



Håndbok for instruktører

DNT fjellsport 2006

Forord

DNT fjellsport - Håndbok for instruktører er skrevet for alle DNT fjellsport instruktører. Målgruppen for boka er alle instruktører og turledere som jobber med kurs, turer og andre arrangementer for DNT fjellsport sentralt eller en av de lokale fjellsportgruppene.

Denne utgaven av Instruktørhåndboka har sitt grunnlag i *Bregruppas Håndbok for instruktører* som kom i 1997. Den bygde igjen på *Bregruppas Håndbok for instruktører* fra 1991 og *Breinstruktør-håndboka* fra 1980 med revisjon i 1984. Mange ting er endret i forhold til tidligere utgaver, en del er også helt nytt.

En utgave av Instruktørhåndboka er knapt nok fullstendig oppdatert i det øyeblikk den er ferdig redigert og sendes ut. Den vil derfor være i stadig endring, og må ajourføres med jevne mellomrom. En del opplysninger har vi valgt å trekke ut av denne utgaven. Dette gjelder blant annet informasjon om kursstedene DNT fjellsport tradisjonelt har benyttet for sine kurs. Disse opplysningene finner du nå på dntfjellsport.no.

De som har stått for innsamling av stoff og egne bidrag til denne utgaven har vært Anders Bahr, Anne-Mari Planke, Arve Holm, Christian Dinger, Håvard Pedersen, Jannicke Høyem, Martine Løvold, Odd Magne Øgreid, Kari Hallan, Per F. Jørgensen, Petter Kittelsen, Ragnar Bell, Sven Bjørne-Larsen og Torfinn Evensen. Styret i DNT fjellsport ønsker med dette å takke disse for jobben og for samarbeidet.

I tillegg har mange andre bidratt til det sluttproduktet du nå holder i hånda. En takk går til de som har lagt ned mye arbeid i tidligere versjoner (se vedlegg 3), samt alle andre som har kommet med verdifulle innspill og inspirasjon på veien.

Redigering og slutføring av arbeidet med denne versjonen av boka er gjennomført av Anne-Mari Planke og Jannicke Høyem.

Styret i DNT fjellsport håper boka vil være til hjelp og støtte for instruktørene i det praktiske arbeidet rundt hvert enkelt kurs. Videre er det vårt ønske at boka skal være et samlende element som er med på å definere hvem en DNT fjellsport-instruktør er. Hvis det blir oppdaget feil, mangler eller du har forslag til forandringer, så send gjerne en skriftlig melding om dette til DNT fjellsport slik at det kan rettes opp ved senere utgaver av *DNT fjellsport – Håndbok for instruktører*.

Oslo, 31.mai 2006
Styret i DNT fjellsport

Innhold

1	DNT fjellsport.....	4
1.1	Hvem er en DNT fjellsport instruktør?	4
1.2	DNT fjellsport – ide og ståsted.....	4
1.3	Oppbygging av DNT fjellsport.....	5
1.4	DNT fjellsport - historie	5
1.5	DNT fjellsport - instruktørene	10
2	Kurs og emnebeskrivelser	14
2.1	Overordnet målsetning og retningslinjer	14
2.2	Kursenes mål og innhold	15
2.3	Emnebeskrivelser	23
3	Sikkerhet og ansvar.....	48
3.1	Lederens ansvar på DNTs arrangementer	48
3.2	Sikkerhetsinstruks på DNTs arrangementer	49
3.3	Ansvar og oppgaver for kursleder på kurs i regi av DNT fjellsport.....	51
3.4	Ansvar og oppgaver for instruktørene på kurs i regi av DNT fjellsport	51
3.5	Instruks for instruktørassistentene	52
3.6	Sikkerhetsinstruks for kurs i regi av DNT fjellsport.	53
3.7	Instruks for DNT fjellsport arrangøren.....	55
4	Ledelse, undervisning og læring	57
4.1	Undervisning	57
4.2	Arbeidsformer.....	57
4.3	Kommunikasjon og formidling	59
4.4	Lederstil og lederskap.....	60
4.5	Lederens kompetanse, erfaringer og motivasjon for lederskap.....	61
4.6	Gruppas sammensetning og klima.....	62
4.7	Praktiske råd for ledelse og undervisning av grupper ute	63
4.8	Praktiske råd for kurs	64
5	Førstehjelp	66
5.1	Før turen	66
5.2	Hva du bør ha med av førstehjelpsutstyr, og hvorfor.....	66
5.3	Små skader og problemer som kan ødelegge turen	67
5.4	Akutte sykdommer og skader; prioritering, undersøkelse og livreddende førstehjelp	68
5.5	Generelt om ledelse ved en ulykke eller akutt sykdom.....	69
5.6	Livet går videre – hva skal vi gjøre etter en alvorlig hendelse?.....	70
5.7	Informasjonsplan ved ulykker	71
6	Vedlegg.....	72
6.1	Vedlegg 1: Litteratur	72
6.2	Vedlegg 2: DNT fjellsports vedtekter	77
6.3	Vedlegg 3: Forord 1997.....	79

1 DNT fjellsport

1.1 Hvem er en DNT fjellsport instruktør?

DNT fjellsport-instruktørene er en samling av mange ulike individer med forskjellig bakgrunn og erfaringer. Noen er i fjellet nesten hele året mens andre tar en uke av ferien til å holde kurs. Felles for alle sammen er en glede av å være ute i elementene, på breen eller i det vertikale sammen med andre. Mange er motivert av muligheten for å lære noe, bli bedre brevandrere og fjellklatrere, mens andre synes det er meningsfullt å gi andre muligheten til å oppleve naturen på en måte som de selv har fått mye flott ut av. Noen har stor interesse for geologi og historie mens andre har en mer sportslig tilnærming.

Som den største fjellsport kursarrangør i Norge setter DNT fjellsport og alle fjellsport-gruppene sin ære i å holde en høy standard på våre kurs. Dette er en kontinuerlig prosess som gjøres gjennom utvikling av innhold på kursene samt et instruktørkorps som faglig sett er på høyden. Instruktørsamlinger med fjellsportrelaterte temaer i forskjellige fjellområder utfordrer våre instruktører og sørger for en sosial dimensjon utenom kursene. Våre instruktører er alle godkjente i henhold til Norsk Fjellsportforums standard.

DNT er en stor organisasjon, og med instruktører fra mange kanter av landet og sågar fra det store utland, gir dette helt spesielle utfordringer. Det er vanskelig personlig å kjenne alle instruktørene og vite hva de står for. Derfor er vi avhengige av en felles forståelse av hva det vil si å være DNT fjellsport-instruktør. Det viktigste vi kan og må få til, er et godt klima mellom instruktørene med trygghet og åpenhet. Det er ”den gode samtalen” mellom instruktørene som sørger for kunnskapsformidling og at vi faktisk lærer av de feil vi gjør. Det skal være rom blant våre instruktører til å gi og ta konstruktiv kritikk når målet hele tiden er å skulle bli bedre som organisasjon, for deltagere på kurs og for oss personlig.

Denne boken er ment som et av flere verktøy for våre instruktører i kurssammenheng og i annet fjellsportarbeid i DNT. Med en kontinuerlig utvikling av metoder, kurs og kurssteder ønsker vi å sørge for at dette blir en så oppdatert utgave som mulig. Håndboka er et oppslagsverk som kan brukes i mange sammenhenger og selvfølgelig taes med på kurs.

1.2 DNT fjellsport – ide og ståsted

DNT fjellsport er et samlebegrep, som på den ene siden innbefatter all fjellsportaktivitet som drives i regi av Den Norske Turistforening (DNT), samtidig er det også en formell sammenslutning av alle fjellsportgruppene i DNTs medlemsforeninger. Mer informasjon om DNTs visjon og verdier finner du i emnebeskrivelsene under punkt 2.3.39

DNT fjellsport tilbyr alle DNT medlemmer turer, kurs og arrangement innen fjellsport. DNT fjellsport ønsker å gi deltakerne opplevelser, inspirasjon, kunnskaper og sosialt nettverk til selv å kunne utøve et aktivt, naturvennlig og allsidig friluftsliv med vekt på

brevandring, klatring, skiturere og andre former for spenningsaktiviteter. I tillegg er DNT fjellsport et faglig miljø av instruktører innen fjellsport.

DNT fjellsport er et sosialt fellesskap av alle som vil være med på turer. Mange av fjellsportgruppene arrangerer turer for sine medlemmer som går til kostpris og der det bærende prinsippet er et risikofellesskap, og den samlede kunnskapen til gruppa er avgjørende for hvilke turer de til en hver tid går på. Andre turer arrangeres med godkjente turledere som førere for hele gruppen.

En annen viktig del av DNT fjellsports virksomhet er kursene. DNT fjellsport er en stor kursarrangør, som årlig tilbyr alle former for fjellsportkurs. Både nybegynnerkurs, kurs for viderekomne og instruktørkurs.

1.3 Oppbygging av DNT fjellsport

DNT fjellsport sentralt er sammensatt av et styre utvalgt fra DNT fjellsports lokale grupper. DNT fjellsport øverste myndighet er årsmøtet, som holdes om våren. På årsmøtet skal styret legge frem årsmelding, og det skal velges nye representanter til styret.

DNT fjellsport blir ledet av styret, som igjen er ansvarlig overfor DNT for virksomheten i gruppa. Styret består av fem medlemmer. DNTs administrasjon stiller til enhver tid sekretær for styret i DNT fjellsport.

DNT fjellsport styre er ansvarlig for å utdanne instruktører og avholde kompetansegivende kurs innen fjellsport. Det er de lokale DNT fjellsportgruppene som tilbyr alle turer, kurs og arrangement. Det tilbys fjellsportsaktiviteter i nesten alle DNTs medlemsforeninger.

DNT fjellsport er også representert i Norsk Fjellsportforum med to representanter. Det er ønskelig at minst en av representantene i NF sitter i DNT fjellsport styret.

Vedtektene til DNT fjellsport finnes i vedlegg 6.2.

1.4 DNT fjellsport - historie

Den 31. oktober 1962 møtte 200 personer frem til møte i Håndverkeren i Oslo for å være med på første møte i Bregruppen. DNT fjellsport, eller Bregruppa's etablering for drøyt 40 år siden, har en lang forhistorie og fikk på mange måter også en spennende start.

1.4.1 Pionertiden

Allerede i 1820-årene ble det organisert breføring på Jostedalsbreen. I regi av Bergenshus Amt (fylket) ble det ansatt førere som skulle følge faste regler og godkjente takster. Det var nyttetraffikken over breen som den gang gjorde dette systemet nødvendig. Kort tid etter at DNT ble stiftet i 1868 og turistene virkelig begynte å gjøre inntog i den norske fjellheimen, organiserte foreningen veivisere og takster på flere ruter i fjellet. I 1890 innførte man et regulert førervesen – patentførerordningen - etter

mønster fra Alpene. Disse ble etter hvert spredt over hele landet, og flere av dem gikk faste ruter over de største breene, eller som førere på de mest brukte klatrerutene. Patentførerne fikk etter hvert høy status og var en viktig del av Turistforeningen's virksomhet. På mange måter ble de også et slags bindeledd mellom de få aktive klatrere og den klassiske fotturist. I 1894 bygget foreningen Skagastølsbu i Hurrungane, og brukte i mange år sine årbøker til artikler knyttet til så vel brevandring som klatring. På denne måte var DNT tidlig ute med å hjelpe frem den gryende interesse for brevandring og fjellsport i Norge.

William Slingsby: "Snowcraft is still the highest branch of mountaineering"

Engelske turister begynte allerede fra 1820-årene å interessere seg for norske fjell. Den første med gode beskrivelser var John Campbell (1860). I "The Alpine Journal" beskriver han de norske fjell som et eldorado for fjellsporten. Dette bidro sterkt til at engelskmannen William Slingsby tidlig begynte å interessere seg for Norge. Han er først og fremst kjent som tindebestiger, og hans førstebestigning av Store Skagastølstind i 1876 skapte etter hvert stor interesse for fjellklatring i Norge. Slingsby satte også bresporten svært høyt, og viste i særdeleshet stor interesse for kartlegging av Jostedalsbreen som turområde. I tillegg til sine mange beskrivelser av turer i skrifter og bøker var han opptatt av opplæring av nye førere og også av sikker ferdsel på bre og fjell med *riktig* utstyr. Dette resulterte indirekte til at Ole Berge på Turtagrø i 1912 og 1914 arrangerte de første kurs for patentførere i samarbeid med Turistforeningen.

Mens interessen for fotturisme utviklet seg mye utover 1900-tallet oppsto det etterhvert et skarpt skille mellom de få klatre- og breinteresserte og den vanlige fotturist. Disse gikk nesten uten unntak i en stor bue utenom våre breer. Da Norsk Tindeklubb ble stiftet i 1908 var dennes formål ikke å få flest mulig medlemmer, og det oppsto ganske snart et manglende ledd mellom fjellsport og fotturisme.

På 1930-tallet gjorde DNT flere fremstøt til fremme for brevandringen. Det ble sendt ut tau til turisthyttene for utleie. Dette skulle inspirere til bruk av breene på vei mellom hyttene. Videre ble det ansatt nye patentførere, prisen for føring ble subsidiert, og det ble gitt støtte til overnattingssteder rundt breene. Det ble foreslått å bygge en bu på toppen av Jostedalsbreen, men disse planene ble senere skrinlagt. For første gang på mange år ble det i 1935 arrangert eget brekurs for førerne på Jostedalsbreen hvor DNT alene var ansvarlig for opplegget.

1.4.2 Den første fjellsportkomitè

I brev til DNT i 1943 skriver Helge Giverholt – forfatteren av "Jotunheimens erobring"; *"Man må, for å ta et konkret eksempel, åpne øynene for at den kraft man bruker for å fly fra Eidsbugarden til Skogadalsbøen gjennom Mjølkedalen på 5-6 timer, er bortkastet, men at den vil gi 100 foll igjen i naturopplevelse og god sport, dersom man anvendte den til å gå over breene og Uranåstind"*. Og for å konkretisere hva han mente med dette fortsetter Giverholt i et forslag til DNT: *Den Norske Turistforening bør ta opp sitt arbeidsprogram for å organisere kurser i fjellsport. Formålet med disse kursene er ikke å utdanne klatreeksperter, men å skape fotvandrere som har evner og erfaringer til å ta seg frem i fjellet utenom vardevegene, og er i stand til å overvinne alminnelige tekniske vanskeligheter.*

DNT opprettet etter hans forslag en egen fjellsportkomite i 1943 med Bjørn Lyche som formann og Helge Giverholt, Daniel Enersen, Martin Mehren og Andreas Backer som

komitémedlemmer. På DNT's generalforsamling i 1944 la komiteen frem sitt forslag om å arrangere fjellsporkurs og bygge enkle buer utenom de T-merkede rutene. Det var først og fremst brevandering og "enkel tindebestigning" Bjørn Lyche foreslo for DNT, men dessverre lyktes det ikke å nå frem med argumentene. Turistforeningen var nok på den tid fortsatt ikke moden for det ansvar det innebar å arrangere fjellsporkurs for fotturistene. Derimot vant forslaget om å bygge "enkle buer utenom allfarvei" mer frem. Dette resulterte i planer om bygging av hytte i Raudalen i Jotunheimen og hytte på Tverråbandet i Galdhøpiggmaset. Tverråbu klarte man aldri å få fraktet opp. Grunnmuren står der fortsatt, mens selve bua i dag står som anneks på Rondvassbu. Hytta i Raudalen ble imidlertid realisert. Den heter i dag Olavsbu og er en av de mest besøkte selvbetjeningshytter i Norge. Om Bjørn Lyche og fjellsporkomiteen ikke nådde frem, så ble det arrangert nok et kurs for patentførere på Jostedalsbreen så sent som i 1947.

1.4.3 Brevandering i etterkrigstiden

Utenom de turene patentførerne gikk med turister var trafikken på breene svært liten på 1940 og 50-tallet. Enkelte brevandrere fantes, men deres kunnskaper om breen og utstyret var svært dårlig. På midten av 1950-tallet tok DNT initiativ til å arrangere brekurs på Glitterheim i Jotunheimen. Interessen var imidlertid for liten til at det ble noe av kurset. På Spiterstulen derimot lyktes man bedre ved at man begynte med føring i Svelnosbreen som etterhvert utviklet seg til en stor suksess.

Den som fikk størst betydning for utvikling av brevandering i Norge var imidlertid lektor Øivind Kulberg fra Kongsberg. Han arrangerte kombinerte buss- og breturer i Jotunheimen på 1950-tallet. Med inspirasjon fra et studieopphold i Alpene og den erfaring han tilegnet seg med disse buss- og breturene henvendte han seg til DNT med sine planer om å arrangere brekurs. Det første DNT-brekurs ble arrangert på Finse i 1958. Interessen var stor og allerede året etter ble det arrangert tre kurs. Kulberg var kursleder for samtlige kurs de første årene. Han holdt også eget kurs for DNT hvor patentførerne ble trukket med, samt kurs for å få førere til breene i Jotunheimen og over Hardangerjøkulen. Dette resulterte igjen i at DNT organiserte breføring mellom flere av de betjente hyttene i Jotunheimen; Memurubu-Glitterheim over østre Memurubre og Styggehøbreen, Glitterheim-Spiterstulen over Veobreen, Spiterstulen-Memurubu over vestre Memurubre og Eidsbugarden-Skogadalsbøen over Urdanosbreen og Skogadalsbreen. I tillegg gikk det førere over Smørstabbreen, Fannaråkbreen, og over Hardangerjøkulen mellom Finse og Instestølen (nå neddemmet av Sysenvannet). Føringen til Galdhøpiggen og i Svelnosbreen har i alle år vært organisert av Juvvashytta og Spiterstulen. Av føringen i Jotunheimen er det kun Fannaråkbreen som i dag er i regi av DNT.

1.4.4 Bregruppa blir "født"

Demmevasshytta er en viktig del av Bregruppas historie. I etterkant av et intruktørkurs på Finse i 1961, reiste Øivind Kulberg spørsmålet om brevanderingens fremtid og organisering i Norge. Samtidig foreslo han å restaurere Demmevasshytta. Fire av deltagerne fra intruktørkurset ble oppnevnt i en aksjonskomitè. De dro over til hytta, kom optimistisk tilbake, og la frem planer for restaurering av hytta. Styret i DNT var positive og høsten 1961 ble det nedsatt en brekomitè med sikte "på utnyttelse av hytta for breklatrere", samt utvikle en bregruppe innen foreningen. Valget om å etablere en bregruppe i DNT var en viktig beslutning. På denne måten fikk foreningen anledning til å videreutvikle fjellsportarbeidet som man tidligere ikke hadde lykket med. Den

første brekomité var opprettet sentralt av DNT med Jens Bugge fra DNT's styre som første formann. Formelt sett ble den konstituert 3. mai 1962. Det tok ikke nå lang tid før Bregruppa var et faktum, og den 31. oktober samme år ble det sammenkalt til det første møtet.

De første årene var organisatorisk vanskelige. Den første brekomitèen var ikke utnevnt av Bregruppa selv, men sentralt av styret i DNT. Fra foreningens side innebar dette at Bregruppa dermed ikke hadde eget styre og vedtekter. Interne krefter i Bregruppa ville det imidlertid annerledes, og misnøyen ble etter hvert stor fordi man ønsket et sterkere miljø til fremme for brevandringen. Debatten gikk hett for seg. Til tross for i utgangspunktet DNT's motstand til å la "Bregruppa leve sitt eget liv", ble det i 1964 tatt beslutning om at Bregruppa selv fikk utpeke sine styremedlemmer. Den ble dermed mer selvstendig, men det ble også besluttet at den skulle knyttes til DNT's øvrige arbeid. Blant annet har DNT i alle år sørget for administrativ hjelp og har brukt mye ressurser på organisering av Bregruppas ulike tilbud og aktiviteter.

Arbeidet med å sette Demmevasshytta i stand var en av de første oppgavene Bregruppa tok tak i. Det ble nedsatt en egen komité, og årene frem til 1965 ble brukt til rehabilitering. Ved hjelp av midler fra DNT og velvillige sponsorer ble hytta ved iherdig dugnadsinnsats satt i stand til nye brevandrere. Fra 1966 har hytta vært brukt i forbindelse med brekursene på Finse eller som eget kurssted.

I Bregruppas første år ble det brukt mye tid og ressurser på forbedring av kvaliteten i instruktørutdannelsen og sikkerhet generelt. De gamle metodene med enkel innbinding rundt livet måtte etter hvert vike for brystseler og andre knuter. Man fremdyrket metoden om "bevegelig sikring" og en effektiv redningsteknikk med hjelp av få hjelpemidler i is og på snø. Orientering og veivalg ble også vektlagt mye den første brekurs-tiden. Brevandrerne innarbeidet spesielle teknikker med telling av taulengder og orientering på bre generelt.

Etter hvert ble flere kursteder tatt i bruk i tillegg til Finse. Bregruppa fikk tidlig et meget godt samarbeid med patentfører Anders Øygard i Fjærland, som hadde bygget sin hytte Flatbrehytta noen minutter fra brefallet Supphellebreen. Allerede i 1965 ble det første DNT-kurs arrangert på Flatbrehytta med Øivind Kulberg som leder. Både Kulberg og Anders Øygard ivret mye for at man skulle bruke skiene som avslutning på brekurset. Dette ga kursene en spesiell dimensjon og fikk stadig flere til å åpne øynene for "Josten på langs"-turer. Fra 1967 ble det også arrangert brekurs på Krossbu i Jotunheimen. Smørstabbreen egnet seg særdeles godt som øvingsområde, og mang en brekursdeltager har senere jobbet som brefører på den populære ruta mellom Sognefjell og Leirvassbu. I 1972 gikk det første brekurset på Svartisen av stabelen. Disse kursene er senere overtatt av fjellsportgruppa i Bodø og omegn turistforening (BOBTOG).

1.4.5 Ikke bare brekurs

Ganske tidlig meldte behovet seg for flere tilbud enn brekurs. Det var heller ikke så lett å skaffe seg turfølge over breen for tidligere kursdeltagere. Sommeren 1969 ble det første tur/kurs for Bregruppas medlemmer arrangert på Jostedalsbreen med Johan Støyva som leder. Målet var å repetere noe av brekurskunnskapene, samt å bli kjent på breen. Turene ble veldig populære og er fortsatt en del av DNT fjellsport sine tilbud. Demmevasshytta ble også tidlig mål for Bregruppas turer. De årlige høstturene har alltid hatt god deltagelse. Også andre arrangementer kom etter hvert inn som tur eller

kurstilbud, som fjellsportkurs, bresamlinger, vinterturer, isklatring, uformelle treff med mer.

I Innerdalen på Nord-Møre ble det i 1962 startet opp fjellklatrekurs. De første årene var dette et samarbeid mellom Olav Innerdal og Norsk Tindeklubb. Etter noen år trakk Tindeklubben seg ut, og DNT og Bregruppa ble delansvarlige for kursene. Skrittet mot klatring som en del av Bregruppas aktiviteter var dermed begynt.

Å nevne alle de oppgaver Bregruppa gikk i gang med er bortimot umulig. Breposten, Breboka, Instruktørhåndboka og Breføreren, er alle synlige bevis på hva engasjerte medlemmer brukte deler av sin fritid til. Flere av medlemmene og de tillitsvalgte fikk også etter hvert sentrale verv innenfor DNT.

