinter), bresprekkulykke(bre sommer), klatreulykke(sommer), kajakk/kanovelt(sommer) – erfaringsbaserte ulykker fra eventuell aktuell aktivitet.)

Tidsdisposisjon

Det er satt av 2 timer.

Del 1 – Transport av pasient på båre/pulk

Del 2 – Møte med redningstjenesten – hvordan opererer de?

(Del 3 – Innføring i redningsteknikk - Denne er frivillig og ikke en nødvendig del av kurset. Gjøres om man har veiledere/instruktører nok).

Gjennomføringsplan:

Del 1 – Transport av pasient på bare/pulk – 1 time. (tiltakskort nr 10)

Gjennomføring: - praksis ute

- Timen startes med å gå gjennom alternative metoder/hjelpemidler for å transportere en pasient på over lengre avstander ute.
- Deltagerne skal deretter lage en båre eller en pulk med hjelp av enkle materialer og transportere en pasient liggende på denne over en kort avstand.
- Til slutt skal deltagerne sikre en pasient under transport på en ordinær båre/pulk ned et bakkeparti.

Momenter:

- Demonstrere/prøve ut hvordan man kan lage en båre/pulk av ski, tau, raier, pledd, klær m.m.
- Transportere en pasient på båre/pulk sikret ned et bakkeparti ved hjelp av tau, taubrems og slynger som hjelpemidler.

Utstyr/litteratur: Ski, tau, bæreduk, feltbåre/bacboard, pulk, tau, punktsikringsutstyr, taubrems, sag/øks, slynger,

Del 2 – Møte med redningstjenesten – 30 min. (tiltakskort nr 11)

Gjennomføring: – gruppesamtale, inne/ute.

Man går gjennom en presentasjon av redningstjenesten, hvilke organisasjoner er med og hvordan er vi organisert. Diskusjon og gjennomgang av momentene.

Momenter:

- Hva er redningstjenesten – hvem er med, hvordan er de organisert.
- Hvordan opererer redningstjenesten ved ulykker på fjellet og ved søk etter savnede personer?
- Hvordan bør vi forholde oss når vi venter på redningstjenesten?
- Helikopter – hvordan bør vi forholde oss, når skal vi hjelpe til, hva gjør vi?

Utstyr/litteratur: Skisse over sikkerhetssoner på helikopter,

(Valgbar)

Del 3 – innføring i kameratredningsteknikk – 30 min (tiltakskort nr 12)

Gjennomføring: – Gruppesamtale og demonstrasjon av en teknikk for redning i en utvalgt aktivitet. Starter med en gjennomgang av hva som er viktig når man skal hjelpe andre. Egensikkerhet. Deretter en teoretisk og praktisk gjennomgang av aktuelt utstyr med diskusjon rundt trening og opplæring.

Avsluttes med en demo innen aktuell aktivitet. Gjennomføres av godkjent instruktør.

Momenter:

- Sikkerhetsmomenter – hva må vi passe på når vi skal hjelpe kameraten? Egensikkerhet.
- Utstyr – hvordan utstyr bør man ha med for kunne gjennomføre dette?
- Trening/opplæring – hvor kan vi lære dette og hvordan trener vi på det?
- Demo av en kameratredningsteknikk, hvor deltagerne kan være deltagende eller markører.

Aktuell aktivitet/redningsteknikk:

- Fjellklatring – kameratredning i lav høyde. Nedfiring av skadet og våken pasient.
- Brevandring – kameratredning av person falt i sprekk. Lav dybde.
- Fjellvandring – kameratredning av person med fallskade. våken, skader i nakke/rygg.
- Kajakk/kanopadling – kameratredning av person som har falt i vann. Våken.
- Snøskred vinter – kameratredning av person tatt av skred.

Utstyr/litteratur: Aktuelt utstyr til den aktuelle redningsdemoen.(gjennomføres kun av godkjent instruktør)

Modul 5 – Nødleir (2-3 timer)

Målsettinger:

1. Deltagerne skal kunne vurdere tiltak når man kommer opp i kritiske situasjoner på fjellet.
2. Deltagerne skal kjenne til forskjellige måter å lage nødleir på.

Tidsdisposisjon

Det er satt av 3 timer til gjennomføring. Pause og oppsummering legges inn når det er naturlig.

Del 1 – Når vi ikke kan snu

Del 2 – Etablering av nødleir på fjellet

(Del 3 – Etablering av leir i skogterreng)

Gjennomføringsplan:

Del 1 – Når vi ikke kan snu – 30 min (tiltakskort nr 13)

Gjennomføring: gruppediskusjon

Gå gjennom momentene i gruppe.

Kom med eksempler på hendelser hvor ting kan ha oppstått.

Momenter:

- Hva gjør vi når det er for sent å snu, været/skade?
- Hva planlegger vi for?
- Diskusjon rundt det å bli presset – hvilke erfaringer har vi?
- Hva har vi mennesker i oss når vi kommer i ekstreme situasjoner?
- Å overleve under dårlige kår over tid – langsiktig plan.
- Viktige funksjoner til en nødleir

Utstyr/litteratur: Temahefte fjellsikkerhetskurs

Del 2 – Etablering av nødleir i fjellterreng – 1 time 30 min. (tiltakskort nr 14)

Gjennomføring: praksis ute.

Diskutere alternative nødleir løsninger

Lage en nødleir i området dere befinner dere med det utstyr dere har med/tilgjengelig.

Momenter:

- Hvilke løsninger har vi for nødleir på fjellet?
- Trenger vi nødleir i skogen?
- Lage en nødleir i praksis med utstyr vi har med/ finner ute.
- Hva gjør vi om vi ikke kan grave oss ned på vinteren, pga for lite snø?
- Prøve ut forskjellige vindposer, varmeposer og annet aktuelle varmekonserverende hjelpemidler til bruk på tur/ute.

Utstyr/litteratur:

Vinter – Spader, sag, ski, staver, dunjakke, vindpose, tau, sovepose

Sommer – Sag, øks, tau, vindpose, seil/presenning, dunjakke, sovepose

Del 3 – Etablering av leir i skogterreng – 1 time (tiltakskort nr 15)

Gjennomføring:

Denne timen kan velges å gjennomføre som en del av en overnattingstur hvor man etablerer en leir for overnatting. Man kan sløyfe denne timen om man ser det som uhensiktsmessig å gjennomføre dette momentet. Målsettingen med denne leiren er å la deltagerne prøve å etablere leir ute med de momenter som følger med. På denne måten får deltagerne et forhold til det å overnatte ute uten telt.

Momenter:

- Lage leir i praksis i skogterreng (uten bruk av telt)
- Overnatte under tak/i ly av vær og vind. Under grener/ stein/snøhule/kantgrop/bivuakk.
- Etablering av latrine
- Varme vann/smelte snø
- Lage mat

Utstyr/litteratur:

Vinter – Spader, sag, ski, staver, dunjakke, vindpose, tau, sovepose

Sommer – Sag, øks, tau, vindpose, seil/presenning, dunjakke, sovepose