1.4.6 DNT fjellsport ble etablert

Bregruppa rekrutterte den første tiden medlemmer fra hele landet. Etter hvert etablerte flere lokale bre- og fjellsportgrupper seg innen de enkelte lokale turistforeninger. Da hele turistforenings- Norge ble omorganisert i 1998 ble alle bre- og fjellsportgruppene samtidig omorganisert med DNT fjellsport som paraplyorganisasjon.

Det er hos de lokale fjellsportgruppene i DNT at aktiviteten blir gjennomført og tilbydd medlemmene. De lokale DNT fjellsport gruppene gjennomfører kurs, turer, møter osv. DNT fjellsport sentralt skal ta seg av instruktørutdanning, Breboka, kompetansesikring og andre koordinerende oppgaver i forhold til myndigheter og øvrige fjellsport-organisasjoner utenom DNT.

Fra den spede begynnelse på 1960-tallet og frem til i dag har DNT fjellsport utviklet seg til å være ansvarlig for et mangfold av fjellsportaktiviteter. På denne måten har brevandrerne bidratt til å skape økt interesse for sikker ferdsel i uberørt natur, samt å bygge en bro over den kløften som var oppstått mellom fotturistene og den tradisjonelle fjellklatrer.

Mer informasjon om DNTs fjellsporthistorie finnes i bøkene *Demmevasshytta 1896-1981* (Bregruppa/DNT 1981) fra s. 38, og *Fra Slingsby til Bregruppen - DNT og fjellsporten* (Bregruppa/DNT 1992). Begge kan kjøpes hos DNT.

1.5 DNT fjellsport - instruktørene

DNT fjellsport sentralt arrangerer hvert år instruktørkurs hvor de lokale Fjellsportgruppene utdanner sine instruktører. Søknader til instruktørkurs sendes til og behandles av DNT fjellsport. I søknadene må kandidatene dokumentere all sin fjell-, bre-, klatrekompetanse og annen relevant erfaring slik som pedagogisk arbeid. Dersom lokale fjellsportgrupper ønsker å avholde egne instruktørkurs, vil DNT fjellsport stå som formell arrangør. DNT fjellsport skal behandle søknadene også til disse kursene og kvalitetssikre kurslederne.

1.5.1 Instruktørens kompetanse og Norsk Fjellsportforums Nasjonal Standard

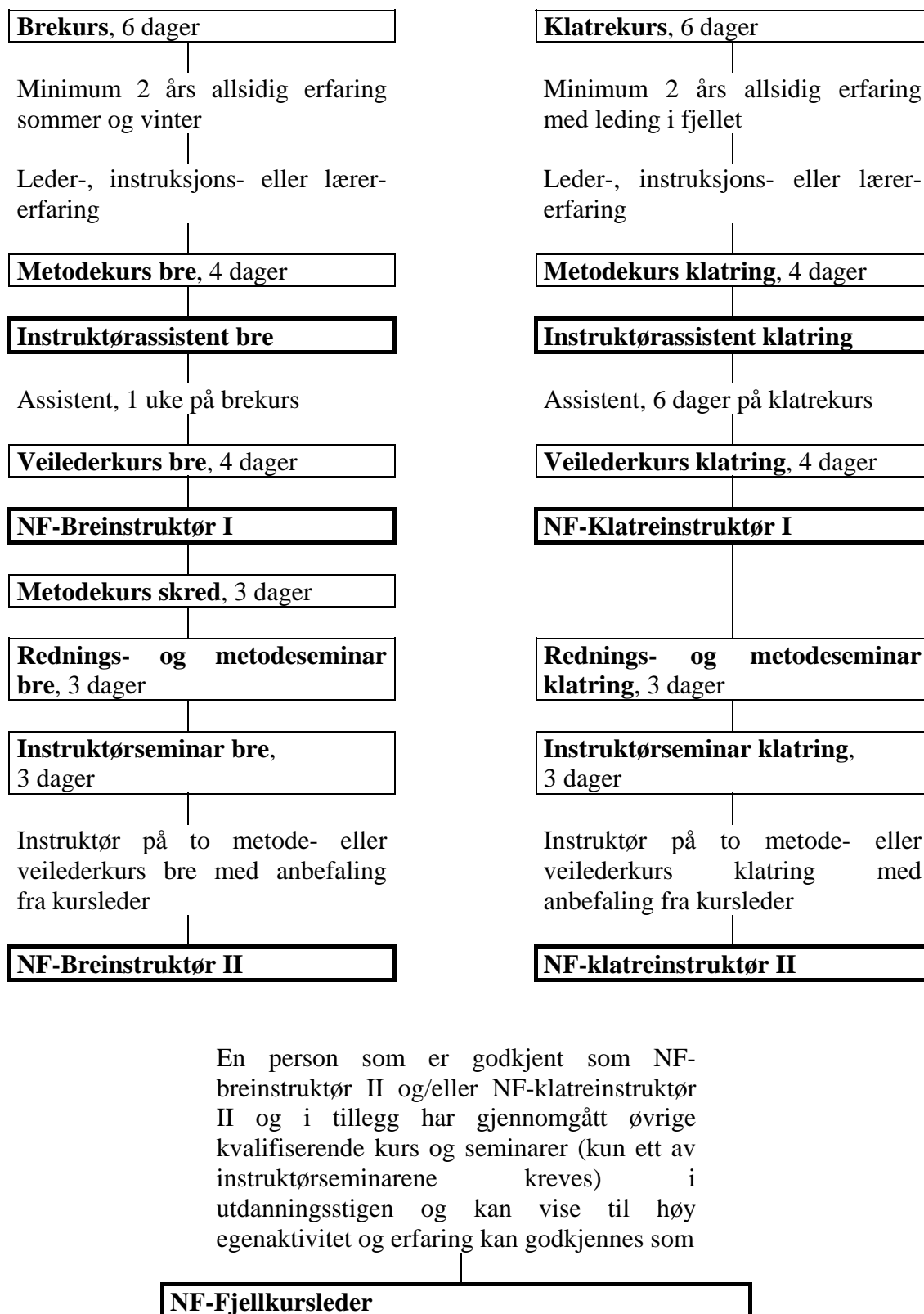
Det er DNTs målsetning å alltid ha gode instruktører, som minimum skal være sertifisert innenfor de til enhver tid gjeldende norske standarder. Fra og med 1995 legges Norsk Fjellsportforums *Nasjonale Standard for instruktører, førere og kursarrangører i Fjellsport* til grunn. DNT fjellsport avholder også årlige instruktørsamlinger og tilleggskurs for å øke kompetansen og sørge for at instruktørene til enhver tid er oppdatert.

DNT fjellsport er en aktiv pådriver i arbeidet med å utforme standarder for utdanning av klatre- og breinstruktører i Norge gjennom sin deltagelse i Norsk Fjellsportforum (NF). NF ble etablert i 1988 etter et initiativ fra Bregruppa. I styret til NF sitter to representanter fra DNT fjellsport, to representanter fra Norges Klatreforbund og to representanter fra Andre Kursarrangører.

NF ivaretar også en godkjenningsordning i forhold til *Nasjonale Standard*. Som godkjent arrangør i NF har DNT på alle sine turer, kurs og andre arrangementer hvor man ferdes på bre eller i klatrefjell, forpliktet seg til å følge NFs kompetansestandard, en av to hoveddeler som *Nasjonale Standard* består av. Kompetansestandarder definerer hvilken kompetanse instruktører og turledere på fjellsportarrangementer skal ha.

Figuren på neste side er en skjematisk oversikt over de forskjellige kompetansenivåer i NF-standarder og hvilken utdanning eller erfaring som kreves på de forskjellige nivåene.

Figur: Nasjonal standard Norsk Fjellsportforum pr. mai 2006



1.5.2 Arbeidsfelt for NF-instruktører pr. 2006 jamf. NF-standarden.

Arbeidsfeltene som omtales er de arbeidsoppgaver som NF mener at instruktørene har kompetanse til å utføre.

Instruktørassistent bre kan virke som:

- Assistent sammen med godkjent brefører, og kan føre eget taulag i umiddelbar nærhet av godkjent brefører.
- Etter spesiell opplæring føre eget taulag på faste ruter med anviste sikringer.

NF-Breinstruktør 1 kan virke som:

- Instruktør på brekurs.
- Fører for eget taulag på alle breer i Norge.
- Fører på turer i høyfjellet, men ikke turer som innbefatter klatring. For å føre på turer der det kan oppstå skredfare, kreves metodekurs skred.

Arrangøren vurderer når en Breinstruktør I har tilstrekkelig erfaring som instruktør til å virke som kursleder. Minst tre ukers instruktørpraksis er anbefalt. Breinstruktør I med minst to ukers praksis som kursleder kan være instruktør på metodekurs bre og veilederkurs bre.

NF-Breinstruktør 2: I tillegg til virkeområdet for Breinstruktør 1 kan Breinstruktør 2 virke som kursleder på metodekurs bre, veilederkurs bre, rednings- og metodeseminar bre samt instruktørseminar bre.

Instruktørassistent klatring kan virke som:

- Assistent sammen med godkjent kursleder på klatrekurs.
- Instruktør på innendørskurs og kurs på øvingsfelt der all klatring er sikret med borebolter. Klatringen må begrenses til maksimum en taulengde.

NF-Klatreinstruktør 1 kan virke som:

- Instruktør på klatrekurs.
- Kursleder på innendørskurs og kurs på øvingsfelt der all klatring er sikret med borebolter. Klatringen må begrenses til maksimum en taulengde.

Arrangøren vurderer når en Klatreinstruktør 1 har tilstrekkelig erfaring som instruktør til å virke som kursleder på klatrekurs. Minst 15 dagers instruktørpraksis er anbefalt. Klatreinstruktør I med minst 10 dagers praksis som kursleder kan være instruktør på metodekurs klatring og veilederkurs klatring.

NF-Klatreinstruktør 2: I tillegg til virkeområdet for Klatreinstruktør 1 kan klatreinstruktør 2 virke som kursleder på metodekurs klatring, veilederkurs klatring, rednings- og metodeseminar klatring samt instruktørseminar klatring.

NF-Fjellkursleder kan virke som instruktør og kursleder på alle kurs som inngår NF-standarden. NF-standarden evalueres jevnlig og kan derfor endres. Den siste oppdaterte versjonen finner du til enhver tid på fjellsportforum.no.

1.5.3 Ønsker du jobb som instruktør?

DNT fjellsport sender årlig ut heftet ”Kurs og Turer” til alle bre- og klatreinstruktører i DNT fjellsport hvor alle instruktørjobbene utlyses. Oppdragene blir fordelt i DNT fjellsport lokalt etter gjeldende uttakskriterier. Dette heftet inneholder også mye annen relevant informasjon for instruktørene.

Instruktørene kan også selv foreslå fellesturer de har lyst til å lede, utover det som DNT fjellsport lokalt allerede har satt opp. Et slikt forslag bør inneholde beskrivelse av den turen du ønsker å ha og av hvilken kjennskap du har til området.

Hos de største fjellsportgruppene er det opprettet egne komiteer som jobber med tilbudet, der mellom annet arbeid til beste for et godt instruktørmiljø inngår. Som nyutdannet instruktør er det fint å henvende seg til fjellsportgruppene eller til medlemsforeningene og fortelle at du vil jobbe for DNT. Kurs og turer uten instruktører eller turledere blir også utlyst under instruktørsidene på dntfjellsport.no.

2 Kurs og emnebeskrivelser

2.1 Overordnet målsetning og retningslinjer

Den overordnede målsetningen med DNT fjellsports kursvirksomhet er å øke interessen for brevandring, klatring og andre fjellsportsaktiviteter, og å gi deltakerne de nødvendige kunnskaper for selv å kunne legge opp og gjennomføre turer på og i norske breer og fjell. DNT fjellsport skal gjennomføre turer og kurs på en sikker måte.

På kurs arrangert av DNT fjellsport er det også viktig at deltakerne får informasjon om DNTs organisasjon, DNTs visjoner og holdninger, turtilbudet lokalt i DNTs fjellsportgrupper og andre typer tilbud fra DNT. Disse kursene er viktig for rekruttering av fjellsportinteresserte inn til vår organisasjon.

Det er noen grunnholdninger som har farget norsk fjellsportsmiljø gjennom generasjoner, som selvsagt bør gjennomsyre kurset og videreformidles til deltakerne: Taulaget viser omsorg for hverandre, ser etter hverandre og tar seg av turkameratene. De svakestes rett: Man plikter å ta spesielt hensyn til den svakeste på turen. Dersom en deltaker vil snu, og det er farefullt å gjøre dette alene, skal vedkommende få følge tilbake. Dersom en deltaker vil ha sikring, skal vedkommende få det. Press aldri kursdeltakere til å gå usikret mot sin vilje.

Etikk, sikkerhet, naturvern: Det er viktig at kurslederen formidler videre til instruktørene hvilke holdninger som skal vektlegges på kurset. Alle lederne på kurset bør vise selv og påvirke deltakerne til god fjelletikk. Det skal under hele kurset fokuseres på sikkerhet og kurset skal etterleve prinsippet om sporløs ferdsel. Se mer om dette under punkt 2.3.38 og punkt 2.3.35.

Dette kapittelet gir en oversikt over de ulike fjellsportkursene som arrangeres i DNTs fjellsportgrupper. Kapittelet gir også en oversikt over innhold på kursene og en omtale om de viktigste emnene som kurset skal innom. Det er viktig å presisere og vise til at dette er en instruktørhandbok, og ikke en innføringsbok om emnet. Metodene for brevandring- og klatring, finner dere henholdsvis i *Breboka – Håndbok i brevandring* (DNT fjellsport 1999) og *Innføring i klatring* (Stein Tronstad 2005, DNT/ NKF).

2.2 Kursenes mål og innhold

2.2.1 Brekurs for nybegynnere

2.2.1.1 Målsetting

Målsettingen er å gi deltakerne nødvendig teoretisk og praktisk kunnskap for å kunne ferdes trygt på lettere norske breer, og selv kunne planlegge og gjennomføre breturer. Kurset skal også stimulere deltakerne til å være aktive i fjellet og stimulere til fremtidige breturer. Instruktørene bør i den sammenheng informere om de ulike lokale fjellsportstilbudene som finnes (på generell basis).

Man må finne en balanse mellom det å formidle teknisk kunnskap og det å formidle turglede og opplevelse. Viktige momenter på kurset er konsekvenstenking, det å lese breen og terrenget, naturkunnskap, sporløs ferdsel, kjennskap til DNT, kameratskap og det å ha omsorg for hverandre på tur.

2.2.1.2 Emner på nybegynner brekurs

De fleste emner nevnt under er beskrevet i ”emnebeskrivelsene” i kapitel 2.3. Ellers viser vi til innføringsbøker i det aktuelle emnet. Anbefalte metoder er beskrevet i *Breboka – Håndbok i brevandring* (DNT 1999).

Obligatoriske emner:

Åpning av kurset
Dagens øvelse
Neste dag
Knuter og innbinding
Tilpasning av breutstyr
Bevegelsesteknikk på is
Redning på bre (is/snø)
Vandring i is/snø
Orientering på bre
Snøbakketeknikk
Hjelpetaljemetoden (lose rolle)
Brelære
Vandre og klatremetoden.
Fjellvett og friluftsliv
Turplanlegging og fjellutstyr
Alpine farer
Førstehjelp og redningsaksjoner
DNT fjellsport
DNTs visjon og verdier
Sporløs ferdsel
Kursevaluering

Valgfrie emner:

Hjelpetaumetoden
Redning i galge
Skiløping på bre
Forankring og standplass i is
Rappell
Isklattring
Avslutningstur
Klemknutegang
Redning av skadet med talje
Rigging av topptaufeste på bre
Skred

2.2.1.3 Forslag til program for ukeskurs

Kursprogrammet har endret seg lite siden det første brekurset i 1958. Målet definerer i stor grad innholdet. Forslaget til kursprogram er ment som veiledende. Det kan godt endres eller flyttes om, men husk at flere av emnene er avhengige av hverandre.

Dag	Praktisk del.	Teoretisk del.
Dag 1	Tilpasning av breutstyr.	Åpning av kurset (se kap. 2.3.1)
Dag 2	Mål for dagen: - bevegelsesteknikk på is uten tau, bruk av stegjern og isøks. - hopping, trinnhugging, festemidler - vandring i lettere is med tau, (evt. redning i galge.) - Redning på is	- dagens øvelser - redning i is/snø - brelære - neste dag
Dag 3	Mål for dagen: -redning i is/snø (bruk av festemidler) - bevegelsesteknikk i vanskelig is u/tau (trinnhugging, fronttagger) - vandring i vanskelig is m/tau (vandre- og klatremetoden) - mellomforankring	- dagens øvelser - sikringsteknikk - vandre- og klatremetoden - taulagsklatring - orientering på bre - neste dag
Dag 4	Mål for dagen: - orientering på bre - snøbakketeknikk - standplass - vandring i vanskelig is/snø (modifisering av vandremetoden)	- dagens øvelser - repetisjon av redning i is/snø - fjellvett og friluftsliv - DNTs visjon og verdier - sporløs ferdsel - neste dag
Dag 5	Mål for dagen: - evt. repetisjon av redning i is/snø - vandring i vanskelig is/snø - evt. rappell eller isklating	- dagens øvelser - turplanlegging og fjellutstyr - evt. skiløping på bre - neste dag
Dag 6	Mål for dagen: - avslutningstur	- dagens øvelser - alpine farer - førstehjelp og redningsaksjoner - neste dag
Dag 7	Mål for dagen: - avslutningstur	- dagens øvelser - fremtidige kurs og arrangementer hos DNT - kursevaluering

Husk progresjon og enkelt opplegg. Dette er et nybegynnerkurs. Det kan ikke settes spesielle minstekrav til kurset. Forstår deltakerne det grunnleggende, kan de lære seg resten senere på egenhånd.

2.2.2 Klatrekurs nybegynner

2.2.2.1 Målsetting

Målet med kurset er å gi deltakerne en innføring i fjellklatring, dvs. nødvendig teoretisk og praktisk kunnskap for å kunne planlegge å delta på enklere klatreturer i norske fjell på en sikker måte.

Etter endt nybegynnerkurs bør deltakerne i tillegg til ovenforstående ha gode kunnskaper om taubehandling og knuter, ha kjennskap til taulagsrutiner og hvordan man rigger en topptauforankring. Videre bør deltakerne kunne sikring av klatrer på topptau nedenfra, ovenfra og på led, kunne klatre på tauklemme, kunne legge mellomforankringer og helst ha prøvd å lede.

Man bør søke å formidle hvilke gleder klatringen kan gi, og at klatre- og sikringsteknikk gir muligheter for å nå nye turmål. Det må under hele kurset fokuseres på sikkerhet og konsekvenstenkning, slik at deltakerne etter hvert selv kan bli i stand til å vurdere faremomenter under klatringen.

2.2.2.2 Emner på nybegynnerkurs klatring

Det er en rekke obligatoriske emner på DNT fjellsports klatrekurs. Valgfrie emner bestemmes av kursstedets muligheter og instruktørens kompetanse. De fleste emner nevnt under er beskrevet i "emnebeskrivelsene" i kap.2.3. Ellers viser vi til innføringsbøker i det aktuelle emnet. Anbefalte metoder er beskrevet i *Innføring i klatring* (Stein Tronstad 2005, DNT/ NKF).

Obligatoriske emner:

Åpning av kurset
Neste dag
Dagens øvelser
Tilpassing av utstyr
DNT fjellsport
DNTs visjon og verdier
Sporløs ferdsel
Knuter og innbinding
Rappell
Sikring
Rigging av topptau på klippe
Taulagsrutiner og kommunikasjon
Standplassrigging, innbinding på standplass
Bevegelsesteknikk
Rutebeskrivelser, fører og vanskelighetsgrader
Fjellvett og Friluftsliv
Klatreetikk
Utstyr
Alpine farer
Varsling ved ulykker. Redning, redningsaksjoner
Turplanlegging og turutstyr
Kursevaluering

Valgfrie emner:

Clogging
Klatring på bolter
Leding
Klemknutegang
Avslutningstur
Skred

2.2.2.3 Forslag program nybegynnerkurs klatring

DNTs klatrekurs har lange tradisjoner og har utviklet seg etter klatresportens utvikling og ut fra deltakernes og instruktørens tilbakemeldinger.

Fjellklatrekursene skal i størst mulig grad foregå ved praktisk tillæring. Kursene baserer seg på vekselvirkning mellom fjellturer og aktiviteter i treningsfelt. I tillegg legges det inn noe teori og diskusjoner om kveldene.

Ethvert kurs må tilpasses forholdene på kursstedet. Der er her satt opp forslag til kursprogram for nybegynnerkurs. Kursforslaget er ment veiledende. Det er viktig at kurset tilpasses forutsetningene deltakerne. Alle deltakerne bør få store nok utfordringer i forhold til sitt nivå. På grunn av lokale forhold eller været kan dager byttes om, men det må ikke ødelegge progresjonen i kurset. Uansett er det instruktørens plikt å profilere sikkerhet både i teori og praksis.

Dag	Praktisk del	Teoretisk del
Dag 1	Utdeling og tilpasning av utstyr.	Åpning av kurset Kort innføring i klatring og fjellsporthistorie i Norge. Se kap. 1.4.
Dag 2	Mål for dagen: -lære å bruke utstyret og kunne stole på dette, samt lære prinsippene for taulagsklatring. Øvelser: - knuter, innbinding, demonstrasjon av taulag. - bruk av utstyr, sikringsteknikk, rapell med selvsikring. - klatring på topptau i treningsfelt med sikring ovenfra og nedenfra.	- dagen idag og neste dag. - sikringsmidler og annet utstyr - sikringskjeden og kommandorop - oppdeling av turmål neste dag - praktiske råd om klær/personlig utstyr
Dag 3	Mål for dagen: - lære taulagsklatring over flere taulengder i fjellet, rutiner på standplass og kommandorop. - deltakerne skal erfare hvordan de reagerer på høyder, på å bli sliten og ventingen på standplasser etc. Øvelser: - taulagsklatring i fjellet (grad 2-3)	- dagen idag og neste dag. - rutebeskrivelser, gradering av ruter, klatreførere.

Dag 4	<p>Mål for dagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lære prinsipper for god bevegelsesteknikk og riktig behandling og bruk av sikringsutstyr <p>Øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legge topptau og rapellfester - trene på rappell - kople seg ut og inn av standplass. - trene bevegelsesteknikk <p>Deltakerne bør spesielt trene på det de er svake på.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dagen i dag og neste dag - farer i fjellet, - farer ved klippeklatring. - redning og redningsaksjoner.
Dag 5	<p>Mål for dagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - taulagsklatring i fjellet. Vanskeligere ruter (grad 3-4). 	<ul style="list-style-type: none"> - dagen i dag og neste dag - turplanlegging, turutstyr, bekledning
Dag 6	<p>Mål for dagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - taulagsklatring i fjellet. Vanskeligere ruter (grad 3-4). 	<ul style="list-style-type: none"> - dagen i dag og neste dag - klatreetikk og holdninger til fjellet. - klatrehistorie - fjellvett og Friluftsliv - hva vi vil at framtiden skal bringe. - DNT fjellsport - DNTs visjoner og verdier - sporløsferdsl
Dag 7	<p>Mål for dagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - enkel kameratredning. - evt. enkel ledning hvis nivået tilsier at dette er forsvarlig. - evt. enkel teknisk klatring - innlevering av utstyr. 	<ul style="list-style-type: none"> - dagen i dag - kursevaluering og avslutning.

2.2.3 Videregående bre- og klatrekurs

På videregående kurs fokuseres det på en videreutvikling av den enkelte deltakers ferdigheter. Målsettingen er å gjøre deltakerne tryggere på selv til å organisere mer krevende bre- og klatreturer, og å bli mer kompetente til å ha med folk med mindre erfaring på enklere turer.

2.2.4 Fjellsporkurs

Målsettingen med fjellsporkursene er å gi deltakerne grunnlag for en helhetstenking rundt høyfjellsaktivitet når det gjelder bre, snø, is og fjell. På fjellsporkurs skal deltakerne lære grunnleggende ferdigheter innen bre og fjellklatring, samt turplanlegging og alpine farer. Det kan også legges opp til med krevende klatre- og breturer, der vektleggingen er taulagsrutiner og sikring både når det gjelder klatring og bre.

2.2.5 Turkurs og turer

Turkurs har tradisjonelt vært en videreføring av brekurset, der turen er et viktig mål i seg selv. En del av målsettingen er at deltakerne skal bli kjent med noen opp- og nedganger i et breområde. Man bruker en dag på repetisjon av redningsteknikker. Resten av tiden går man på tur.

På turkurs og turer er turen og kameratskapet mellom deltakerne viktige mål i seg selv. Kursene er en videreføring av det deltakerne har lært på bre-, klatre eller fjellsportkurs og gir deltakerne en mulighet for å praktisere det de har lært. Samtidig gir det deltakerne også en mulighet til å bli kjent i nye fjellområder og til å knytte bekjentskap for nye egne turer.

Turkursene skal ha et noe mer pedagogisk opplegg enn fellesturene. Repetisjon av redning er obligatorisk. På turer med bratte snøbakker skal også snøbakketeknikk gjennomgås. På turkurs skal deltakerne selv ha ansvaret for planlegging og gjennomføring av dagsetappene. Deltakerne deles inn i taulag som bytter på ansvaret fra dag til dag. Instruktøren skal ha det overordnede oppsyn med "sitt" taulag, svare på spørsmål og bidra med råd, men ellers normalt kun gripe inn dersom det planlegges noe som går ut over sikkerhet, tidsskjema eller målsetning for turkurset. For de fleste turkurs bør målet for hver dags tur være klart før turkurset starter grunnet behov for å bestille overnatting, mulig transport etc. Turmålet kan dog endres ut i fra hensyn til værforhold, deltakernes kondisjon eller andre forhold. Husk imidlertid å avbestille eventuelle reservasjoner.

Også på fellesturer og klatreturer skal deltakerne gis best mulig mulighet til å delta i planlegging og gjennomføring av etappene. Ofte er noen deltakere interessert i å delta svært aktivt i orientering og veivalg, mens andre ønsker å være mer passive. Forsøk imidlertid å engasjere flest mulig.

2.2.6 Telemarkskurs

Mål og organisering

Kurset skal gi deltakerne en grunnleggende innføring i svingteknikk på telemarksski. Av praktiske hensyn gis rettledningen og øvingen i preparerte bakker. Deltakerne skal få en innføring i grunnleggende bevisstgjøring i hva som er god skiteknikk.

Med litt egen trening og innsats etter kurset er målet at deltakerne skal kunne ta seg ned bakken i et alpinanlegg på en grei måte. Kurset tar sikte på å kunne gi hver deltaker instruksjon, veiledning og rettledning på hver enkelt deltakers ferdighetsnivå. Dersom forholdene tillater det vil deltakerne få en innføring i telemarkssving i løssnø, samt bevisstgjøring i forhold til hva som menes med å kjøre en skjærende sving, eller det vi kaller carving-sving. På kurset vil deltakerne også gjennomgå og få vist et bredt spekter av øvelsesmodeller som er relevante og som deltakerne kan øve seg på ved en senere anledning. Hovedmottoet må være at vi skal ha det gøy på ski. Leik og morsomme aktiviteter og balanseøvelser med ski på beina fremmer skigleden og bedrer ferdighetene.

Kurset er vanligvis organisert som helgekurs fra fredag kveld til søndag ettermiddag. Kursleder åpner kurset og fremlegger planene for kurset. Hoveddelen av instruksjon og veiledning legges til lørdag før og etter lunsj, samt til første økt på søndagen. Etter

lunsjen på søndag legges det opp til litt frikjøring for deltakerne, hvor instruktørene veileder hver enkelt etter deres individuelle behov.

Kursinnhold

Kurset er basert på mest mulig praktisk øvelse med kyndig veiledning og oppfølging under hele kurset. Før hver økt i bakken anbefales felles oppvarming med ski på beina. På kvelden blir det en kort oppsummering av dagens hendelser og erfaringer, samt gjennomgang av planene for neste dag. Det blir også lagt til rette for litt teori, hvor ofte skihistorie og utstyr er aktuelle temaer. Kursevaluering ved kursets slutt.

Nedenfor er det satt opp noen aktuelle øvelser som bør gjennomgås for at deltakerne skal få et bredest mulig og godt innblikk i hva som menes med god svingteknikk på telemarksski. Progresjon og vanskelighetsgrad på øvelsene må selvfølgelig tilpasses kursdeltakernes ferdighetsnivå. Det vises for øvrig til boken ”svingteknikk på telemarksski (S.Ø Engell og Ø. Gjeldsvik , 1990), samt annen litteratur om emnet (se vedlegg 3).

Øvelser for nybegynnere:

Telemarkstillingen, sving mot bakke, girlander, plogtelemark, to-taktsving.

Øvelser for viderekommende:

”Skolesving”, hofteknakk og motvridning, stav - i – sett, alternative svingteknikker:

- kortsving i flatt terreng
- kortsving i bratt terreng
- kjøring på bristende skare
- kjøring på hardt og isete underlag
- parallellsving (alpin svingteknikk)
- plog (kanskje den beste og sikreste svingteknikken med tung sekk og under vanskelig forhold)
- carving-sving (skjærende sving)

Aktuelle valgfrie emner:

Kortsving i flatt terreng, kortsvinger i bratt terreng, kjøring på bristende skare, kjøring på hardt og isete underlag, parallellsvinger (alpin svingteknikk), plog (kanskje den beste teknikken med tung sekk og under vanskelige forhold), carving-sving (skjærende sving på kant), løssnøsving, hoppteknikk, portkjøring og skipreparering.

Sikkerhet

Det er kursleders ansvar og sørge for at aktivitetene foregår på en sikker måte, og er organisert i ordnede former. Medinstruktørene har også et ansvar for å påse at sikkerheten blir i varetatt. Ved tvil om opplegg eller valg av terreng er det kursleder som tar avgjørelsen om hva som kan være tillatt på hvert enkelt kurs.

Det er viktig for sikkerheten at alle anvisninger i skianlegget blir respektert. Skredfaren må alltid vurderes før aktiviteten settes i gang. Spesielt ved løssnøkjøring i upreparert terreng i anleggets umiddelbare nærhet er dette viktig. Kursleder bør alltid forhøre seg med ansvarshavende i anlegget om hvordan dagens forhold er og eventuelt få anbefalt områder som er egnet til løssnøforhold.

Orienter deg om skipatroljenes virksomhet og anleggets førstehjelsrutiner, samt lokaliser hvor du kan få tak i telefon.

Vis hensyn til andre brukere av anlegget. Kurset "eier" på ingen måte anlegget, selv om vi har fått tillatelse til å holde kurs i anlegget.

2.2.7 Skredkurs

Målet med kurset er å forebygge skredulykker. Dette skjer ved at deltakerne får en kjennskap til skred som er så god at de er i stand til å velge å bevege seg trygt i fjellet sommer som vinter, alene og som ledere i grupper. Dette søkes oppnådd ved å bedre deres kjennskap til trygge veivalg, skredforhold, de viktigste gruppeprosessene som kan føre til økt risiko og at de skal ha trent på redning og førstehjelp av skredtatte.

Deltakerne får tilsendt en presentasjon av kurset på forhånd. Her skal det listes opp program og tips til bøker som man kan lese for å forberede seg.

Forslag til program: Etter ankomst kurssted første kveld gjennomføres det en kort teoriøkt for å gjennomgå deltakernes forventninger og kursprogrammet. Første dag skal skape et godt utgangspunkt videre i kurset til å diskutere veivalg når man er på tur og øve opp de nødvendige ferdigheter i gruppen slik at man ivaretar sikkerheten.

Generelt legges hver kursdag opp som en tur og hver kveld etter middag er det gjennomgang og oppsummering av dagen, og eventuelt noe teori og gruppeoppgaver.

Første dag startes med litt teori før man går på tur for å se på terrenget og snøen. Deltagerne tar snøprofiler, utfører stabilitetstester (rutsjeblokktester og spadeprøve) og diskuterer skredfare innbyrdes og med instruktørene. Opplæring av søk med sender og mottaker skal også gjennomføres i tillegg til transport av skadet. Andre dag fokuseres det særlig på veivalg og vurdering av skredforhold. Tredje dag legges det opp til en større kameratredningsøvelse der man vektlegger hva turkameratene bør gjøre hvis uhellet er ute. Den organiserte redningstjenesten skal også presenteres.

Kurset avsluttes med kursevaluering.

2.3 Emnebeskrivelser

Mange emner er felles for alle typer kurs. Dessuten er det i alle våre kurstyper lagt inn rom for valgfrie emner. Instruktørene kan velge å trekke inn emner fra andre kurs, f.eks. fra klatrekurs under et brekurs. Alle emnebeskrivelsene er derfor samlet i samme kapittel. Emnene beskrives med innhold (stoffvalg), begrunnelse for innhold, forslag til arbeidsmåter i undervisningen og begrunnelse for dette. Når det gjelder metoder viser vi til henholdsvis *Breboka, Håndbok i brevandring* (DNT 1999) og *Innføring i Klatring* (Stein Tronstad 2005, DNT/ NKF).

Alle DNT fjellsportkurs har en felles ramme og noen felles emner: Alle kurs starter med *Åpning av kurset*, hver dag avsluttes med gjennomgang av *Dagens øvelser* og planlegging av *Neste dag*, og kurset avsluttes med felles *Kursevaluering* og utfylling av evalueringsskjema / kursrapport og utdeling av kursbevis.

2.3.1 Åpning av kurset

Obligatorisk på alle kurs.

Kursleder samler deltakerne og ønsker velkommen. Åpningen av kurset inkluderer også en presentasjon av deltakere og instruktører, avklaring av forventninger til kurset, kartlegging av evt. sykdom, høydeskrekk, etc som kan få følger for kurset (kan gis på tomannshånd til kursleder) og presentasjon av kursstedet. En god start på kurset øker sjansene for et vellykket kurs.

Kurslederne må gi god og utfyllende informasjon om programmet for kursdagene, kursstedet, tid for avmarsj, mat, osv.

Alle DNT fjellsportkurs skal informere deltakerne om DNTs organisasjon og verdier (se punkt 2.3.39). Gi informasjon om DNT fjellsports tilbud i de lokale fjellsportsgruppene. Kursene er vår viktigste arena for rekruttering! (se punkt 2.3.36). Det er også viktig at kurset følger DNTs holdninger og praksis i naturvern. Sporløsferdse er noe som må gjennomsyre hele kurset, men også eksplisitt taes opp som tema på kurset (se punkt 2.3.38 for mer informasjon om dette emnet).

På brekurs skal deltakerne deles inn i taulag. Her må instruktørene vurdere bruk av samme eller rullerende taulag. Bruk åpningsøkta til å prøve å få et vurderingsgrunnlag av deltakerne for taulagsinndelingen. Splitt gjerne par og deltakere som kjenner hverandre på forskjellige lag. Presenter taulagene senere på kvelden. Er det av en eller annen grunn sterke innsigelser så får en heller bøye seg og gjøre forandringer.

Slå an en grei og kameratslig tone fra starten av. Vær på vakt mot overmot og altfor store forventninger.

Instruktørene bør unngå å komme i en diskusjon om hvordan ting gjøres med deltakerne tilstede. Instruktørene skal samles hver dag for å evaluere dagen og gå gjennom morgendagen. Det er opp til kursleder og instruktører å variere og videreutvikle kursene innenfor de gitte rammer, komme med forslag om endringer og lignende.

Teoriøker kan om mulig gjennomføres ute, mellom de praktiske øktene. Teorikveldene bør være mest mulig aktiviserende, legg gjerne opp til diskusjoner. Det er viktig å legge opp temaene ut fra instruktørens og deltakernes forutsetninger. Bruk gjerne bilder, plansjer og tegninger i framføringen. Har en av instruktørene noen lysbilder som kan gi deltakerne et lite innblikk i hva som venter dem, er det bra. Bilder fra aktuelle turområder er alltid populære. Er det for lite tid til dette første dagen, kan det legges til en annen kveldsøkt.

2.3.2 Dagens øvelser

Obligatorisk emne på alle kurs.

Økten er ment som en oppsummering og gjennomgang av dagens aktiviteter. En instruktør leder diskusjonen, men deltakerne bør aktiviseres i størst mulig grad. Målet er å bevisstgjøre og øke læringsutbyttet av dagens øvelser. La for eksempel hvert lag fortelle ting som har allmenn interesse fra dagens øvelser. Ofte kan flere løsninger og synsmåter stå ved siden av hverandre. Instruktøren er ikke alltid forpliktet til å gi "fasiten". Det er viktigere å bruke tid på *Dagens øvelser* enn på de rene teoriemnene, men ikke dra det ut. *Dagens øvelser* er forumet hvor instruktørene skal fange opp løpende tilbakemeldinger, forslag til forbedringer eller andre signaler fra deltakerne som kan gi grunnlag for tilpasninger i kurset eller i andre praktiske anliggender. Få høre hva deltakerne oppfatter som spesielt bra for å bygge videre på dette.

2.3.3 Neste dag

Obligatorisk emne på alle kurs.

Fortell hva som skal gjøres og gi en grov tidsplan. Si fra hva slags utstyr deltakerne skal ha med, også slikt som er selvfølgelig for en selv, f.eks. votter. Se gjerne *Neste dag* i sammenheng med det en allerede har gjort, det motiverer. Vær konkret med praktiske opplysninger som avreisetidspunkt, hvem har ansvar for hva o.s.v., og forviss deg om at alle har forstått. God og presis informasjon sparer mye frustrasjon blant deltakerne.

2.3.4 Kursevaluering

Obligatorisk emne på alle kurs.

Åpen diskusjon der målet er å gjøre kurset bedre i framtida. Ta opp ting som DNT fjellsports administrasjon av kurset, påmeldingsprosedyre, kursinnholdet, framdriften, praktiske ting på kursstedet, osv. Spør gjerne konkret etter tilbakemelding på f.eks. måten dere som kursledere og instruktører har lagt fram stoffet på, variasjon o.l. Stimuler til tilbakemeldinger, både positivt og negativt. Ikke press fram svar fra alle, går man runden blant deltakerne så må det være lov til å stå over.

I tillegg til evaluering av hele kurset, bør det kort evalueres i taulaget daglig. Legg dette gjerne inn som en rutine i kveldsøkten, men ikke trekk det ut i tid. Poenget er å få deltagerne til å filosofere over hvordan de opplever kurssituasjonen. Eventuelt kan det gis korte tilbakemeldinger til instruktøren og resten av taulaget. På denne måten kan laget jobbe bedre sammen og få mer ut av kurset. Taulaget bør bli enige om hvordan de vil gjøre dette, det er kun til deltagerens beste og bør ikke føles som noe press!

2.3.5 Tilpasning av utstyr

Obligatorisk på alle kurs.

Det er greit å starte med dette så fort deltakerne dukker opp. Det er instruktørene som er ansvarlige for kursarrangørens utstyr. Noter hvilket utstyr som benyttes og pass på at utstyret samles inn ved kursslutt.

Se over seler, sikringsutstyr og tau, noe kan være utslitt eller skadet og må skiftes ut. På brekurs; pass på at deltakerne har riktig lengde på klemknoteslynger og innbindingsslynge til innbinding i selen. På klatrekurs; sjekk tauene nøye. Pass på at hver deltager får sele av riktig størrelse, og hjelp til med å regulere størrelsen på disse om mulig. Hjelmer er også viktig å tilpasse slik at de sitter godt på hodet både med og uten hodeplagg under. Stegjern skal sitte som støpt. Deltagere med myke fjellstøvler vil behøve leddete stegjern, mens en deltager med stive fjellstøvler vil ha størst glede av avstivede stegjern. Kontroller remmene. Regulerbare stegjern krever en bestemt fastnøkkel. Mutrene er ikke solide, trekk ikke for hardt til. De fleste kabel- og "step-in/slalåm"-bindinger krever særlig nøyaktig tilpasning på mykere støvler. Vær nøye med å tilpasse deltakernes stegjern godt, så slipper du mye trøbbel i isen utover i uka. Klatresko skal sitte godt på foten for å være presise og for å få god kontakt med fjellet. De skal imidlertid ikke være så trange at deltageren føler ubehag og smerte når klatreskoene er på.

Poengter overfor deltakerne at hver og en har ansvar for å ta godt vare på utstyret. Advar de som har nye støvler mot gnagsår og gi tips om forebygging.

2.3.6 Taubremser og sikring

Obligatorisk på alle nybegynnerkurs i klatring.

Nybegynnere bør først og fremst lære å bruke taubremser av typen hylsebremser. Pass på at tauets diameter er stor nok i forhold til hylsebremsen slik at den som skal lære å sikre får god bremseeffekt.

Start med opplæring av sikring på topptau. La sikrer tørrtrene litt på å bruke taubremsen før klatringen starter. Poengter at den som skal sikre bruker begge hendene når det skal byttes bremsegrep på tauet. Instruktøren holder i tillegg bremsegrep i tauet bak sikreren som backup inntil rutinene er innøvd. Tas i forbindelse med at andre deltagere prøver seg på topptausklatring. For at både klatrer og sikrer skal bli komfortable med tauet og taubremsen kan gjerne klatrer belaste tauet og henge og hvile ganske lavt over bakken i starten slik at sikrer holder klatrerens vekt i taubremsen. En demonstrasjon der deltakerne får se og oppleve at bremsen ikke har noen virkning så lenge bremsetauet ikke holdes nedover i vinkel fra bremsen, er virkningsfullt. Deltakerne må forstå at det er bremsen som skal gjøre jobben.

Ved opplæring av sikring på led kan sikrer benytte bare den ene hånden på bremseenden av tauet og la tauet gli gjennom hånda med fast grep. La også her sikrer tørrtrene litt på forhånd få klatringen påbegynnes. La en instruktør eller en annen deltaker holde bremsegrep i tauet bak sikreren som backup inntil rutinene er innøvd. Det er viktig at deltakerne får forståelse av at sikring på led gir helt andre krefter, enn sikring på topptau. Hansker er derfor påkrevd.

Poengter at sikrer ikke skal stå for langt unna veggen, og at sikrer skal ha øyekontakt med klatrer hele tiden og være oppmerksom på hva som skjer under klatringen. Poengter også viktigheten av kameratsjekk og kommunikasjon mellom sikrer og klatrer

2.3.7 Knuter og innbinding

Obligatorisk på alle kurs.

Gjennomgang av knuter og innbinding tas lagvis. Instruktørene må på forhånd avtale hvilke knuter som skal brukes og hvordan innbindingen skal gjøres. Hvis deltakerne i begynnelsen lærer forskjellige knuter og innbindingsmetoder, skaper dette lett forvirring. Tenk forenkling i starten, andre typer knuter må gjerne komme utover i kurset.

Forenkler man mest mulig, trenger deltakerne i starten bare å lære åttetallsknute og en klemknute. Kveiling av tau kan deltakerne lære seinere på kurset når de etterhvert får ansvaret for tauet. Dobbel halvstikk og eventuelt andre knuter kan komme etterhvert.

Innbinding i endene på tauet gjøres med åttetallsknute direkte i innbindingsslyngen / selen. Innbinding inne på tauet gjøres med slått åttetall på tauet der løkka festes direkte inn på innbindingsslyngen når denne knyttes.

Demonstrer knutene først langsomt, la så deltakerne øve seg flere ganger. Knutenes forskjellige egenskaper bør nevnes (hvilke retninger de tåler belastning, bruddstyrke, etc.). Poengter faren ved for korte tautamper.

Kameratsjekk bør allerede øves inn på dette stadiet. Når knutene og innbindingen i sele øves på, bør vi lære deltakerne til den gode vanen at to og to går sammen for å sjekke innbindingen til hverandre. Enkel kameratsjekk hindrer mange feil og ulykker.

Etter gjennomgang av de enkelte knutene lærer deltakerne å ta på seg sele og binde seg inn i tauet. Det må presiseres at sitteseler skal sitte stramt over hoftene og at brystselen ikke skal være for slakk.

Ved bruk av kombinasjon av sitte- og brystsele trengs det et innbindingstau som er minst 1,5 meter lang. Denne knyttes inn i sitteselen først, midt på slynga med en åttetallsknute. De to endene av slynga knyttes sammen i brystselen, med en enkel eller dobbel fiskeknute. Ved innbinding i endene av hovedtauet brukes en åttetallsknute rundt knuten midt mellom sitte- og brystsele.

Under klatring med sekk skal det brukes brystsele eller provisorisk brystsele i kombinasjon med sitteselen, om det ikke benyttes kroppssele.

I løpet av kurset bør det også gjennomgå hvordan man knytter brystslynge, selv om disse ikke lenger brukes på kurs. Dette for å gjøre deltakerne oppmerksom på at det er mulig å sikre seg med enkelt utstyr ved eventuelle korte og enkle passasjer. Det er selvfølgelig viktig samtidig å gjøre oppmerksom på de faremomentene som knytter seg til metoden.

2.3.8 Klemknotegang

Valgfritt emne på klatre, bre og fjellsportkurs.

Klemknotegang er aktuelt under redning fra bresprekk for mindre taulag (egenredning), eller ved kameratredning på klippe. Best er det å prøve dette et sted hvor også andre kan se på, i en galge, i en sprekk eller i en kort, bratt hammer.

Utstyret til klemknotegang er to korte klemknoteslynger og en båndslunge (60cm). Den øverste klemknoteslyngen festes med klemknot på hovedtauet. Så brukes skrukarabiner fra klemknoteslyngen til sentralløkka. Under den første legges ny klemknoteslynge med Fransk Prusik. I denne klippes vanlig karabiner med to stykk 60 cm slynger. Den ene 60 cm slyngen brukes til å trå i, den andre festes til sentralløkka som back-up.

Vanligvis får man problemer med å komme over kanten og ikke under selve klemknotegangen. La initiativrike deltakere prøve.

2.3.9 Rappel

Obligatorisk emne på klatrekurs, valgfritt emne på brekurs.

Øvelsen bør gjøres i en kort, bratt fjellhammer eller isvegg (sprekkside) hvor det er greit å komme fra bunn til topp uten farlige sprekker i nærheten. Under denne øvelsen kommer antagelig mange av deltakerne til å ønske å gå omkring og ta bilder, så pass på å velge et område der det er mulig.

Det skal brukes klemknotesikring (selvsikring) og i noen tilfeller også separat sikringstau innbundet direkte i selen, samt hjelm på den som rappellerer. Den som sikrer har selvforankring og skal bruke taubrems. Bruk dobbelt rappelltau som er forsvarlig festet. De alvorlige ulykker i klatring er ofte under rappel - rappellfestet ryker ut. Selvsikringsslyngen til den som rappellerer skal være festet til lårløkka med en skrukarabin og slyngen bør ikke være for lang. Her brukes fransk klemknot. Denne klemknotesikringen må selvfølgelig bindes rundt begge rappelltauene. Er området uoversiktlig, bør to instruktører operere sammen.

Som instruktører har vi et ansvar for å stimulere deltagerne til å rappellere med den ekstra klemknoteslyngen. Den fungerer som en livsviktig backup hvis rappellanten mister kontrollen ved et uhell/illebefinnende eller hvis rappellredskapet svikter.

Vanlige feil: Knærne holdes krokete, bøyd rygg, alt for fast grep med venstre hånd (for høyrehendte), føttene står ikke rett inn mot veggen, for smal beinføring, dårlig rytme og gli.

Ved flertaulengders rappeller kan instruktøren stacke deltagerne opp på rappelltauets og se til at alle har tredd åtterten sin riktig inn på rappelltauets før han rappellerer ned først selv. Deltagerne har selv ansvaret for å legge på klemknoten på rappelltauets og feste denne til lårløkka med en skrukarabiner og gå ut i rappel. Instruktøren kan fra sin standplass nede stramme i rappelltauets og på den måten regulere deltagerens fart dersom klemknotesikringen ikke fungerer som den skal. Er man flere instruktører

sammen vil det mest hensiktsmessige være å også ha en instruktør oppe som vil være sistemann ned i rappell.

2.3.10 Redning av skadet med talje

Valgfritt emne på brekurs.

Uten å mestre en slik teknikk har en egentlig en falsk trygghet på klatre- og breturer. Likevel får en tross alt svært sjeldent behov for å redde en skadet. På kurs blir det sjelden tid til å øve denne type redning, men en demonstrasjon er verdifull. Husk at grunnregelen er improvisasjon.

Den som skal reddes bør være godt kledd; demonstrasjonen/øvelsen kan ta tid. Veggen må ikke være for høy, og stedet bør være oversiktlig slik at alle kan se. Både den falne og hjelpemannen bør ha ekstra sikringstau innbundet i sitte- eller kroppssele (det blir mye tau!). Den falne heises opp ved hjelp av talje. Det kan også være aktuelt å demonstrere/prøve talje under vanlig redning, d.v.s. når den falne ikke er skadet.

I vertikalt terreng (under klatring) er dette en vanskelig øvelse. Hvis man må gjennomføre denne type redning, vil det være behov for store improvisasjoner og antageligvis assistanse.

Vanlige feil: Den bakerste klemknuten i taljen trekkes gjennom karabinen i festemidlet. Taljen lages slik at det avanseres lite hver gang.

2.3.11 Rigging av topptau på klippe.

Obligatorisk emne på klatrekurs.

Deltakere som fortsetter med klatring etter klatrekurs starter ofte med klatring på topptau. Det er derfor viktig at de får lære hvordan dette gjøres på en sikker måte. Under klatrekurset må de ha fått trening i å se muligheter for topptaufester, og de må ha prøvd å rigge sine egne topptau.

Det kan enten avsettes en egen økt til dette, eller man kan ha det som en regel at deltakerne alltid er med og ser på når topptau rigges. Instruktørene må da forklare hvorfor de velger den løsningen de gjør. Når deltakerne begynner å få erfaring, kan de prøve å rigge sine egne fester. La deltakerne først prøve å finne en løsning før du griper inn og rettleder og eventuelt viser bedre løsninger. Det er viktig å lære å se mulighetene for festing av sikringsmidler. Pek på alle mulige festepunkter og forklar hvorfor noen er bedre enn andre.

Sjekkliste for topptaufester:

- Det skal være to uavhengige 100% fester. Unntaket er hvis det er satt opp spesielle topptaubolter eller en kan bruke stammen på et stort tre.
- Kamkiler skal ikke brukes på topptaufester.
- Sjekk at festene ikke faller ut selv om man står nede og kaster på tauet for å få det over framspring o.l.
- Hvert av festene forlenges med separate slynger eller en utligningsslynge (kordelette) som man slår knute på frem til et sentralpunkt. Vinkelen frem til sentralpunktet skal ikke overskride 60°. Lengden av slyngene skal tilpasses slik at begge festene belastes likt. Her må man vurdere hvilken retning draget vil

komme når tauet er i bruk. Unngå bruk av krysset slynge da dette vil gi et rykk i standplassen om et av sikringsmidlene ryker ut. Bruk gjerne båndsløyger da disse er mer motstandsdyktige ved skarpe kanter enn det tausløyger er.

- I sentralpunktet bruker man en skrukarabiner og en vanlig karabiner som backup for denne.
- Pass på at karabinerene kommer så langt ut på kanten at klatretauet løper mest mulig fritt uten å bli klemt mot skarpe kanter når det belastes. Forleng eventuelt med flere sløyger.
- Pass på at ingen karabinere blir liggende over skarpe kanter og at snapperen eller skrukarabinerens låsemuffe ikke blir klemt mot fjellet slik at disse kan åpnes.
- Klatretauet skal løpe gjennom både skrukarabineren som skal skrues igjen og gjennom den vanlige karabineren.
- Husk at topptaufestet blir hengende lenge uten tilsyn og det er derfor viktig at det bygges ordentlig slik at man kan stole på det fullt og helt.

Sikkerhet: På alle kurs er det instruktørene som har ansvaret for topptaufestene og ingen har lov til å bruke et topptau før det er godkjent av en instruktør.

2.3.12 Standplassrigging, innbinding på standplass.

Obligatorisk emne på klatrekurs.

Standplass er et av de viktigste temaene på klatrekurs. Å vite hvordan man oppfører seg på en standplass er obligatorisk før man blir med på klatreruter i fjellet. Å kunne sette en sikker standplass er helt nødvendig hvis man etter kurset skal sikre andre i klatrefelt, enten det er topptauing eller ledning.

På nybegynnerkurs er det alltid instruktørene som setter standplassene, men det er deltakerne selv som kopler seg inn og ut av standplassene og demonterer dem. Før man drar på lengre klatreturer gjøres det en gjennomgang av standplass, standplassrutiner, kommandorop og taulagsrutiner generelt. Dette gjøres enklest på flatmark hvor det er mulighet for å bygge standplasser i klippe ved siden av. Forklar om belastningsretninger, sikkerhet, bekvemmelighet og plassering i forhold til ras/steinsprang og minimalisering av taudrag på neste taulengde. Gå gjerne en taulengde som taulag sammen på flatmark for å øve taulagsrutiner. Gjennomgå kommandoropene grundig. Dette kan kreves flere repetisjoner før deltagerne har lært det, men er absolutt nødvendig.

På standplass i fjellet må instruktørene ta initiativ og fortelle hvorfor de har rigget standplassen slik de har gjort, og hvorfor de har valgt akkurat den plassen. Pek også ut andre mulige steder for standplasser i nærheten og forklar om de er gode eller ikke. Vis spesielt steder som ikke skal brukes.

Pass på at du roterer taulagene slik at alle deltakerne får mulighet til å være sammen med en instruktør på standplass og lære. Som instruktør må du passe på at alle har fått høre det som blir sagt om standplasser. Med andre ord må du gjenta deg selv til alle deltakerne på ditt taulag.

På kurs vil det være hensiktsmessig å bygge standplasser hvor deltagerne skal feste seg selv inn i et sentralpunkt. Standplasser bygd med utligningsslynge (kordelette) er lett

for deltagerne å få oversikt over. Dette reduserer da risikoen for at deltagerne skal kople seg feil inn på standplass. Innfestingen til standplass skal gjøres ved hjelp av klatretauet. Alternativt kan det skje med en statisk båndsløyge, men det er da viktig å advare om farene ved å benytte en sløyge, i tilfelle fall. Skal innfesting likevel skje ved sløyge, benyttes en sløyge på 60 cm eller 120 cm som er festet i sentralløkka til deltageren med ankerstikk. Denne sløyga fester deltageren så med en skrukarabiner til sentralpunktet på standplassen.

Dersom det er sannsynlig at deltagerne lett vil kunne bevege seg høyere enn sentralpunktet når de er på standplass bør man unngå statiske sløyger til innfestingen da disse kan gi altfor stor belastning på standplass og deltager ved et eventuelt fall fra over sentralpunktet. For å unngå dette kan man slå en åttetallsknute i passende lengde fra innbindingen på deltagerens klatretau og feste dette til sentralpunktet med en skrukarabiner. Da vil fallet bli dynamisk i stedet for statisk.

Sikkerhet: På nybegynnerkurs er det instruktørene som skal sette alle standplasser på tur. På videregående kurs må instruktørene vurdere om noen deltakere er flinke nok til å lede og sette standplasser.

2.3.13 Bevegelsesteknikk på klippe.

Obligatorisk emne på klatrekurs.

Nybegynnere må så tidlig som mulig bevisstgjøres at det er balanse, bevegelighet og teknikk som er det viktigste i klatring - ikke rå styrke. Grunnleggende bevegelser og teknikker må innøves og deltakerne skal sitte igjen med ideer om hvordan de skal trene videre etter kurset. Fortell deltageren at det er i beina man har styrken, ikke i armene og at fokus i stor grad bør rettes mot fotarbeidet.

Man melder seg på klatrekurs for å lære å klatre, og allerede fra første dag går det prestisje i å klatre de vanskeligste rutene. Fra første dag i klatrefeltet er det viktig å styre deltakerne litt slik at de ikke er helt pumpa i armene allerede før lunsj. Som instruktør kan du styre dette med valg av ruter, fokusere på beinbruk og balanse og hele tiden følge opp deltakerne med personlig instruksjon og tilbakemeldinger på deres bevegelsesteknikk.

Bruk om mulig et område hvor man kan øve bevegelsesteknikk ved å prøve på enkle buldre som involverer ulike bevegelsesteknikker. Da kan du rendyrke bevegelsestreningen uten å måtte ta hensyn til at man må sikre med tau i tillegg. Hvis dette ikke er mulig, velg et område hvor deltagerne kan topptaue samtidig som instruktøren har god oversikt og kontakt med den som klatrer og kan veilede. Undervisningen kan gjøres i denne rekkefølgen:

- Vis hvordan bevegelser kan gjøres.
- La deltakerne prøve mens du ser på og rettleder.
- Utvid “bevegelsesrepertoaret” gradvis etter hvert som deltakerne behersker de forskjellige teknikkene.
- Glem aldri fokus på beinbruk, balanse og tyngdepunkt.
- La deltakerne klatre mest mulig på sitt nivå, ikke for enkelt og ikke for vanskelig. Innimellom kan de prøve en vanskelig bevegelse for så å gå tilbake og klatre på sitt nivå før de prøver en ny utfordring.

På et klatrekurs er deltakerne på forskjellige nivå. Noen danser opp seksere, mens andre har problemer med firere. Pass på at konkurransementaliteten ikke tar overhånd slik at bare de "flinke" får oppfølging. Det skal settes opp ruter som passer til alle, og alle skal følges opp personlig i klatrefeltet ved at instruktørene veileder i hvilke ruter som er passende for hver enkelt. Fokuser på at deltakere lærer en bevegelse etter å ha øvd på den, og at de viser utvikling og læring. Gi ros! Fokuser ikke på hvem som klatrer de vanskeligste rutene.

2.3.14 Clogging

Aktuelt emne på klatrekurs.

Clogging er et typisk norsk fenomen som noen benytter når de må klatre uten klatrepartner. Når man clogger, sikrer man seg selv og kan klatre effektivt hele tiden. Hvis man ikke får tak i noen å klatre sammen med, eller har kort tid til rådighet, kan derfor clogging være et greit (men usosialt) alternativ. Ulempene er at det ikke er noen til å hjelpe eller varsle hvis det skjer et uhell, og at clogging gir begrenset bevegelsesfrihet under klatringen; har man først prøvd et opptak, kan man ikke gå en halv meter ned igjen og prøve på nytt, siden cloggen bare glir oppover på tauet. Clogging sliter mye på klatretauet slik at dynamikken forsvinner fortere enn ved normal bruk. Strømpen på tauet slites også fort ved clogging.

Gjennomføring: Forklar cloggens egenskaper:

- Cloggen glir bare oppover tauet. Man kan derfor ikke gå ned igjen og prøve et opptak på nytt.
- Cloggen lar seg ikke åpne når den er belastet. Man må derfor avlaste ved hjelp av klemknoteslynge for å komme seg ut av en belastet clogg.
- Blir man hengende i cloggen ut fra veggen, må man ha en ekstra klemknoteslynge å dra seg opp med
- Tauet kan vri seg ut av enkelte clogger hvis de blir vridd opp ned i forhold til tauretningen.
- Cloggen henger i strømpa på tauet. Ryker denne f.eks. p.g.a. at den slites mot skarpe kanter, vil cloggen gli ned sammen med strømpa.
- Cloggen fester seg ofte ikke på isete tau.
- Når man clogger, gnager skarpe kanter mot samme sted på tauet hele tida. Man må derfor være ekstra nøye med hvor man legger ut tauet og bruke taubeskytter der det går over kanten.
- Små steiner eller annet kan falle inn i cloggen slik at den ikke låser. Man må derfor alltid bruke ekstra sikringslynge festet med klemknote (prusik) over cloggen.

La deltakerne først prøve seg i en rute som ikke er overhengende, men litt vanskelig, slik at de blir hengende i cloggen og kanskje må dra seg litt opp i enkelte passasjer. Her kan det sikres med ekstra sikringstau hvis deltakerne ønsker det.

Deretter kan deltakerne få prøve en overhengende rute, slik at de blir hengende fritt i cloggen. De må da enten prøve å dra seg opp, eller koble på en rapellåtter under cloggen, avlaste og åpne cloggen og rapellere ned. Her skal det sikres med ekstra sikringstau!

Sikkerhet: Instruktørene har ansvaret for at skarpe kanter ikke gnager klatretauet, og at ingen deltakere klatrer før instruktørene har sjekket at clogg og sikringslynge er forsvarlig montert.

2.3.15 Leding

Aktuelt emne på nybegynner og videregående klatrekurs.

Hensikten med å la deltakere få prøve å lede på kurs, er først og fremst at de skal lære å kjenne sine begrensninger og få en bedre forståelse av betydningen av sikringsarbeidet, samt tilbakemeldinger på egne sikringer og standplasser. Det er viktig at deltakerne etter kurset vet hva de behersker så de ikke prøver å lede ruter over evne.

Gjennomføring: Det skal ikke være noe press om at alle skal lede. Bare de som vil selv skal få prøve. Pass også på at det ikke blir noe gruppepress fra andre kursdeltakere mot de som ikke har lyst til å prøve. Det er ikke alle som er tøffe nok til å stå imot, og tvinges noen til å lede før de føler seg trygge nok til det, kan det gi angstreaksjoner som det kan ta tid å komme over.

Ruter for leding må være lettsikrede og ha gradering som ligger godt innenfor det deltakerne mestrer. Det kan være en fordel at de har klatret ruten på topptau. Det må ikke være framspring som de kan skade seg på ved fall.

Først kan man lede på "presatte" sikringer. Det bør fokuseres på å finne gode hvileposisjoner når tauet skal festes til sikringene. Deretter kan man rense ruta og deltakeren skal legge sikringene selv. Før klatringen starter, skal deltakeren ha sett gjennom ruta nedenfra og lagt fram en plan for sikringskjeden; d.v.s. hvor han/hun vil plassere sikringene og hvorfor akkurat der. Underveis kan planen fravikes, men det skal i tilfelle forklares hvorfor. Er deltakeren dyktig kan man hoppe over punktet med å lede ruta på "presatte" sikringer.

Som instruktør klatrer du hele tiden ved siden av deltakeren, slik at du er tilgjengelig med råd og vink hvis det er nødvendig. Si fra hvis du ser at sikringene ikke vil holde. Du bør alltid ha en 120 cm slynge festet i selen din, slik at du kan feste deltakeren til deg hvis du ser at han/hun brått trenger hjelp.

2.3.16 Teknisk klatring.

Valgfritt emne på videregående klatrekurs.

Enkel teknisk klatring er den beste måten å lære å sette sikringer på. Man lærer fort å se hvor det er mulig å sette sikringer, og man trener raskt opp blikket for hvilke sikringsmidler og størrelser som passer hvor. Det kan ofte være en fordel å la deltakere prøve å lede litt velsikret teknisk klatring før de leder i friklating. Det gjør deltakerne mer fortrolig med sikringene.

Gjennomføring: Vis deltakerne hvordan de kan stå i taustigene og sette neste sikring for å komme videre.

Finn en velsikret rute på 90 grader f.eks. med et riss. Det må ikke være framspring som deltakeren kan skade seg på hvis han/ hun faller ved et opptak. Det må være mulig å få inn minst en sikring pr. meter, helst flere, slik at et eventuelt fall blir kortest mulig.

Ruta trenger ikke være mer enn 5 -6 meter lang. Er ruta velsikret nok, kan deltakeren få lede hvis han/ hun vil, ellers bør man sikre med ekstra sikringstau. Ved leding må en instruktør klatre ved siden av og kontrollere sikringene. Kommenter og hjelp ved behov. La deltakeren selv plukke ut sikringene på returen. Retur gjøres fra en godkjent standplass på toppen av ruta.

2.3.17 Isklatring

Valgfritt emne på brekurs.

Lettere isklatring er både morsomt og spennende, og er med på å krydre et brekurs samtidig som det er en fin måte å utvikle deltakernes bevegelsesteknikk med to økser og stegjern. Målet er å prøve isklatring, ikke å gi et isklatrekurs.

En bratt isvegg som blir vertikal i topppartiet, egner seg bra til øvelsen. Det må være mulig å stå fullt avlastet i bunnen. Ha i tankene at på denne øvelsen kommer mange av deltakerne til å ønske å gå omkring og ta bilder, så velg et område der omgivelsene tillater det.

All isklatring på brekurs gjøres på topptau. Pass på å holde stramt tau hele tiden. Da ligger tauet mest i ro og sjansene for å hugge øksa i tauet minimaliseres. Vis teknikken med hvordan man bruker minst krefter ved å henge med strake armer, flytte føttene opp i nye tak for så å reise seg og finne nye tak for øksene (en om gangen), og så hvile med strake armer igjen.

Sikkerhet: Den som klatrer skal bruke hjelm. Instruktøren skal sikre på denne øvelsen da korrekt bruk av taubremsen er særdeles viktig. Instruktøren skal også bruke hjelm. Husk å fire ned klatrer sakte fra toppen da både stegjern og skarpe økser kan hekte i isen og tippe klatreren rundt under nedfiring. Pass på å stadig sjekke isskruene i toppfestet. De belastes mye og har tendens til å løsne fort p.g.a. smeltetrykket mot isen.

Vanlige feil: For mye bruk av krefter og for lite presisjon i øksehuggene, og at man bruker armene for mye og glemmer beina. Liten avstand mellom beina og dermed dårlig balanse sideveis.

2.3.18 Rigging av topptau på bre.

Valgfritt emne på brekurs.

Deltagere som har vært på brekurs og siden drar på bretur sammen med venner ønsker ofte å rigge topptau for å få klatre isvegger på breen. Det er derfor viktig at de kan få lære hvordan et sikkert topptaufeste kan bygges og hvilke krav som stilles til dette.

Det kan enten avsettes en egen økt til dette, eller deltakerne kan få være med og se på når topptau rigges under isklatreøkten på kurset. Instruktørene må forklare hvorfor de bygger topptaufestet slik de gjør. Deltakerne kan også få prøve å rigge sine egne fester. Instruktøren skal da kontrollere topptaufestet og godkjenne det før bruk

Krav til topptaufester på bre:

- Det skal være minst to isskruer som skal plasseres i god is minimum 50cm fra hverandre pga sprengvirkning i isen. Isskruene bør være 17cm eller lengre. Ved dårlig is må man hogge bort is til man kommer til fast is under pjoletterisen.
- Hver av isskruene forlenges med separate slynger eller en utligningsslynge som man slår knute på frem til et sentralpunkt. Vinkelen frem til sentralpunktet skal ikke overskride 60°. Lengden av slyngene skal tilpasses slik at begge festene belastes likt. Her må man vurdere hvilken retning draget vil komme når tauet er i bruk. Unngå bruk av krysset slynge for å oppnå utligning av draget på sikringsmidlene - krysset slynge gir ikke 100 % uavhengighet mellom isskruene. Dersom den ene skruen skulle gi etter vil den andre skruen få et kraftig statisk rykk i det den får hele belastningen. Bruk gjerne tauslynger da disse er mer motstandsdyktige mot stegjernstråkk enn det båndsllynger er.
- I sentralpunktet bruker man en skrukarabiner og en vanlig karabiner som backup for denne.
- Pass på at karabinerene kommer så langt ut på kanten at klatretauet løper mest mulig fritt uten å bli klemt mot isen når det belastes. Pass på at karabinerene blir liggende slik at snapperen eller skrukarabinerens låsemuffe ikke blir klemt mot isen slik at disse kan åpnes.
- Klatretauet skal løpe gjennom både skrukarabineren som skal skrus igjen og gjennom den vanlige karabineren.
- Husk at topptaufestet blir hengende lenge uten tilsyn. Det er derfor viktig at det bygges ordentlig slik at man kan stole på det fullt og helt.
- Poengter at man må stadig sjekke isskruene i toppfestet. De belastes mye og har tendens til å løsne fort p.g.a. smeltetrykket mot isen. Sikrer man fra toppen er det enkelt å holde kontroll med isskruene.

2.3.19 Bevegelsesteknikk på is

Obligatorisk emne på brekurs og fjellsporkurs.

Bruk av isøks og stegjern. Hopping, baklengsgange og bruk av fronttagger. Sette inn isskruer. Hogge trinn.

Et passe bratt blåisområde uten høye heng og farlige sprekker egner seg. Det skal ikke være mulig å falle ned noe sted siden man ikke bruker tau. Isen må være så bratt at øvelsene blir realistiske, men det skal være kort ned.

Stegjernene må sitte godt, noe som kan være et problem siden øvelsen gjennomføres i begynnelsen av kurset. Alle skal ha klær på hele kroppen, også votter eller hansker. La alle deltakerne ha sele på. Sklir de ned et sted er det lettere å få de opp igjen.

Øvelsen tas over to dager med naturlig progresjon. Den første innføringen kan være ca 1 ½ - 2 t, den videregående ca. 1 t.

Ta det med ro og legg vekt på trygghet. La deltakerne få tid til å bli fortrolige med stegjernene. Øk vanskelighetene etterhvert. Bruk prinsippet: Vise - prøve - diskutere - øve. Hold deltakerne samlet. Ha sikkerheten for øye. I bratt is må de ikke jobbe over hverandre. La ikke deltakerne prøve seg over evne. De aller fleste vil regulere dette selv. Lag ikke noe kunstig skille mellom de forskjellige bevegelsesmåtene. Øksa kan

brukes som hengestøtte istedenfor at en setter piggen ned. Følg opp med så mye personlig veiledning for hver deltaker som du kan klare under denne øvelsen. La deltakerne sette inn en isskrue mens de står i en vegg.

Vanlige feil: Løfter ikke beina skikkelig ved gange, og kanter stegjernene (istedenfor ankelleddet) når de blir usikre i bratt is (naturlig refleks). Stikker seg på piggene. Holder øksa uhensiktsmessig. Har ikke kontroll etter nedslaget ved et hopp og bruker ikke bremsegrep. Er ikke klar over de skarpe iskrystallene og skjærer seg. Ved baklengsgange lener de seg for mye mot isen eller kroker knærne for mye. Holder ikke isøksa i bremsegrep og holder piggen for nær stegjernene slik at støtten blir for dårlig. Ved fronttaggeteknikk holdes kroppen for nær isen, beina for samlet og hælene for høyt.

2.3.20 Redning i galge

Valgfritt emne på brekurs.

Noen av kursstedene har galge og da kan dette være en ok økt. Erfaringsmessig er det liten tid til dette. Emnet er ikke en like nødvendig del av brekurset etter at kroppsseler er tatt i bruk.

Egnet område er galge der en slik finnes. Ellers så må det improviseres, best nær hytta.

Øvelsen tas oftest på slutten av en dag, evt. før en går i isen. Beregn ca. 40 min. i galgen pr. taulag pluss noe teori. Unngå for mye venting (selv om fotografering er populært). Problemet kan løses ved at noen er lengre i isen enn andre, at noen lag tar galgen først på dagen, andre seint, eller at en sper på med rappell eller annen teori, f.eks. bruk av kart og kompass, lagvis.

La mest mulig av forklaringen foregå rundt galgen (hvis det ikke går for mye tid). Alle må ha passe lang klemknoteslynger. Mye tid går ofte med til å tilpasse disse. Kjør vanlig redningsprosedyre for dem som henger, og drill samtidig organiseringen av de andre. (Noe tid spares ved å bruke faste løkker på hovedtauet).

2.3.21 Redning på bre (is/snø)

Obligatorisk emne på brekurs, fjellsportkurs og turkurs.

Hjelpetaljemetoden (Lose Rolle) (2.3.21.1) skal gjennomgås. Hjelpetaumetoden (2.3.21.2) bør forklares eventuelt demonstreres. Talje bør demonstreres. Legg vekt på organiseringen oppe og hvordan sikringsmidler brukes.

Gjennomgå gjerne hvordan redning skjer i en bratt skråning der deltagerne kan se hva som foregår både nede i sprekken og oppe, før deltagerne selv får prøve i en ordentlig sprekke.

Issprekken der øvelsen skal foregå bør ha forholdsvis loddrette vegger og ikke være avskrekkende dyp. Det skal være mulig å fire den falne ned til et sted som kan gi avlastning. Området oppe skal være forholdsvis flatt og ikke for oppsprukket (men gjerne noen få, smale sprekker). På snø bør det ikke være for langt til "trygt" område (blåis, fjell). Snøsprekken bør ha noe snøleppe, men gjør ikke øvelsen for realistisk. For mye snø kan gjøre redningen timelang og farlig.

Alt breutstyr og rikelig med sikringsmidler kan trenses. Gunstig å bruke regntøy, men det kan bli dyrt hvis det rives opp. Ta med øks ned i sprekken (forsiktig), sjekk om deltakeren har lyst.

På brekurs er det vanlig å ta to økter over to dager, hver økt ca. 3 t. På turkurs gjennomføres en økt for repetisjon. På fjellsportkurs bør en avgrense seg til en økt, fortrinnsvis på snø (enkel snøleppe).

Varier mellom 1. og 2. mannsfall. Alle skal ned minst en gang i løpet av kurset, men det tar ofte for lang tid å redde hele laget fra snøsprekk. Bruk gjerne forskjellige metoder, men vær klar over verdien ved å drille samme framgangsmåte flere ganger. Ved 2. mannsfall må 1. mann ha selvforankring.

Fokuser på hurtig jobbing under redning, men selvfølgelig med full kontroll. Ta gjerne tida på deltakerne som en del av denne fokuseringen, det skjerper motivasjonen.

2.3.21.1 Hjelpetaljemetoden (Lose Rolle)

Obligatorisk emne på alle brekurs.

Instruktøren forankrer seg på standplass med to sikringsmidler. Vis deltakerne hvordan du setter opp standplassen. Den som reddes skal sikres med eget tau til sitte- eller kroppssele. Sjekk knuter. Sitt helst når du sikrer. Får du bruk for sikringen, greier du ikke å stå på beina. Med HMS / Munterbrems kan stå uten at det er noe problem å ta et fall, og dette er derfor et godt alternativ. Ha noenlunde stramt tau til den som skal reddes før han/hun slipper fram på kanten av sprekken. Sitt på samme side av sprekken som hovedtyngden av laget. Følg med på hva deltakerne gjør hele tiden, selv om denne øvelsen gjerne blir en langdryg affære for instruktøren.

Instruktøren må plassere seg slik at han/hun ser den falne. Det gir trygghet for deltakeren. Sørg for at deltakerne opplever dette som en trygg situasjon, for eksempel ved å la egen ro smitte over og å repetere hva som skal gjøres før personen fires ned.

Den falne fires 3-4 m ned i sprekken. La de som er oppe bruke sikringsmidler under redningen, men forsøk å starte enkelt og heller øke vanskelighetene etterhvert. Det blir lett mye tau og knuter å gå surr i. For mange kan det virke komplisert i starten, særlig hvis en også går på snø og må sikre seg selv. La deltakerne få tid til å diskutere seg i mellom. Her finnes ikke alltid "fasitsvar". La deltakerne gjøre noen feil, men grip inn når sikkerheten krever det. Redning kan være tungt. Ta noe hensyn til dette. La ikke en person på 50 kilo få tyngden av en deltaker på 100 kilo. To lag skal være så nær hverandre at det er mulig å få hjelp.

Når "fallet" er stoppet, avlaster man tauet v.h.a. snøanker/isskruer og klemknuteslynge og sistemann kommer med hjelp av klemknuter fram til sprekkanten og setter en ny forankring. Enden av hjelpetauet forankres der, og en løkke av hjelpetauet med en skrukarabin i blir sendt ned til den falne. Er hjelpetauet for kort, må deltakerne korte inn taulaget. Det hender at nest siste person må binde seg ut og sikre seg til hovedtauet med en sikringsslynge med klemknute. Den falne fester karabinen i selen sin og hjelper til med å løfte seg i den forankrede hjelpetaubukten samtidig med at de som er oppe

trekker inn den andre enden av hjelpetauet. Før oppheisingen av hjelpetauet kan starte, må det monteres en klemknute på dette slik at det ikke glir ut igjen mellom hvert løft. Hjelpetaljemetoden er illustrert på figuren under. På figuren trekker den falne i hovedtauet. Vanligvis vil det være mer naturlig å trekke i den forankrede hjelpetaubukten som beskrevet ovenfor.

Dersom man får problemer med at tauet skjærer seg inn i en overhengende snøleppe under oppheisingen, kan dette som regel løses på følgende måte: Man drar inn all slakk i hovedtauet, slik at den falne kan henge i det. Så løser den falne karabinen fra hjelpetauet og graver bort snøleppa. Hjelpemannen oppe frigjør hjelpetauet fra snøleppa og hjelper evt. til med å fjerne snø. Deretter sendes hjelpetauet på nytt ned til den falne, og oppheisingen kan fortsette. Uansett om tauet skjærer seg inn i snøleppa eller ikke, så bør man etterstramme hovedtauet under oppheisingen. Dette vil da fungere som en ekstra sikring. Dessuten blir det mindre tauvirvar rundt den falne hvis man passer på å etterstramme hovedtauet hele tiden.

Under redning med hjelpetaljemetoden, er personene oppe sikret på samme måte som med hjelpetaumetoden. Deltakerne vil også få samme trening i innkorting og håndtering av tau som tidligere.

2.3.21.2 Hjelpetaumetoden

Valgfritt emne på brekurs.

Hjelpetaumetoden er nå erstattet av hjelpetaljemetoden på brekurs. Hjelpetaumetoden skal kun forklares som et alternativ for eksempel hvis det er lite tau. Hvis det er tid i løpet av kurset, kan metoden prøves for å se forskjellen mellom de to metodene.

Hjelpetaumetoden og hjelpetaljemetoden er identiske fram til redningsmannen er på kanten av sprekken og har fått kontakt med den falne.

Den falne avlaster draget i selen sin ved å skyve klemknuten på fotløkka så langt opp på tauet som mulig og trå inn i fotløkka. Fotløkka bør legges i en ekstra tørn rundt det ene beinet for å øke stabiliteten.

Oppe på isen kortes taulaget inn på samme måte som under hjelpetaljemetoden og hjelpetauet frigjøres. Hjelpemannen setter en ekstra sikring i passelig avstand fra sprekkanten og hovedtauet, fester hjelpetauet til sikringen v.h.a. klemknoteslynge, knytter en løkke på enden av hjelpetauet og sender dette ned til den falne.

Den falne trer løkka ned på innsiden av brystselen og legger hjelpetauet en ekstra tørn rundt beinet. Den falne kommanderer "hjelpetau opp" og overfører tyngden til hjelpetauet etter at dette er strammet opp. Oppheisingen av den falne foregår ved at hovedtau og hjelpetau trekkes opp vekselvis.

Vanlige feil: Gal lengde på fotløkka. For raske og urolige bevegelser hos den falne under oppheising. Tenker ikke på at de oppe trenger tid. Dårlig kommunikasjon. Glemmer å flytte opp knuten på fotløkka, glemmer å legge fotløkka og enden på hjelpetauet en ekstra tørn rundt beina. De oppe bruker for lang tid på å organisere seg og glemmer å undersøke hvordan det går med den falne. Ellers er det lett å rote med knuter og lage tauvirvar, særlig hvis det er litt surt og en gjerne vil ha votter på.

Redningen tar ofte lang tid. På snø vises det av og til liten aktsomhet. Tauet skjærer seg også lett inn i snøkanten. De oppe må huske å forankre isøksa eller sekken som legges under tauet.

2.3.22 Forankring og standplass i is

Valgfritt emne på brekurs.

I forbindelse med selvsikring under redning, sikring under rappell eller talje, kan en vise hvordan 2-3 isskruer etter hverandre, sammenkoblet med en slynge, kan gi økt sikkerhet. Man bør også i forbindelse med redning eller rappell vise hvordan man setter opp standplass med to uavhengige sikringer.

2.3.23 Vandring i is/snø

Obligatorisk emne på brekurs.

Deltakerne skal lære å binde seg inn i taulag og å få flyt i taulaget under bevegelse. I seinere økter skal de lære seg å passere snøbroer og gå i tau i vanskelige isområder på en sikker måte. Øvelsene omfatter bruk av mellomforankringer, innkorting av taulag m.m. De skal også lære seg prinsippene for rutevalg.

Første økt tas i et blåisområde med sprekker som lett kan hoppes over. Ikke for bratt. Den videre progresjonen avhenger av deltakerne.

Første økt tar ca. 1 ½ - 2 t, hvorav en del til innbinding. Kontroller alle knuter og innbindingen. Vend deltakerne tidlig til den gode vanen at de går sammen to og to for å sjekke innbindingen til hverandre. Dette er også med på å bidra til samarbeidsånden i laget. Gå selv som nr. 2 eller 3 i taulaget. La en av de ivrigste gå først i starten. Ta det med ro, og vær selv et godt eksempel. Pass på at førstemann ikke krysser for vanskelige områder. Deltakerne skal først og fremst bli vant til å gå i tau. Korrigjer deltakerne når det trengs. Stopp gjerne taulaget i karakteristiske situasjoner og forklar og diskuter. Vurder i slike situasjoner om det vil være best å samle taulaget; du skal ha et høyt stemmolum hvis både den første og den siste i taulaget skal høre deg godt når hele taulaget står utstruktet i isen. Snu taulaget slik at flere får lede.

Seinere økter tas når det passer. Skift på å la deltakerne gå først. Stopp laget i “utrygge” situasjoner og spør: “Hva hvis...?” for å få de til å tenke konsekvens. Slik finner laget selv ut hvordan vandremetoden skal modifiseres. Bruk snøbroene. Pass på å få satt noen mellomforankringer, selv om det ikke er helt påkrevet. Oppmuntre deltakerne til å bestemme ruta selv, men pass på at alle i laget er motivert til å mestre utfordringene. Gi ros!

Vanlige feil: Knuter glemmes. De går i slakt tau og trækker i tauet. Tenker ikke på hvordan taulaget i seg selv er et sikringsmiddel, f.eks. ved kryssing av sprekker. Glemmer å tenke på de som er bak, og går i rykk og napp ved hopping ol. Går unødig i sikksakk. De er usikre på hvor mye snøbroene holder (bedrer seg med øvelse), tenker ikke på hva som skjer ved et eventuelt fall og passer ikke på hverandre. Kommer i uorden ved “blindveier” (slakt tau og gale vinkler). Bruker ikke ekstra sikringstiltak når det trengs. Er ikke realistiske når de innkorter taulaget (vil ikke klare å holde et fall).

2.3.24 Snøbakketeknikk

Obligatorisk emne på brekurs.

Formålet med øvelsen er å lære stakkatogang, oppbremsing og glissade i snø. Prøve festemidler i snø (snøanker, evt. isøks). Stoppe utglidninger.

Egnet område er et bratt, rasfritt snøheng, helst uten toppskavl. Fritt for stein og is og ufarlig nederst.

Alle skal ha snøanker og isøks, men unngå ellers spisse gjenstander (isskruer). Det er mulig å skade seg. Ta gjerne med en taubrem. Regntøy egner seg til denne øvelsen.

Ta hver del av øvelsen for seg og la alle gå opp, skli ut og bremse flere ganger. Gjør det lekbetont, dette er ofte kursets morsomste økt. La alle sette ned snøanker. Er det tid, prøv gjerne utglidninger av en person i et taulag som ikke er forankret (dominoeffekten), eller i et som er forankret. Prøv å dra snøankrene ut og test dem ved å stoppe utglidninger. Bruk forskjellige kroppsforankringer og taubrem. Ikke la deltakerne ta kraftige utglidninger, selv om de har sitte- eller kroppssele, det kan det skje skader. "Togkjøring" er morsomt, men det kan være farlig p.g.a. stor bevegelsesenergi (mange folk/stor masse i fart) som skal stoppes ganske brått i bunnen av bakken. Instruktøren har ansvaret. Økta bør tas svært tidlig i kurset.

Vanlige feil: Ved oppbremsing løfter de ikke hoftene, de skrever ikke, får øksa for høyt over seg, kommer for seint over på magen. Det er greit at føttene skal opp ved stor fart, så en unngår å tippe rundt, men ofte er det vanskelig å stoppe uten at føttene brems. Vanskelig å få snøankret ned i riktig vinkel. Stakkatogang blir lett for lite alvorlig (for slakke heng eller for dyp snø). Ved stopping av utglidning må slyngen bakover til snøankeret være stram.

2.3.25 Avslutningstur

Aktuelt emne på alle kurs.

Turene tas naturlig som kursavslutning. Selv om det er fint å legge inn turer tidligere, forstår vi med avslutningstur en tur hvor det kursmessige kommer i bakgrunnen og hvor naturopplevelsen og det å være underveis dominerer. Nå skal de nye kunnskapene og ferdighetene brukes i praksis.

I noen tilfeller kan det være aktuelt å legge inn en ren turdag tidligere i kurset, f.eks. hvis dårlig vær avløses av kortvarig finvær. Noen steder er det aktuelt med to dagers sammenhengende tur, andre steder mer naturlig med to atskilte turer.

Selv om været er for dårlig til lengre turer, kan man ta kortere turer. På bre- og fjellsporkurs vil en kortere orienteringstur sette deltakernes kunnskaper på prøve, og det går an å ha det fint ute i dårlig vær også.

I prinsippet skal deltakerne selv bestemme turen og planlegge detaljene. I praksis vil instruktørens innspill ha stor gjennomslagskraft. Deltakerne vil naturlig høre på dem som har erfaringen. Instruktøren bør sørge for at turplanleggingen gjennomføres i fellesskap og at gruppa har felles mål for turen.

Under avslutningsturer på bre bør deltakerne ha en god del av ansvaret, og instruktøren bør være tilbakeholden (men aktiv) i forhold til orientering og veivalg. Vurder om deltakerne har mest nytte av å prøve seg frem på egen hånd eller om et råd eller en korrigerende kommentar er på sin plass. Instruktøren har et sikkerhetsmessig ansvar og må derfor følge nøye med også på mindre avvik fra kursen, selv om en kan velge ikke å gripe inn.

2.3.26 Brelære

Obligatorisk emne på brekurs.

Mye kan og bør tas ute i isen, men en oppsummering er nyttig. Illustrasjoner og fotografier er fint til å bygge opp læring og samtale rundt. Legg hovedvekt på det en har bruk for i brevandring: Sprekker, snøbroer, det å "lese" breen. Kunnskaper forebygger uhell. Se Breboka for mer kunnskaper på feltet.

2.3.27 Vandremetoden

Obligatorisk emne på brekurs.

Gjennomgåelsen bør fokusere på konsekvensenkning. Når virker vandremetoden og når virker den ikke? Deltakerne bør overbevises om at tyngden av 4-mannslaget vil stoppe fall i et "pent" område så sant tauet er stramt. Men hvilke områder er "pene"? Bruk illustrasjoner. Diskuter ut fra deltakernes erfaringer på kurset. Når trengs mellomforankring, selvforankring, innkorting av taulag, osv. Hvordan gjøres dette? Nevn samtidig kort hva de enkelte sikringsmidlene må tåle i ulike situasjoner, kom også inn på begrepet fangrykk.

Sikring med løpende mellomforankringer har sine klare begrensninger. Gjennomgå faremomentene som finnes ved bruk av slik teknikk på fjell og i bratt is.

2.3.28 Klatremetoden

Obligatorisk emne på brekurs og fjellsporkurs.

På brekurs bør det komme klart fram at kurset ikke er et klatrekurs. Likevel må man presisere vandremetodens begrensninger, og omtale alternativet. Hvorfor er ikke tyngden av resten av taulaget nok? Hvorfor trenger man standplass og mellomforankringer? Fangrykk og taudynamikk omtales. Nevn situasjoner hvor det kan være aktuelt å bruke klatremetoden i bresammenheng. Det må alltid benyttes dynamisk tau til dette formålet.

På fjellsporkurs kommer klatremetoden mer i forgrunnen, men de samme argumentene brukes. Diskuter ut fra erfaringene deltakerne har gjort på kurset. Fordeler og ulemper?

2.3.29 Skiløping på bre

Valgfritt emne på brekurs.

Hvilke spesielle problemer er det? Vanskelig å bremse? Problemer i utforkjøring med tau? Sikring, har en med sikringsmidler, hva kan brukes?

Hvor bør en alltid bruke tau? Vær konkret: Småttene, Skåkje, osv. Legg vekt på å finne ut hvilke områder som er trygge for skigåing og hvilke som ikke er det, dette er kunnskap man best får gjennom å snakke med andre aktive i miljøet. Ta opp til

diskusjon hvor og når det er nødvendig med tau (opp og ned brefall f.eks.). Her kan en også vise til Breføreren.

2.3.30 Skred

Valgfritt emne på bre, klatrekurs og fellesturer.

Målet for nybegynnerkurser å gi deltagerne en basis for at de skal kunne bevege seg tryggere i vinterfjellet på naturens premisser. Dette søkes oppnådd gjennom at de får en innføring i å vurdere skredfaren, hvordan de skal kunne gjøre riktige veivalg på tur og hvordan kameratredning fra skred gjennomføres.

Skal man oppsøke potensielt skredfarlig lende for å arbeide med skredopplæring skal man bruke sikkerhetsutstyr. Hver deltaker skal ha sin egen spade og søkestang. Noen fjellsportgrupper har kjøpt elektroniske sender/mottakere (S/M) til bruk for kurs og utleie. Hver person bør ha egen S/M, spade og søkestang. Men det viktigste er ikke utstyret – det er å kjenne bruken/begrensningen av det og å ha mye variert erfaring fra turer under forskjellige forhold.

Denne økten kan for eksempel knyttes til snøbakketeknikk eller til varsling og førstehjelp.

2.3.31 Orientering på bre

Obligatorisk emne på brekurs og fjellsporkurs. Repetisjon kan være aktuelt på turkurs.

Bruk av kart og kompass tas lagvis og kan godt legges til en egen økt. Det øvrige tas lagvis, eller felles. Vær klar over at det gjennomsnittlige kunnskapsgrunnlaget i orientering sjelden er særlig høyt, så forsøk å finne ut hvilket nivå dere skal starte på. Start gjerne med det grunnleggende – hva er et kart og hvordan kan en hente informasjon om terrenget fra kartet? Det kan ofte være aktuelt å repetere hvordan man tar ut en kurs på kartet.

Det gjennomgås hvordan taulaget organiserer orienteringen (kurs, telling og taulengder). Nevn litt om søking etter mål som man har bommet på. Presiser at man må skjerpe seg under orienteringen og nevne de vanlige feilene som kan forekomme. Lagene må planlegge orienteringsturen, bestemme mål, måle kurser og avstander (noe av dette kan også gjøres i brekanten før turen starter).

Deltakerne skal gå på kompasskurs og lære å måle og telle taulengder for på en sikker måte å bli i stand til å orientere over breene. De bør også lære krysspeiling.

Snøområde med lite sprekker egner seg, så ikke orienteringen blir for komplisert.

Alle bør ha kart, kompass og blyant.

Økten tar ca. 2 timer og legges gjerne inn som del av tur eller kombineres med “snøbakketeknikk”, f.eks. underveis til en topp. En kan også gå i trekant og finne tilbake til utgangspunktet. Har noen høydemåler, kan den demonstreres. Få deltakerne til praktisk å prøve om kompasset påvirkes av isøks, kamera o.l., og poengter i tilfelle avstand mellom dette og kompasset.

Lagene bør holde god avstand til hverandre, men kan også møtes, f.eks. ved å gå mot et felles punkt på breen fra ulike utgangspunkt. Prøv krysspeiling hvis mulig. Noter feil og usikkerhet til senere diskusjon. Instruktøren bør gå som nummer 3 eller 4 i taulaget uten å delta i orienteringen. La deltakerne lære av feil. Grip heller inn hvis en av deltakerne åpenbart ikke gjør jobben sin, hvis f.eks. nr. 3 aldri korrigerer kursen. Stopp gjerne og diskuter.

Vanlige feil: Passer for lite på retningen, holder ikke jevnt stramt tau, setter ikke merke i rett tid, kommer ut av tellingen, er unøyaktige ved oppmåling av taulengden (denne bør foretas realistisk, med det en har for hånden), det ropes (blåses i fløyte) for svakt til at førstemann hører.

Nevn at det finnes både 360° og 400° kompass, og kom inn på både ny og gammel karttype som nå er i målestokk 1:50 000 (UTM og M711). Høydemåler og satelittnavigator bør nevnes.

Presiser nøyaktighet i orienteringen. 1° feil på kompasset i marsjretningen utgjør 17,5m(360°)/19,4m(400°) feil på tvers pr. km du beveger deg framover.

Nevn også misvisning i denne sammenheng, og prøv å gjøre dette temaet enklest mulig, det er skrevet mye forvirrende rart om det. I Sør-Norge er misvisningen vestlig (opp mot maks. 6° lengst vest) og skal legges til på kompasset når man går fra kartet og ut i terrenget. I Nord-Norge er den østlig (opp mot maks. 11° lengst øst) og må trekkes fra. Misvisningen som står på hvert kartblad er oppgitt ut fra 360°.

2.3.32 Alpine farer

Obligatorisk emne på brekurs og klatrekurs og fjellsportkurs.

Dette emnet grenser opp til andre emner som for eksempel *Førstehjelp*, og det er naturlig at det gjennomgås sammen med disse.

Nevn bresprekker, værforandringer, tordenvær, is og steinras, faren ved å bevege seg for langt ut på toppskavler, at steiner lett smelter løs i kanten av bratte snøfelt og faren med å gå i bratte renner. Litt om forståelse av snøskred og enkle grep for å unngå dem er aktuelt stoff. Subjektive farer bør også gjennomgås. Eksempler er nyttige. Knytt stoffet videre opp mot førstehjelp og redning.

Husk å bruke hjelm der terrenget tilsier dette ved fare for is- og steinsprang også når man ikke er i tauet.

2.3.33 Turplanlegging og fjellutstyr

Obligatorisk emne på brekurs, klatrekurs og fjellsportkurs.

Diskuter turutstyr. Hva slags utstyr trenger man på tur? Ta utgangspunkt i kurset og den typen tur som er aktuell for deltakerne etter kurset. Hva slags bekledning egner seg? Det er sikkert delte meninger om dette.

Planlegging av tur. Hva bør forberedes? Hvilke turer er realistiske? Også her bør en ta utgangspunkt i turer som deltakerne er i stand til å gjennomføre etter kurset. Fokuser på

prinsippet om å velge tur etter evne. Dette kan naturlig trekkes over i planleggingen av kursets avslutningstur. Hvilke punkter bør være med i en turplan?

Hvordan beregne tidsforbruket på turen? Faktorer som spiller inn: distanse, høydemeter, ekstra tid for bruk av tau, ulendt terreng, kryssing av elver o.s.v.. Deltakerne estimerer, estimatene sjekkes/justeres underveis og oppsummeres etter turen.

2.3.34 Førere og graderinger av klatreruter

Obligatorisk på alle nybegynnerkurs i klatring.

Dette vil være et naturlig emne å ta opp i en pause i klatringen. Deltakerne bør få en innføring i hva er klatrefører er, hvilke symboler som benyttes i førerne og hvordan graderingen av klatrerutene fungerer.

2.3.35 Fjellvett og friluftsliv

Obligatorisk emne på brekurs, klatrekurs og fjellsporkurs.

Her er mange innfallsporter. En mulighet er å ta utgangspunkt i utstyr og måter å drive fjell-liv på (noe overlapp med Turplanlegging og fjellutstyr). Så kan man, f.eks. via fiberpels-mot-ull, komme inn på mer prinsipielle sider ved det moderne samfunnet og vårt forhold til naturen.

Man kan også starte på andre måter, f.eks. ved høytlesning fra Zapffes *Barske Glæder*. Innledningen kan gjerne være provoserende.

Spørsmål å ta opp: Hva er norsk friluftstradisjon? Hva er friluftslivets hensikt? Er det konflikt mellom vår hverdag som bymennesker og vår fritid i fjellet? Er friluftsliv blitt mote? Naturvern, holdninger til bruk av naturen, tilrettelegging (varding, motorisering, borebolter), velge tur etter evne osv. Forholdet mellom friluftsliv, naturvern og samfunnsutviklingen ellers. Et kritisk blikk på DNTs holdninger, tilrettelegging, hyttebygging o.l. kan også være et utgangspunkt.

Når et økende antall mennesker søker ut i naturen for å oppleve gleden ved friluftslivet, er det viktigere enn noen gang å understreke betydningen av sporløs ferdsel; både av hensyn til naturen selv, og for at våre etterkommere skal få muligheten til å oppleve urørt natur.

I høyfjellet og i brenære områder er naturen ekstra sårbar. Vegetasjonsdekket er gjerne tynt og naturen trenger lang tid for å reparere skader på grunn av den korte vekstsesongen. Nedbrytningen av våre etterlatenskaper går dessuten langsomt, siden temperaturen er lav gjennom store deler av året.

Som instruktører i DNT fjellspport bør det være en selvfølge at vi har en bevisst holdning til naturvern og at vi selv ferdes mest mulig sporløst. Vi har dessuten et spesielt ansvar for å formidle slike holdninger og kunnskap til deltakerne på våre kurs.

2.3.36 DNT fjellsport

Obligatorisk emne på alle kurs

Hensikten med å gi mest mulig informasjon om DNT fjellsport er å vise folk veien inn til et spennende turmiljø blant likesinnede. Les kapittel 1 for informasjon om emnet.

2.3.37 Førstehjelp og redningsaksjoner

Obligatorisk emne på brekurs, klatrekurs og fjellsportkurs.

Hensikten med å gå igjennom dette temaet på kurs er å gjøre deltagerne mentalt forberedt på at noe kan skje, både under kurset og senere. Samtidig vil dette også virke forebyggende. Hele hensikten med kurset er jo egentlig å gjennomføre klatringen og brevandringen så sikkert som mulig. Du bør fokusere på hva som er forskjellen på å skade seg i fjellet og rett rundt hjørnet for sykehuset. Bruk gjerne egne opplevelser, eller ”vandrehistoriene” som går i miljøet. Videre bør du gjøre rede for småskader som gnagsår, snøblindhet, solforbrenning med mer. Fortell hva deltagerne kan og bør gjøre med dette, før det blir ett stort problem. Gå også igjennom lokale frostskafer og generell nedkjøling, symptomer og behandling. Nevn også kort om hva slags førstehjelpsutstyr en bør ha med på en fjelltur, og hvordan vi kan improvisere med det vanlige turutstyret. Oppfordre folk til å gå førstehjelpskurs.

Du bør også orientere deltagerne om hvordan de skal forholde seg hvis det skjer en ulykke under kurset. Du vil i alle tilfeller være den som har ansvaret og det siste ordet. Ingen deltager skal iverksette noe uten på din direkte ordre. Du skal dobbeltsjekke alle forankringer og innbindinger før de belastes. Alle skal være samlet hvis annen beskjed ikke er gitt.

Temaet passer godt som kveldstime, la gjerne deltagerne komme med egne opplevelser, tanker og kunnskaper. Alternativt som ”vær-reserve” opplegg. Erfaringsvis bør dette temaet komme tidlig i kurset. Den kan også deles gjennom uka.

Se for øvrig kapittelet om førstehjelp.

2.3.38 Sporløs ferdsel

Obligatorisk på alle kurs.

Noen hovedprinsipper for sporløs ferdsel:

- Planlegg på forhånd og forbered deg på turen
- Du bør telte og gå på overflater/vegetasjon som tåler det
- Ta med deg hjem det du har tatt med deg ut i naturen
- Det du ikke tar med deg hjem, må lett kunne brytes ned i naturen
- La naturen være i fred
- Ferdsel etter evne

Planlegging og forberedelser

Ved å planlegge på forhånd og forberede deg på turen, tar du med deg passelig og nødvendig utstyr. Det gjør det mer sannsynlig at du ikke etterlater deg overflødig utstyr,

mat, emballasje o.s.v. Samtidig øker det sjansen for at du ikke legger ut på turer som du ikke klarer å gjennomføre. Dette er bra både for din egen turglede og for å redusere sjansen for at redningsaksjoner blir nødvendig (se pkt. om ”ferdsel etter evne” nedenfor).

Telting og ferdsl på overflater/vegetasjon som tåler det

Det er mye sårbar vegetasjon og kvartærgeologi (morener, dødisgroper osv.) i brennære områder. Planter er i ferd med å etablere seg i sand og grus, noe som er ekstra vanskelig til fjells og i arktisk klima. Følg stiene der disse finnes. Unngå å telte og gå i mose, lav og der det er sparsomt med planter. Morenerygger er særlig utsatt for tråkk og slitasje. Det er således bedre at man går og telter på snø og is, og bedre om man telter der det er hardfør vegetasjon eller der andre har telta før. Generelt gjelder det at man i mye brukte områder bør konsentrere ferdselen, mens man i lite brukte områder bør spre ferdselen.

Ta med deg hjem det du har tatt med ut i naturen

Ingen som er ute i naturen har ønske om å treffe på rester etter andre. Alt du bringer med ut i naturen skal du ta med hjem igjen. Det gjelder spesielt søppel. Også det som kan brennes, er det en fordel at du tar med hjem. Bål etterlater langvarige spor i naturen, og bør således unngås utenom tidligere etablerte bålsteder. Bål på store steiner og svaberg setter store spor ved at fjellet sprekker p.g.a. varmen.

Det du ikke tar med deg hjem, må bli tatt hånd om på en ordentlig måte av naturen. Ikke alt er like enkelt å ta med hjem igjen - det gjelder særlig menneskeskit og vaskevann. Menneskeskit må håndteres på en skikkelig måte, og særlig viktig er det å unngå forurensing av vann og bekker. Grav et lite hull i jorda minst 50 m fra vannkilder (10-15 cm dyp), stier og teltleir. Lag felles doplass (gjelder både på snø/bre og jord/grus). Dopapir brennes rett etter bruk!

Unngå at såpevann/vaskevann går rett ut i ferskvann. I fjellet og på bre er det dessuten normalt ikke like nødvendig å vaske seg med såpe som hjemme. Varmt vann kan ofte gjøre samme nytten.

La naturen være i fred

Mange av våre alpine områder er vernet etter naturvernloven som nasjonalparker, landskapsvernområder eller naturreservater. For disse områdene gjelder egne verneregler som gir nærmere bestemmelser om planteliv, dyreliv, ferdsl mm. DNT eller Fylkesmannens miljøvernveddeling har oversikt over disse reglene som også er tilgjengelig på internett. Sett deg inn i lokale bestemmelser.

La naturen være mest mulig i fred for dine egne inngrep. La andre få gjøre de samme gode oppdagelsene i naturen som deg selv! Unngå f.eks. å flytte på steiner, legg dem i tilfelle tilbake på samme sted igjen etterpå. Ikke brekk av kvister og ikke spikk i barken på trærne uten at det er nødvendig. Også tørre greiner og trær er viktig for det biologiske mangfoldet. Ikke plukk blomster unødvendig, og ta heller ikke med deg sjeldne steiner eller mineraler hjem. Dyrelivet er sparsomt i breområder og må ikke forstyrres unødvendig. Bruk kikkert så du kan observere dyra på lang avstand. Ikke forstyr rov fugler som hekker i fjellvegger. Fugler er generelt svært sårbare når de skal finne reirplass og begynne hekkingen. For rovfugl som jaktfalk, kongeørn og fjellvåk er dette i perioden fra slutten av mars og fram til sommeren. Unngå rasting og stopp ved fjellvegger der dere observerer rovfugl i lufta. Om vinteren er dyra ekstra følsomme for forstyrrelse, og de bruker mye energi dersom de blir skremt. Derfor bør

du prøve å unngå å skremme opp fugler som har lagt seg til ro for natten, f.eks ryer som ligger i “dokk”. Ikke rop og skrik uten at det er viktig og nødvendig.

Ferdsel etter evne

Velg turer du har forutsetninger for å gjennomføre på en god måte. Det gjør at du selv får mest mulig glede av turen. Sjansen for at du ikke kommer hjem til avtalt tid, eller i verste fall blir utsatt for alvorlige skader og uhell, er da minst mulig. Redningsaksjoner er uønsket og risikofylte for hjelpemannskaper, og betyr stor påkjenning for pårørende. Dessuten innebærer de ferdsel (ofte motorisert) i naturen som kunne vært unngått, og som dermed gir ekstra belastning på naturen.

Disse prinsippene for sporløs ferdsel bør gjennomsyre både ord og handlinger på kurset.

2.3.39 DNTs visjoner og verdier

Obligatorisk på alle kurs.

DNTs visjon er: Naturopplevelse for livet

Visjonen viser hva DNT kan tilby morgendagens mennesker og omfatter alle dimensjoner ved vår virksomhet. Vår overordnede utfordring er å formidle friluftslivets muligheter for individet til å realisere drømmer og til å oppleve natur, glede, utfordring, begeistring, undring, livsmot, bedre helse, samhold og tro på en bærekraftig fremtid.

DNTs verdigrunnlag finner vi gjenspeilet i foreningenes tilbud. Det vil si:

Spennende

Dette betyr at vi skal gi utfordrende opplevelser i natur gjennom ulike tilbud som virker stimulerende i forhold til de behov hver enkelt har. Her ligger også et grunnleggende ønske og behov hvert enkelt menneske har om å oppleve utfordringer og ikke minst glede, begeistring og lykke.

Troverdig

Dette betyr at i alt vi gjør skal DNT fremstå som ærlig og ordentlig. I hele vår organisasjon skal vi ha fokus på trygghet og kvalitet gjennom bevisstgjøring av medlemmer, tillitsvalgte og ansatte slik at medlemmenes forventninger innfris.

Inkluderende

Dette betyr at vi skal ha turtilbud til det brede lag av folket og at alle, uansett ferdigheter, kunnskap og erfaringer, er velkommen. Spesielt vil det være viktig å legge til rette for grupper som i dag ikke er kjent med tilbudet. Det betyr også at alle ledd i organisasjonen skal legge vekt på god service overfor medlemmer og samarbeidspartnere.

Enkelt

Dette betyr at det skal være enkelt for folk å bruke naturen og oppleve gleden ved og bli fortrolig med friluftslivet. Samtidig skal vår tilrettelegging være preget av nøkternhet og beskjeden ressursbruk. Det skal opprettholdes en enkel, men kvalitetsmessig god standard med vekt på trivsel og atmosfære på hyttene.

Naturvennlig

Dette betyr at vår virksomhet skal være miljøvennlig og i samsvar med det enkle friluftslivet. Våre aktiviteter skal baseres på at naturens tålegrenser ikke overskrides. Vi skal altså ferdes med omtanke, ansvarlighet og på naturens premisser.

Som vi ser danner disse ordenes forbokstaver et ord som er selve nerven i vår virksomhet - STIEN. DNT sin visjon ligger til grunn for alle kurs i DNT-regi og skal formidles til deltakerne

3 Sikkerhet og ansvar

DNTs arrangement, kurs og turer skal gjennomføres i trygge rammer både for deltakerne, kurslederne/ instruktørene og naturen. Når mange ulike kursdeltakere, kursledere og instruktører skal fungere sammen i et best mulig og fruktbart læringsmiljø, er det viktig å ha gode ansvarsavklaringer.

Dette kapittelet er en samling av instruksjoner som er utarbeidet for DNTs ledere i fjellet. Enten man er kursarrangør, kursleder eller kursinstruktør er det viktig å finne frem til de instruksene som er riktig til ditt kurs, og følge disse.

3.1 Lederens ansvar på DNTs arrangementer

1. Leder på DNTs arrangementer er enten turleder, fjell-, klatre- eller brekursleder eller fjell-/klatre-/ breinstruktører.
2. Turkoordinator benyttes av DNT arrangører for gjennomføring av turer og arrangement. Turkoordinator har ingen lederfunksjon eller tilhørende ansvar. Turkoordinators oppgaver er å koordinere fellesaktiviteter for gruppen, slik som transport, overnatting, fordeling av felles proviant etc. Turkoordinator behøver ikke selv delta på arrangementet.
3. Lederne fungerer som DNT arrangørens representant på turen. Dersom turen er satt opp med flere ledere, bestemmer DNT arrangøren hvem av dem som skal være ansvarlig leder. Ansvarlig leder har endelig beslutningsmyndighet på alle spørsmål vedrørende program og gruppens sikkerhet under arrangementet.
4. DNT arrangøren skal gi lederen detaljert informasjon om programmet. Dette er særlig viktig på mer krevende turer og arrangement.
5. Ansvarlig leder på arrangementet skal ved arrangementets begynnelse gi en alminnelig orientering om opplegget. Han/hun samler gruppen hver ettermiddag og gjennomgår neste dags program. Lederen bør opplyse om:
 - a. Planlagt rute, turens lengde, om lende, hva slags vær og føreforhold gruppen kan vente seg og om tidspunkt for avgang.
 - b. Nødvendig og hensiktsmessig utstyr/bekledning.
 - c. Dersom turopplegget/programmet må endres, bør deltakerne rådspørres. Lederen må legge fram konkrete alternativer. Det er ansvarlig leder på arrangementet som fatter den endelige avgjørelse.
6. Lederne skal så godt han/hun kan vurdere hver enkelt deltakers forutsetninger med hensyn til den enkeltes og gruppens sikkerhet. Deltakere som klart ikke fyller de krav som lederne mener bør stilles for vedkommende tur, kan ansvarlig leder nekte videre deltakelse.
7. Ledernes viktigste oppgave under turen er til enhver tid å ha gruppens sikkerhet og trivsel for øyet.
8. Lederne skal sørge for en forsvarlig gjennomføring av turen. Han/hun skal følge det program som DNT arrangøren har satt opp, såfremt dette ikke medfører særlig fare for deltakere p.g.a. skader blant gruppens deltakere og/ eller leder(e), uvær, skredfare eller uventede hendinger.
9. Lederne skal til enhver tid vite hvor deltakerne befinner seg. I dårlig vær, vanskelig terreng eller når lederen ellers finner det ønskelig, skal gruppen holdes samlet. Under slike forhold kan det være praktisk at lederen utpeker en

eller flere av deltakerne til å ta teten og noen til å passe på køen. Dette gir lederen muligheter til å bevege seg fritt i gruppen og hjelpe til der det er nødvendig. Men husk at dette ikke er noen ansvarsdeling, bare en praktisk ordning.

10. Deltakere som ikke vil gjennomføre en tur, men f.eks. returnere til en hytte innen rimelig avstand fra denne, kan gis tillatelse til dette på eget ansvar, når dette etter ansvarlig leders mening er forsvarlig.
11. Turfølget/gruppen må ikke dominere på hyttene. Husk at følget ikke har krav på særbehandling framfor andre gjester.
12. Ansvarlig leder skal sende en kort rapport til DNT arrangøren umiddelbart etter arrangementets slutt. Spesielt er arrangøren interessert i forhold som kan få betydning for andre og senere turer. Dersom det er skjedd uhell under gjennomføring av arrangementet, skal det skrives detaljert redegjørelse.
13. Ansvarlig leder skal sammen med arrangementets øvrige ledere på forhånd gjennomgå dagens program for å avgjøre hvordan programmet best mulig skal gjennomføres etter forholdene på stedet. Dersom det oppstår alvorlige uoverensstemmelser mellom ansvarligleder og ledere/instruktører har ansvarlig leder det avgjørende ord. Dersom ansvarlig leder har samtlige andre ledere på arrangementet mot seg, skal saken avgjøres av DNT arrangøren.
14. Dersom en leder nekter å rette seg etter ansvarlig lederen i avgjørelser som går på sikkerheten eller gjennomføringen av arrangementet etter gjeldende bestemmelser, kan ansvarlig leder frata en leder hans/hennes oppgaver. Det må være gitt en klar advarsel på forhånd, og en skriftlig begrunnelse skal sendes DNT arrangøren sammen med rapporten.
15. Eventuelle konflikter mellom lederne på arrangementet eller mellom disse og DNT arrangøren før eller under arrangementet, er ikke et problem som deltakerne skal involveres i.

3.2 Sikkerhetsinstruks på DNTs arrangementer

1. På breer og i eksponert terreng gjelder samme sikkerhetsrutiner som på bre- og fjellsporkurs. Lederne skal kontrollere at innbinding i tau er gjort forsvarlig. Lederne må selv ha og kunne bruke det nødvendige sikringsutstyr som turens eller arrangementets vanskelighetsgrad tilsier.
2. Leder på vinterturer må ha med seg liggeunderlag, bivuakk-/vindsekk, førstehjelpspakke, spade og søkestang. Alle deltakerne på turen skal ha med søkestang og spade. Legges det opp til toppturer i potensielt skredfarlig terreng bør alle deltakerne på turen i tillegg ha elektronisk skredsøker.
3. Lederne må ha kjennskap til førstehjelp og sørge for å ta med seg utstyr for førstehjelp fra DNT arrangøren. Er ulykken ute må man kunne utføre nødvendig førstehjelp. Dersom det offentlige hjelpeapparat skal koples inn, skal varslingen skje gjennom nærmeste politimyndighet.
4. Varslingsnumrene er:

a. LRS (lokal redningssentral, politiet)	112
b. AMK (akuttmedisinsk koordineringssentral)	113
5. Disse sentralene står i direkte forbindelse med hverandre, så uansett hvilket av disse to numrene du ringer får du hjelp. Disse kan også sette deg videre til lokal luftambulans, lege, lensmann o.s.v.

6. Husk at varslingen må inneholde:
HVA har skjedd
NÅR har det skjedd
HVOR har det skjedd
7. Ansvarlig leder varsler også DNT arrangøren, fortrinnsvis daglig leder på kontoret eller privat.
8. Henvendelser fra presse, pårørende og andre henvises til daglig leder eller politiet.
9. Av hensyn til eventuelle redningsaksjoner, må endringer av oppsatt rute meldes til vertskapet når man forlater ei hytte. På selvbetjente og ubetjente hytter kan det legges igjen skriftlig beskjed. Vesentlige endringer av ruten og meldinger om alvorlige uhell skal gis til DNT arrangøren snarest mulig.

3.3 Ansvar og oppgaver for kursleder på kurs i regi av DNT fjellsport

Instruksene 'Leders ansvar på DNTs arrangementer' og 'Sikkerhetsinstruks på DNTs arrangementer' gjelder også for kursledere på arrangementer i regi av DNT fjellsport. I tillegg har kursleder på kurs i regi av DNT fjellsport ansvar for gjennomføring av følgende oppgaver:

1. Kursleder har ansvar for kontakt mellom instruktørene før kurset. Det er viktig å få klargjort instruktørenes eventuelle ulike oppfatninger, få samordnet opplegget, fordele teorileksjonene, avtale ekstra utstyr, avtale om noen tar med f.eks. lysbilder (sjekk om det er apparat og skjerm på stedet!), o.s.v.
2. Kursleder bør også samordne eventuelt utstyr for avslutningstur blant deltakerne, og bør sørge for et nærmere informasjonsskriv til dem om bl.a. dette i god tid før kursstart.
3. Kursleder har ansvar for det utstyret som er kjøpt inn av DNT fjellsport arrangøren til bruk på kursene. Utstyret skal telles og kontrolleres før og etter kurset. Det skal fylles ut eget skjema til DNT fjellsport arrangøren om ødelagt og tapt utstyr.
4. Kursleder har ansvar for at utstyret blir levert tilbake etter kurset. Mangler skal omgående meldes til DNT fjellsport arrangøren slik at dette kan rettes opp til neste kurs.
5. Kursleder har ansvar for veiledning og opplæring av assistenter. Assistenten skal ha påskrift om fullført assistentperiode i egen loggbok etter endt kurs. Se egen instruks for assistenter.
6. Kursleder skal sende rapport om kurset til DNT fjellsport arrangøren på eget skjema. Rapporten bør skrives i samarbeid med instruktørene. Det anmodes om at rapporten sendes så raskt som mulig etter kursets slutt.
7. Kursleder skal der det er nødvendig av hensyn til sikkerheten, sørge for at supplerende sikkerhetsbestemmelser blir gitt.

3.4 Ansvar og oppgaver for instruktørene på kurs i regi av DNT fjellsport

Instruksene 'Leders ansvar på DNTs arrangementer' og 'Sikkerhetsinstruks på DNTs arrangementer' gjelder også for instruktører på arrangementer i regi av DNT fjellsport. I tillegg understrekes instruktørens ansvar på følgende områder:

1. Instruktørene er underlagt kurslederen.
2. Instruktørene skal i samarbeid med kurslederen sørge for at kurset gjennomføres etter det oppsatte program i den grad det er mulig. En kan ikke selv sette i gang øvelser som ikke står på dagens program eller på annen måte strider mot kursopplegget, men rekkefølgen på kursdager kan byttes om p.g.a. vær eller andre lokale forhold. Eventuelle avvik fra kursprogram skal alltid taes i samråd med kursleder.

3. Instruktørene er ansvarlig for DNT fjellsport arrangørens utstyr som blir brukt i taulaget og skal hjelpe kursleder med å kontrollere dette før og etter kurset.
4. Instruktørene skal sørge for at taulaget behandler utstyret på en slik måte at sikkerheten ivaretas og hjelpe kursleder med utlevering og innlevering av utstyret.
5. De skal sørge for at deltakerne er forsvarlig innknyttet i tauet og at sikkerhetsreglene følges på breen, i fjellet og ved anmarsj og tilbaketur.

3.5 Instruks for instruktørassistentene

1. Assistentperioden er en obligatorisk del av utdanningsstigen som fører fram til instruktør I innen bre og klatring. Assistentene må ha gjennomført metodekurs hvor de har vist at de har tilstrekkelig egenferdighet innen de metoder og teknikker som brukes for trygg ferdsel på bre eller i klatrefjell, samt metoder og teknikker som brukes for å drive sikker undervisning på kurs. Hensikten med assistentperioden er å bevisstgjøre og flytte fokus hos assistenten til rollen som veileder og leder. Assistenten kan etter endt assistentperiode, bli tatt opp på veilederkurs hvor vedkommende vil kunne bli godkjent som instruktør.
2. I løpet av assistentperioden skal assistentene observere hvordan ferdigutdannede instruktører jobber med deltagerne og sammen som et instruktørteam, samt få prøve seg litt i instruktørrollen. Assistentene vil ved observasjon og refleksjon over andre instruktørers praksis kunne modnes frem til et høyere bevissthetsnivå omkring hva som kreves for å fungere som instruktør. Dette vil bidra til å forberede assistenten på det avsluttende veilederkurset.
3. Assisterter på bre- og klatrekurs er ennå ikke utdannet instruktører og skal derfor ikke tillegges samme oppgaver eller ansvar som instruktørene.
4. Kursleder har ansvaret for assistenten under kurset. Kursleder har ansvar for å motta loggboken fra assistenten før eller under kurset. Assistenten skal integreres på best mulig måte i instruktørteamet. Det vil være en fordel om assistenten får følge ulike instruktører fra dag til dag slik at de får observere ulike instruktører med ulik instruktørpraksis. Assistent og instruktør kan avtale på forhånd om assistenten skal instruere under noen av dagens økter. Assistenten skal ikke instruere alene, men alltid være under oppsyn av kursleder eller en av de andre instruktørene. Instruktøren skal da observere og kvalitetssikre assistentens instruksjon. Assistenten bør etter hver dag ha en samtale med instruktøren om hva som ble gjort, samt hvorfor det ble gjort på nettopp denne måten. Assistenten må også få en nyansert tilbakemelding på sin egen instruksjon og bidrag. Assistenten vil gjerne være oppdatert på de siste metoder og teknikker og kan også være en viktig ressurs for å overføre denne kunnskapen videre til kursleder og instruktører.
5. Assistenten skal fra kursleder få en muntlig tilbakemelding på sin praksis ved kursets slutt. Assistenten skal også få en skriftlig bekreftelse fra kursleder på at assistentperioden er fullført til bruk i NF-loggboka

3.6 Sikkerhetsinstruks for kurs i regi av DNT fjellsport.

3.6.1 Generelt

1. Instruksen gjelder sammen med instruksene *Leders ansvar og sikkerhetsinstruks på DNTs arrangementer (pkt. 2.1 og 2.2)*.
2. Alle øvelsesområdene på kurset må velges på steder som ikke er utsatt for snøskred, steinsprang eller isras. Hjelm skal brukes ved anmarsj til bre eller klatrefjell dersom områder som er utsatt for steinsprang må passeres. Ved passering av steinsprangfarlig terreng skal gruppen holdes samlet.
3. Instruktørens holdning til sikkerheten er viktig. Tendenser til uvøren dristighet og ubetenksomhet skal ikke aksepteres. En bør heller tenke på sikkerheten fremfor den pedagogiske verdien en "realistisk" øvelse kan ha. Treningen må gi opplæring i å kunne takle en komplisert realistisk situasjon, men dette må aldri gå på bekostning av sikkerheten.
4. Ved rappell skal det alltid være en ekstra sikring til tauet med kort klemknoteslynge, selv om eget sikringstau benyttes. Den som rappellerer, skal bruke hjelm.
5. Hver instruktør skal alltid ha med førstehjelpsutstyr. Hvis radiosamband finnes, skal dette være med på tur, og det skal testes før hver tur.
6. Kurset er ikke slutt før alle er kommet tilbake til bygda eller kursstedet. Dette gjelder spesielt i forbindelse med avslutningsturene. Ønsker noen å fortsette turen utover kurset, må instruktøren forsikre seg om at det skjer i trygge former.

3.6.2 Sikkerhetshensyn på bre

1. Deltakerne må bli gjort oppmerksom på farene ved bruk av stegjern og isøks. Instruktørene må sørge for at deltakerne alltid bærer isøks og stegjern på sekken under anmarsj til breen. Selv en sløv øks kan være farlig å bære i hånden.
2. Vær oppmerksom på rasfaren ved brefronten og fra hengebreer. Vær også oppmerksom på fare for utglidning når man går ut av breen.
3. Instruktørene skal gi god informasjon om bekledning på bre. Både instruktørene og deltakerne skal ha tøy som dekker hele kroppen. I blåisområder er dette spesielt viktig. Kortbukse er ikke tillatt brukt på bre! Husk hansker.
4. Av sikkerhetsgrunner skal taulagene ikke være lengre fra hverandre enn at de har kontakt.
5. Instruktørene trenger ikke være innbundet i taulaget under instruksjon i blåisområde, men det er viktig at deltakerne i tilfelle får en forklaring på hvorfor de ikke er det. Under noen av øvelsene i blåis er heller ikke deltakerne innbundet (f.eks. trinnhugging, bruk av stegjern og isøks i lett terreng). Området må da velges slik at det ikke er farlig å ferdes der uinnbundet.

6. Deltakerne må videre lære å “lese” terrenget slik at de selv kan vurdere hvilke blåisområder de med sikkerhet kan passere uten fare. Deltakernes ferdigheter vil være bestemmende.
7. På snødekt bre skal alle, også instruktørene, være innbundet i tauet.
8. Tauet kan være en god psykologisk støtte og det lille som skal til for at balansen gjenvinnes ved litt uheldige steg og hopp. Men det er viktig at tauet ikke blir en falsk og urealistisk støtte. Når det gjelder bruken av tau må det være et mål at deltakerne læres opp til best mulig å kunne vurdere forskjellige typer breområder, snøkonsistens, værforhold o.s.v. i forhold til hvilke sikkerhetshensyn en under gitte forhold bør ta. Konsekvensenkning må altså være stikkordet.
9. Ved redningsøvelser skal deltakernes seletøy og innbinding i tauet alltid kontrolleres før øvelsen. Deltakeren som skal ned i sprekken skal bruke hjelm. Vedkommende skal, i tillegg til hovedtauet, være sikret i et eget uavhengig sikringstau. Den som sikrer dette tauet under øvelsen skal ha selvforankring med to forankringspunkter. Dette gjelder både for blåisredning og snøredning. Alle skal være sikret til hovedtauet gjennom hele prosessen under redning på snødekt bre. Velg en sprekk uten for stor snøleppe. Det er viktig å informere deltakerne om de spesielle farene forbundet med redning på snødekt bre.
10. Dersom man lar deltakerne prøve isklatring under kurset, skal det kun foregå på topptau og den som klatrer skal bruke hjelm. Det er instruktørene eller deltagere som vet hvordan taubrems brukes som skal sikre. Sikreren skal også bruke hjelm. Forankringene for topptauet må sjekkes ofte.

3.6.3 Sikkerhetshensyn på klatrefjell

1. Ingen skal oppholde seg i utsatt terreng uten å være forsvarlig sikret. På standplassen skal alle være forsvarlig selvforankret.
2. Instruktøren skal kontrollere at tauverk og sikringsutstyr er i forsvarlig stand og at deltakerne i taulaget er forsvarlig innbundet. Han/hun skal også påse at ingen knyter seg ut av tauet før ordre om dette er gitt. Instruktøren forlater ikke deltakerne uten deres samtykke.
3. Instruktøren skal påse at klatringen foregår på en forsvarlig måte og gi ordre om sikring når situasjonen tilsier det. Hjelm skal alltid brukes under klatring. Dersom deltakerne ønsker det, har han/hun krav på sikring i utsatt terreng.
4. Det skal brukes direkte innbinding i sele under topptauing, ikke i karabiner.
5. Verken kursdeltakerne eller instruktørene foretar glissade på snøfelt med mindre det er garantert trygt hele veien ned til bunnen.
6. Instruktøren skal både ved sin instruksjon og ved sine handlinger få fram at sikkerhet i klatring ikke bare er sikring og sikringsutstyr, men også “måten” en klatrer på.
7. Man bør tilstrebe at to taulag er i nærheten av hverandre under turdagene (eller to instruktører i ett taulag).

3.7 Instruks for DNT fjellsport arrangøren

Alle lokale turistforeninger og fjellsportgrupper er gjennom DNT og DNT fjellsport sitt medlemskap i Norsk Fjellsportforum å regne som DNT fjellsport arrangører. Gjennom dette medlemskapet forplikter DNT fjellsport seg til å stille visse krav til minimum kompetanse for instruktører og førere som brukes på arrangementer på bre og i klatrefjell. Disse kravene er nedfelt i Norsk Fjellsportforums Nasjonal Standard for instruktører, førere og kursarrangører i fjellsport.

Her følger en kort oversikt av hvilke kompetansekrav som settes til ulike typer fjellsportaktivitet og hvem som kan brukes til hva:

Fjellkursleder

- Instruktør og kursleder på alle kurs og seminarer i NF-standard.
- Instruktør og kursleder på alle klatrekurs, brekurs, kameratredningskurs og skredkurs.
- Fjellfører på bre og klatrefjell både sommer og vinter.

Klatreinstruktør 2

- Instruktør og kursleder på alle klatreinstruktørkurs og klatreinstruktør-seminarer i NF-standard.
- Instruktør og kursleder på alle klatrekurs og kameratredningskurs.

Klatreinstruktør 1

- Instruktør på alle klatrekurs og kameratredningskurs.
- Kursleder på klatrekurs hvor rutene er sikret med borebolter og på innendørs-kurs. Klatringen må være begrenset til maksimum en taulengde.
- DNT fjellsport arrangøren vurderer når en instruktør har nok kompetanse til å virke som kursleder på naturlig sikrede klatrekurs og kameratredningskurs. Det anbefales minst 15 dagers instruktørpraksis på naturlig sikrede klatrekurs før dette.
- Instruktør på metode- og veilederkurs klatring etter 10 dagers praksis som kursleder på naturlig sikrede klatrekurs.

Klatreassistent

- Assistent sammen med kursleder på naturlig sikrede klatrekurs.
- Instruktør på klatrekurs hvor rutene er sikret med borebolter og på innendørs-kurs. Klatringen må være begrenset til maksimum en taulengde.

Breinstruktør 2

- Instruktør og kursleder på alle breinstruktørkurs og breinstruktør-seminarer i NF-standarden.
- Instruktør og kursleder på alle brekurs.
- Fører for eget taulag på alle breer i Norge.
- Fører på turer i høyfjellet som ikke innbefatter klatring. For å føre under forhold der det kan oppstå skred kreves i tillegg metodekurs skred.

Breinstruktør 1

- Instruktør på alle brekurs.
- DNT fjellsport arrangøren vurderer når en instruktør har nok kompetanse til å virke som kursleder på brekurs. Det anbefales minst 15 dagers instruktør-praksis på brekurs før dette.
- Instruktør på metode- og veilederkurs bre etter 10 dagers praksis som kursleder på brekurs.
- Fører for eget taulag på alle breer i Norge.
- Fører på turer i høyfjellet som ikke innbefatter klatring. For å føre under forhold der det kan oppstå skred kreves i tillegg metodekurs skred.

Breassistent

- Assistent sammen med kursleder på brekurs.
- Fører for eget taulag i umiddelbar nærhet av en breinstruktør 1.
- Føre eget taulag på faste ruter med anviste sikringer etter å ha gjennomgått spesiell opplæring.

4 Ledelse, undervisning og læring

Som kursleder eller instruktør på et DNT fjellsport arrangement, er du *leder* for en gruppe individer som søker *læring og opplevelser*. Din oppgave er å tilrettelegge for dette gjennom *undervisning*.

Å lære er å oppdage – det er å bli klar over noe, legge merke til noe, som har vært der hele tiden, men som du ikke har sett før. Det sies at læring innebærer varig endring av adferd. I denne sammenhengen innebærer læring dermed at deltakerne på DNT fjellsport sine arrangementer etter endt kurs er i stand til å handle på en annen måte enn tidligere når de ferdes ute.

4.1 Undervisning

Undervisning er instruktørens refleksjon over og organisering av det arbeidet som resulterer i at deltakeren aktivt tilegner seg kunnskaper og ferdigheter og opplever mestring. Med mestring menes her en rekke psykiske funksjoner samt evnen til å sette i verk bestemte handlinger - på grunnlag av kunnskap man har tilegnet seg eller på grunnlag av observasjon av andres handlinger. Når disse automatiseres, snakker vi om ferdigheter.

Undervisningen må derfor legges til rette slik at det skapes et læringsrom – det vil si et klima der hver enkelt deltaker settes i en aktivt handlende situasjon som gir mulighet for læring og utvikling innen psykologisk trygge og objektivt sikre rammer.

Når du planlegger din undervisning, kan utgangspunktet være spørsmål som:

- hvor mye vet deltakeren / deltakerne allerede (deltakerforutsetninger)
- hvor skal jeg begynne (sekvensering)
- hvor mye kan jeg forklare på en gang (utvalg)
- hva er det viktig at alle deltakerne lærer (mål)
- hvorfor er akkurat dette viktig (formål)
- hvordan skal jeg handle i forhold til denne formidlingsoppgaven (metode / arbeidsform)

Ofte starter planlegging av undervisning med de tre spørsmålene *Hva? Hvordan? og Hvorfor?*. Etter planleggingen følger gjennomføring, deretter evaluering av opplegget du som instruktør la opp og refleksjon. Dette kan gi deg som DNT fjellsport-instruktør erfaringer og læring du kan bygge på i neste planleggingsfase.

4.2 Arbeidsformer

De fleste instruktører erfarer at det er sjelden man kan rendyrke en pedagogisk arbeidsform. I praksis beveger man seg fram og tilbake mellom ulike metoder, eller bruker dem i kombinasjon med hverandre. En dyktig fjellsportinstruktør velger til enhver tid den pedagogiske arbeidsformen som hun eller han finner at fungerer best. Valg av pedagogisk arbeidsform må gjøres på grunnlag av hvilket tema deltakerne skal lære. En variasjon i arbeidsformer vil gi best resultat.

Tid er et aspekt som kan påvirke hvilken arbeidsform du velger. Læringsutbytte for den enkelte deltaker er et annet viktig punkt. Sikkerhet må uansett ligge til grunn for alle valg du gjør som instruktør eller kursleder.

Her skisseres kort noen hovedgrupper av pedagogiske arbeidsformer:

Problembasert læring og undersøkende læring

Problembasert læring er problemløsning basert på å finne den "rette" løsningen. Instruktøren gir en oppgave hvor deltakerne selv prøver å komme fram til løsningen. Instruktøren har gjerne fasitsvaret, men velger å la deltakerne søke seg fram til det på egenhånd gjennom erfaring (egnet f.eks. ved oppbremsingsteknikk under utgliding i snøbakke).

Denne metoden er basert på at den enkelte deltaker selv må være aktiv når løsningen skal velges og gjennomprøves. Med andre ord må deltakerne selv reflektere over de løsninger som finnes, og selv velge den eller de løsninger som gir det beste resultatet

Undersøkende læring er problemløsning basert på å finne forskjellige løsninger. Deltakerne stiller selv spørsmålene eller instruktøren gir en oppgave som ikke har noe fasitsvar. Deltakerne står overfor flere mulige løsninger, og vi kan ikke på forhånd si at den ene løsningen er bedre enn den andre. Metoden appellerer til deltakernes oppfinnsomhet, originalitet, fleksibilitet og vurdering av egne muligheter (egnet f.eks. ved trening på bevegelsesteknikker under klatring).

Instruksjon

Her er lærestoffet gitt på forhånd. Det er kjent for instruktøren, men ikke for deltakerne. Dermed må det formidles til dem. Det kan gjøres på forskjellige måter i vår sammenheng:

1. Instruktøren viser eller demonstrerer for deltakerne (egnet ved f.eks. påsetting av sittesele).
2. Instruktøren nytter en medinstruktør (eventuelt deltaker) som demonstrerer den riktige løsningen (egnet ved f. eks. bruk av taubrems).
3. Apekattmetoden / "følg meg" (egnet ved f.eks. innlæring av åttetallsknuten). Som rollebilde kan det enkelte ganger lønne seg å overdrive bevegelsene for å tydeliggjøre hva som er viktig (for eksempel ved demonstrasjon av gangarter med stegjern)
4. Meddelelse med bare ord (egnet ved f.eks. å forklare faremomentene ved å bære isøksa i hånda under anmarsj).

Instruksjon kan være tidsbesparende. Tiden kan benyttes til øvelse og trening, ikke til eksperimentering og utprøving. Innlæring av rappell egner seg for eksempel ikke for prøving og feiling. Ulempen med instruksjon er at det kan virke passiviserende på deltakerne og i verste fall resultere i at de ikke lærer temaet.

Veiledning og vegledning

Noen ganger kan veien frem til målet være like viktig som løsningen i seg selv. Det sentrale i veiledningspedagogikken er at deltakerne selv får utforske, oppleve, mestre og lære. Som DNT fjellsportinstruktør og veileder er din oppgave å lede deltakerne på vei. Du legger rammene, mens deltakerne lærer å ta ansvar selv. En veileder er en som

legger til rette for læring. Hvis noen trekker seg unna, er det din jobb som veileder å få dem inn i fellesskapet igjen.

”Veiledning” er i dag blitt et hverdagsord som mange bruker om mangt, men som pedagogisk arbeidsform krever veiledning både innsikt og ferdigheter av veilederen. Veiledning som pedagogisk arbeidsform er kontekstavhengig. Det betyr at det er en rekke forhold som påvirker og legger premisser for hva som til en hver tid vil være klokt, faglig forsvarlig eller effektivt å gjøre. Dette kan være hvem som møtes, hva det blir snakket om, hvor det foregår, når det skjer og hvorfor dette skjer. Mål for opplegget, form og innhold, relasjoner mellom involverte parter, evaluering og personlig stil og væremåte er komponenter som spiller inn. Veilederen og veiledningen må være tilpasset de stadig skiftende situasjonene. Veiledning er dermed en dynamisk arbeidsform.

Begrepet ”vegledning” har tradisjonelt vært mye benyttet innen friluftslivsfaglige miljøer og er beskrevet som en overbygning for pedagogisk arbeid med friluftsliv. Som pedagogisk arbeidsform har vegledning en del felles med veiledning, men begrepet rommer også andre perspektiver. Ordet er satt sammen av ’veg’ og ’glede’ og beskriver friluftsliv som en gledens vei til et rikt liv der friluftslivet er en livsstil mer enn en fritidsaktivitet. Vegledning karakteriseres av at den forgår i såkalt fri natur og med små grupper. Videre stilles krav både til en viss varighet, til levemåte og til utrustning.

Veiledning, problembasert læring og undersøkende læring gjør generelt deltakerne mer aktive, ettersom de ikke får presentert en ferdig løsning. Hver og en kan dessuten jobbe ut fra sine forutsetninger. Dermed blir det ofte en motiverende og engasjerende måte å lære på, og deltakerne husker gjerne bedre ting de selv har gjort enn ting de har fått forklart. Disse arbeidsformene kan imidlertid være tidkrevende, og må derfor vurderes i et hardt presset kursprogram. Arbeidsformen forutsetter at du som instruktør gir en relevant oppgave som deltakerne kan ha forutsetning for å løse, og det kan lønne seg å delvis styre deltakerne i riktig retning mot en løsning.

I kapittelet ”Emnebeskrivelser” er det under de enkelte temaer gitt forslag til arbeidsformer og begrunnelse for disse.

4.3 Kommunikasjon og formidling

Vi vil oppmuntre deg som er DNT fjellsport instruktør til å tenke gjennom og utvikle et bevisst og aktivt forhold til samtaler, til det å være i dialog og å lytte. Hva er det du sanser, med hvilke forstillinger går du inn i en situasjon og hva er det dette gjør med deg? God kommunikasjon er ikke bare et spørsmål om å kjenne fakta og kunne formidle disse presist. Det handler også om sunn fornuft, om å være oppmerksom i forhold til dine omgivelser og om å være villig til å ta ansvar for hvordan du til enhver tid påvirker eget og andre menneskers liv. God kommunikasjon handler om det som er i deg, det som er i den eller de du samtaler med, og det handler om samtalen og rommet mellom dere.

Det er ikke mulig å gå på jobb – verken i hverdagen eller som DNT fjellsportinstruktør – og la personligheten ligge igjen hjemme. Det personlige og faglige kan ikke holdes adskilt om vi vil være troverdige. Dette handler om å se hvert enkelt menneske som en helhet.

Som instruktør har du gjerne klare forestillinger om hva instruktørjobben innebærer, og denne forestillingen vil være en sentral styringsfaktor for deg i handlingsrettede situasjoner. Dine handlinger hviler ikke bare på kunnskap og ferdigheter, men også på erfaringer og verdier. Mye av dette er innforstått kunnskap, og som instruktør kan du bli mer fortrolig med ditt teoretiske og erfaringsbaserte fundament gjennom refleksjon. I fjellsportarbeidet vil det være et spenningsforhold mellom teori og praksis som du kan belyse ved å stille deg selv spørsmålet: er det samsvar mellom det jeg ønsker å gjøre og det jeg faktisk gjør?

Vær bevisst effekten av "skjult læreplan" - pass på at det er samsvar mellom din holdninger og handlinger. Det inntrykket deltakerne sitter igjen med, er preget av de handlinger og signaler som ligger i opplevde situasjoner. For eksempel gir vi skriftlig i kursprogrammet og verbalt uttrykk for vektlegging av sikkerhet. Hvis du klatrer solo omkring i øvingsrutene på klatrekurs, eller ikke bruker hjelm og ekstra prusikslynge under rappell på brekurs, er det ikke sammenheng mellom ord og handling. Deltakerne husker ikke hva du sa, men hva du gjorde.

Som DNT fjellsportinstruktør er du også foreningens ansikt utad. Det du formidler, knyttes ikke bare til deg som person, men også til DNT fjellspport som organisasjon.

4.4 Lederstil og lederskap

Ledelse kan beskrives som kapasitet til å bevege andre mot et mål som de deler med deg, og med et fokus og kompetanse som de ikke innehar på egenhånd. Det finnes ikke ett enkelt fasitsvar på hvordan man skal lede ei gruppe. En god leder bør være i stand til å tilpasse lederstilen etter formålet for kurset, deltakernes ferdighets- og erfaringsnivå, værersituasjonen etc. Man kan snakke om situasjonsbestemt lederskap, der lederstil blir en funksjon av oppgaven som skal løses, deltakernes ferdighetsnivå og lederens egen personlighet.

Som leder på et kurs kan du være sterkt oppgaveorientert; du definerer læringsmål (alle skal lære kart og kompass), tildeler deltakerne oppgaver, forteller hvordan oppgavene skal løses, legger tidsplaner for marsj og pauser og passer på at deltakerne overholder tidsskjema. Alternativt kan du være sterkt deltakerorientert; du legger vekt på trivselsfremmende tiltak, er sosial og bruker mye tid til å lytte til deltakere og ta opp mellommenneskelige forhold o.l.

På et nybegynnerkurs bør man trolig begynne med en instruerende lederstil. Etterhvert som deltakerne utvikler grunnleggende ferdigheter og blir mer samkjørte, kan man gjøre nytte av en mer selgende lederstil. På instruktørkurs/videregående kurs kan ofte en deltagende eller delegerende lederstil være hensiktsmessig.

Situasjonsorienterte teorier er av enkelte kritisert for å være "leder-løse" teorier. Hver situasjon krever sin ledelsesform, forståelse og lederadferd. De ikke-situasjonsorienterte teoriene retter imidlertid kanskje for mye oppmerksomhet mot lederen og for lite mot situasjonen. Noen mener også at en for sterk fokusering på situasjonen kan føre til et urealistisk krav til fleksibilitet.

4.5 Lederens kompetanse, erfaringer og motivasjon for lederskap

En ansvarlig DNT fjellsportinstruktør er både faglig og personlig i sitt vesen. En del vil påstå at det er innlysende at en instruktør bør være faglig dyktig. Evnen til å være personlig er en annen side av instruktørens relasjon til deltakerne på et kurs. Å forholde seg personlig til deltakerne innebærer at du interesserer deg for og legger merke til hver enkelt deltaker, hvordan de virker på deg og hvordan du påvirker dem. Dermed tar du både deg selv og deltakerne på alvor, som individer og som helhetlige mennesker. Samtidig er det viktig at du trekker et skille mellom det å være personlig og det å være privat.

Din kompetanse som DNT fjellsportinstruktør kan beskrives slik:

Handlingskompetanse:

- Egenferdigheter og kunnskaper er en forutsetning for å være en god DNT fjellsportinstruktør. Her tenker vi både på generell fjellerfaring og spesiell kunnskap og ferdighet innenfor det området du skal være instruktør for.
- Å være leder utendørs innebærer at det kan oppstå mange uventede situasjoner. Fleksibilitet, kreativitet og evne til improvisasjon er viktig, for det er ikke alltid mulig å følge et oppsatt program. Samtidig er det ofte nettopp de uforutsette situasjonene som gjør dagen lærerik, spennende og morsom. Som DNT fjellsportinstruktør lønner det seg å holde øynene åpne for interessante situasjoner og benytte disse som kilde til opplevelse og læring.
- Sikkerhet: Som leder har du ansvaret for å vite hva som skal gjøres om noe uventet inntreffer. Det er du som ansvarlig instruktør som bestemmer når en situasjon er kritisk. Det er du som skal vurdere både din egen og deltakerens forutsetninger for å gjennomføre aktiviteter. Turen skal gjennomføres etter evne, ikke etter hva som er tøft. Som ansvarlig skal du også kunne avbryte en tur eller aktivitet om nødvendig. Herunder hører også kompetanse på førstehjelp.
- Fysisk og psykisk overskudd

Relasjonskompetanse:

- Kommunikasjon: Ha evnen til å skape et godt samarbeidsklima, kunne lytte, motivere, kommunisere og løse konflikter.
- Selvinnsikt: Kunne forstå sine sterke og svake sider. Evne til å motta tilbakemeldinger.
- Evne til å se hver enkelt deltaker i en gruppe og kunne slippe dem til. Evne til å gi tilbakemeldinger.
- Perspektiv: Kunne ha et overordnet og helhetlig syn på den organisasjonen / profesjonen en jobber innenfor. Kunne se utover sin egen organisasjon eller gruppe og forstå utviklingstrekk i samfunnet ellers.

Formidlingskompetanse:

- Organisering: Evne til å planlegge, gjennomføre og evaluere opplegg. Målorientering; ha evnen til å realisere mål, klargjøre oppgaver som må gjøres for å nå målet, planlegge og strukturere arbeidet.

- Pedagogikk og fagdidaktikk: Evne til å velge hensiktsmessig arbeidsform og beskrive og begrunne denne i forhold til tema.
- Evne til å forstå og gjøre seg forstått.

4.6 Gruppas sammensetning og klima

Ledelse i fjellsportsammenheng handler, som i all annen ledelse, om menneskesyn. Hvordan forholder du deg til andre mennesker? Klimaet i en gruppe er i stor grad betinget av lederskapet. Sammensetning og klima i gruppa påvirker mer enn noe annet det resultat som kan oppnås.

Et vellykket kursforløp og motiverte deltakere forutsetter at du som DNT fjellsportinstruktør evner å starte kurset slik at du åpner et læringsrom for deltakerne og skaper et trygt klima for læring. Her er det viktig å tenke gjennom hvordan du vil presentere deg selv i ditt første møte med gruppa. Dette legger gjerne grunnlaget for hvordan kulturen og samværsformen i gruppa blir.

Karakteristiske egenskaper hos grupper som viser høye prestasjoner, både målt ut fra gruppa og individuelt, er trygghet, tillit, kommunikasjon og åpenhet og fellesskapsfølelse. Trygghet er viktig, både for deltakere og instruktør. At vi føler oss trygge har betydning for trivsel og velvære, men er også avgjørende både for individuell læring og for gruppas oppnåelse av felles mål. I denne sammenheng snakker vi om trygghet som både sosial trygghet og opplevde følelser i forhold til spenning og risiko som egenart for de aktiviteter vi driver med.

I et støttende klima er man ikke redd for å gjøre feil. Man lærer av hverandre og ber om hjelp når det er ting man ikke kan. Føler vi oss vurdert og kontrollert, blir vi mistenksomme. Kommunikasjon bør være fordomsfri og beskrivende, ikke dømmende. Oppfordring til å prøve ut gamle sannheter og til å være spørrende, er grunnlag for initiativ og oppfinnsomhet, mens kontroll vil hemme utvikling og låse situasjonen. Kommunikasjon og samhandling preget av strategi og taktikk, hemmer og gjør oss utrygge på egentlig hensikt. Spontanitet og "fri" væremåte oppleves som ærlig og tillits- skapende.

Følelsen av at det en vil si eller lurer på ikke angår andre noe særlig, fremmer følelse av ubetydelighet og passivitet. Sensitivitet overfor andres tanker og følelser, oppmerksomhet og innlevelse fremmer samhandling og aktiviserer. Overlegenhet og demonstrasjon av egen fortreffelighet hemmer kommunikasjon, mens likeverdig og jevnbyrdig atferd fjerner forsvar og angrep i samhandlingen. Skråsikkerhet og avvisning av alternative løsninger skaper frustrasjon og dreper samhandlingen, mens prøvende og åpen holdning inngir tillit og oppmuntrer til initiativ.

For å prestere må vi ha et miljø som stimulerer og oppmuntrer oss til å prøve. Sosial utrygghet, redsel for å dumme seg ut eller for å avsløre manglende ferdigheter, vil for de fleste føre til forsiktighet og tilbakeholdenhet. Resultatet blir passivitet, få nye erfaringer, lite læring av nye ting og ingen dristige og utradisjonelle løsninger. Det er derfor viktig å arbeide fram et aksepterende klima i gruppen: En avslappet atmosfære der det er lov til å være seg selv, der det er lov å si dumme ting og der det er lov å gjøre feil.

Det er større sannsynlighet for å få en deltaker til å lære en ny teknikk eller å utvikle teknikk dersom han/hun får positiv oppmerksomhet, oppmuntres og "mislykkede forsøk" framstilles som en "nødvendig" måte å komme framover på. Husk at alle deltakerne har krav på like stor oppmerksomhet.

For å få en gruppe individer til å fungere sammen, kan det lønne seg å avklare forventninger og klargjøre mål og oppgaver. Med utgangspunkt i dette, kan man skape en felles visjon for gruppa; gruppas felles mål. Samtidig avklares den enkeltes rolle og innsats for å nå målet. Samordne forventningene gjennom klargjøring av rollene og de oppgavene som hører med. Bruk tid på samtale/diskusjon for å få fram et mål gruppa er innforstått med og enig i. Herunder hvilken rolle instruktør og deltakere skal ha og hvilke oppgaver som hører til rollene. Ved en slik gjennomgang kan du oppnå å gjøre deltakerne medansvarlige og dermed sikre større motivasjon for en aktiv deltakelse mot å nå de mål gruppa har enes om.

En vet fra en rekke undersøkelser at innsatsen øker der deltakerne har vært med å bestemme oppgavene, og at den enkelte føler større ansvar for å bidra til det felles mål. Det kan også lønne seg å klarlegge individuelle ønsker og mål for kurset / turen og la deltakerne, i den grad det er mulig, styre innholdet på opplegget. Jo større motivasjonen er for nettopp det tema som blir tatt opp, jo større vil læringsutbyttet være. Videre vil du få et grunnlag for å dele inn i undergrupper (taulag). Bruk av små grupper gir ofte større læringsutbytte for den enkelte deltaker, og det er lettere for deg som instruktør å se hver enkelt deltaker.

4.7 Praktiske råd for ledelse og undervisning av grupper ute

Ta vare på, eller skap situasjoner som aktualiserer / problematiserer læreemnet (ikke vær for bundet til programmet; passerer dere f.eks. et vannhull første dagen, tar du denne delen av brelæren der og da, selv om emnet skulle stå på programmet for neste dag).

Ha oversikt og kontroll slik at du kan gripe inn dersom farlige situasjoner skulle oppstå - ha ikke større avstand enn at du kan opprettholde kommunikasjon med alle, evt. gjør klare avtaler om sted / tid for samling dersom gruppen splittes i undergrupper under forflytning.

Hold gruppa på sporet, unngå at værforhold, utenforliggende årsaker m.m. bringer gruppa vekk fra avtalte mål og oppgaver; det kan bli fristende å ligge og sole seg i stedet for å fortsette på avtalt strabasiøs tur, gråvær gjør det fristende å ligge utover dagen og droppe noen våte (men lærerike!) erfaringer.

Vær likevel villig til å justere mål og program, tilpass ambisjonsnivået etter utviklinger i gruppa og omstendighetene. Vær hele tiden åpen for signaler fra deltakerne. Den største risikoen i den læringsprosessen som et kurs er, oppstår hvis ikke instruktøren er i stand til å fange opp signaler i gruppa og ta hensyn til disse.

Bruk pauser og måltider til kommentarer, utdypinger m.m. i stedet for å stykke opp aktiviteter og praksis når dette ikke er påkrevet eller naturlig. Ofte er det en fordel å samle gruppen så nære deg som mulig når dere skal snakke sammen utendørs. En sirkel der alle står skulder ved skulder, holder vind og kulde unna og du slipper å heve

stemmen. Ikke prat mot vinden. Plasser deg selv med solen i øynene, eller stå slik at alle får sola inn fra siden. Det er deltakerne som trenger å se godt.

Klargjør tidsplanen, hvilke oppgaver og gjøremål som dagen byr på, tidspunkt / sted for pauser og lignende. Dette har betydning for den enkeltes motivasjon, og disponering av mat, drikke, "psyke" osv. Hold avtalte tidspunkter, så slipper man unødvendig venting.

Velg egnet område i forhold til tema. Spørsmål du kan stille deg selv er for eksempel: Kan mange være i aktivitet? Er dette passe utfordrende? Er differensiering mulig? Mulighet for kontroll?

Ta gjerne samlinger på slutten av hver dag til oppsummering og gjennomgang, utdyping av teori, spørsmål til aktiviteter og diskusjoner om samhandling i gruppa. Prøv å variere teoriundervisningen mellom f.eks. gruppearbeid og den mer klassiske "instruktøren foreleser". Husk at det skal være sammenheng mellom teori og praksis. Overdriv ikke, la det bli tid igjen til fri sosial samhandling og private gjøremål. Husk at det er ikke hvor mye du som instruktør klarer å lire av deg som betyr noe, det avgjørende er hva deltakerne sitter igjen med.

I grupper på alle nivåer vil det ofte være personer med spisskompetanse på et eller annet aktuelt felt. Vær ikke redd for å bruke disse i undervisningen. Dersom det for eksempel er en lege blant deltakerne, kan vedkommende sikkert bidra med verdifulle tips om førstehjelp.

Bruk godt humør, vær aktiv og direkte i kommunikasjonen med den enkelte for å skape positiv stemning og motivasjon - selvironi er ikke å forakte! Vær interessert og still spørsmål sammen med deltakerne.

Det å brenne for stoffet og vise at man er engasjert i det man skal formidle, er en viktig del av et inspirerende og godt møte. Vis at du liker å være ute og at du trives med fjellsport!

4.8 Praktiske råd for kurs

Før kurset

Deltakerne forventer at DNT fjellsportinstruktøren stiller godt forberedt, kan Breboka / Klatreboka, at de kan "lese" terreng eller rute og er trygge på temaene som kurset inneholder. Det vil også gjøre det lettere å improvisere underveis. Alle instruktører bør forberede seg ved å tenke gjennom hele kurset, repetere teorien og vurdere tur- og øvingsområdene på stedet.

Sjekk med kursarrangøren at kursstedet har alt som trengs av utstyr. Det er vanligvis ikke noe krav at instruktøren kommer med eget utstyr. Noe ekstra bre- eller klatreutstyr bør likevel hver instruktør ta med seg, dette kan være f.eks. taubrems, tauklemme, slynger, ekstra karabiner, sikringsmidler, isskruer, snøanker.

Mange kursarrangører ønsker også at kursleder sender et informasjonsbrev eller på annen måte kontakter deltakerne på kurset før avreise.

På kurset

Møt opp i god tid. Det er alltid en del å gjøre før kurset starter, og ikke minst er det viktig at instruktørene har snakket sammen og er samkjørte. Instruktørene bør ha en kort samling hver dag under kurset. Diskuter opplegget, eventuelle endringer, spesielle problemer. Det er ikke alltid om å gjøre at instruktørene blir helt enige, ofte kan det være fint om deltakerne får presentert ulike oppfatninger.

Øvingsområdet bør en kikke på, f.eks. formiddagen før kurset starter. På brekurs er det særlig aktuelt å se etter gode redningsprekker.

Deltakerne kan bli syke eller skadet under kurset. De bør ikke få følelsen av å bli satt utenfor, hvis det er mulig å unngå. Slike deltakere kan også få godkjent kurs, selv med noe fravær (hvis tvil, ta kontakt med DNT). Det er svært sjelden at deltakerne er så svake at de ikke greier å gjennomføre kurset. Et alternativ kan være å stokke om lagene på avslutningsturen. Vis hensyn. Hold følge med de siste på anmarsj og retur.

Deltakerne kan være uansvarlige (sprekkhoppere, klatrere uten sikring, slurvete sikrere, går konsekvent i løst tau). Ansvarsforholdet tilsier at instruktøren griper raskt inn. Virkelig farlige deltakere forekommer sjelden. Bråkjekkkhet forsvinner ofte etter at man har lært fjellets alvor å kjenne. Slik adferd skyldes ofte usikkerhet. Vis tillit og gi ansvar. Instruktøren må være mest mulig nøytral og skal verken favorisere eller overse deltakere.

Etter kurset

Etter kurset er det vanlig å følge opp med å sende kursbevis til deltakerne, dersom ikke det deles ut på selve kurset. Ofte ønsker også kursarrangøren en rapport der kursleder og / eller instruktører evaluerer kurset.

5 Førstehjelp

DNT krever av sine instruktører og turledere at de har grunnleggende kunnskaper innen førstehjelp. Vanlige førstehjelps bøker og kurs tar som regel utgangspunkt i at hjelpen ikke er langt unna, og at det er mulig å få vedkommende i hus hvis nødvendig. I dette kapitlet er det forsøkt å beskrive hva du bør gjøre i situasjoner hvor dette ikke er tilfelle. Det som her er skrevet kan selvfølgelig IKKE erstatte et førstehjelpskurs med praktisk trening og grundig gjennomgang av alle aspekter innen førstehjelp.

DNT tilbyr kurs for sine instruktører i førstehjelp utenfor allfarvei nettopp fordi det her er spesielle forhold du som instruktør bør kjenne til, før ulykken inntreffer.

Førstehjelp er også tema på alle kurs du er instruktør på, dette nødvendiggjør gode kunnskaper innen emnet. Førstehjelpsundervisning virker også ulykkesforebyggende.

5.1 Før turen

Når du planlegger et kurs eller en tur bør du sjekke at førstehjelpsutstyret ditt er komplett og i orden. Du bør gjøre deg kjent med hvor du har dekning for mobiltelefon eller hvor nærmeste telefon er, og hvor man kan oppsøke lege.

Skal du klatre en bestemt rute bør du ofre noen tanker på hvordan du vil varsle derfra hvis noe skjer, og om hvor et helikopter kan lande. Tenk også ut alternative returveier, og overnattingsplasser. Å legge igjen beskjed om hvor dere skal og når dere er tilbake er vel en selvfølge?

Skal du ut med en gruppe bør du før avmarsj gjøre deg kjent med deltagerens bakgrunn, og om noen av deltagerne har sykdommer eller andre ting du bør vite om. Spør direkte, men la deltagerne kontakte deg på tomannshånd. Opplysningene du får behandler du med diskresjon. Sørg for at deltager som bruker medisiner har med seg litt i reserve også. Gjør deg gjerne noen tanker om hvem av deltakerne som vil fungere godt i en krisesituasjon, men husk at mange reagerer totalt overraskende i slike situasjoner.

5.2 Hva du bør ha med av førstehjelpsutstyr, og hvorfor

Avgjørende her er selvfølgelig hvor og hva du skal, og hvor langt unna hjelpen du er i tid, i verste fall. Din egen kompetanse spiller også inn. Du bør alltid ha med noe. I hjelmen din er det plass til to-tre kompresser og en redningsduk. Litt sportstape er uunnværlig uansett hvor kort turen er. Litt saltvann til å rense sår, skylle øyne og fukte kompresser med er nyttig. På lengre turer bør vindsekken være med, denne kan eventuelt erstattes av et par store søppelsekker. Lue og votter hører med på alle turer i fjellet, og lengre turer i lavlandet. Dette er ett MINIMUM av hva du bør ha med. Noen tabletter Paracetamol gjør ofte godt hvis uhellet er ute, og virker i tillegg på feber og forkjølelse. Ellers er det viktig å se muligheter til å bruke det øvrige utstyret vårt som førstehjelpsutstyr hvis uhellet er ute. For eksempel kan et liggeunderlag brukes til spjelking og taukveilen kan brukes til bæring av en skadet. Gjør det til en vane å ha en liten hodelykt i sekken. En kniv i selen er uunnværlig ved redningsoperasjoner, og nyttig til mye annet. En signalpenn med patroner bør være med på fjellturer. Ett par ekstra sjokolader kan komme godt med.

5.3 Små skader og problemer som kan ødelegge turen

Liten tue kan velte stort lass!

Snøblindhet: Du har vel sjekket at alle har solbriller, FØR turen? Hvis noen på tross av dette får problemer kan det skyldes at brillene ikke beskytter godt nok, eller at de ikke har blitt brukt. Behandlingen er i alle fall å tape over brilleglassene slik at bare en smal stripe er åpen, akkurat så vedkommende klarer å se foran seg. Lag også sidebeskyttelse med tape, skjerf el.lign. Øyesalve lindrer plagene noe, gi smertestillende hvis du har.

Solbrenthet: Igjen ett problem som relativt lett kan unngås, men som er en gjenganger som turglededreper. Sørg for at ALLE smører seg inn med skikkelig faktor. Lepper, ører og øyelokk er spesielt utsatt. Hvis noen blir skikkelig solbrent lindres dette noe ved hjelp av fuktighetskrem og lebebomade, men de må dekke til det forbrente område resten av turen. Smertestillende kan berge nattesøvnen.

Gnagsår: Mange kjøper nye flotte støvler før kurs, eller de har aldri gått på langtur med tung sekk. Be gjerne deltagerne sette på gnagsårplaster før turen starter hvis de er utsatt. Vanlig sportstape kan også brukes. Mange får gnagsår som følge av lang tid med våte sokker og støvler på bena. Skift sokker, ta pauser så føttene kan få luften seg litt og vær nøye med hygien på lengre turer. Blemmer kan du stikke hull på med en ren nål. Dekk til med sportstape eller gnagsårplaster.

Ledd- og muskelplager: Mange overvurderer sin egen kondisjon og yteevne. I noen tilfeller vil det kanskje være best å anbefale deltageren å ikke bli med på turen? Når plagene melder seg bør vi forsøke å finne ut om de er et resultat av en skade eller overbelastning. Har det vært slik tidligere? Inspiser nøye, se etter hevelse, fargen på huden, temperatur. Kjenn og klem nøye. Tydelige utslett, hudforandringer eller hevelser kan gjerne merkes med tuss, spesielt på lengre turer, for å se om de øker i størrelse. Litt forsiktig massasje kan ofte hjelpe, en improvisert ispose likeså. Kanskje må sekken gjøres litt lettere? Smertestillende bør i utgangspunktet ikke brukes for å fortsette turen, men heller for å få sove om natten, og i verste fall for å få vedkommende ned fra fjellet.

Forstuvninger og brudd: Undersøk armen/benet nøye. Undersøk om pasienten har følelse i fingrer/tær, om han/ hun kan bevege på fingre tær og om han/ hun har puls lenger ut på den skadede armen/benet. Hvis nei på noe av dette må du reponere, dvs korrigerer feilstillingen. Dette bør du ha fått opplæring i, men her gjentar vi prinsippene: En hjelper holder kroppsdelen på innsiden av skadestedet. En annen tar tak lenger ut for skadestedet og trekker langsomt, øker kraften over noen sekunder og retter deretter opp i normal stilling. Vår improviserte spjelk er klargjort på forhånd og settes på mens draget holdes. Ofte hjelper dette på smertene til pasienten. Sjekk igjen fra begynnelsen alle punktene ovenfor. Det er svært viktig pga den lange tiden til pasienten kan komme til sykehus at du sørger for at den skadede kroppsdelen har blodsirkulasjon og at nerver ikke ligger i klem. Hold deretter stedet høyt, legg gjerne på en kompresjonsbandasje. Undersøk med jevne mellomrom de samme tingene som du begynte med. Legg-, lår-, og armbrudd bør spjelkes eller stabiliseres. Ved åpne brudd bør vi etter å ha reponert, dekke til såret med det reneste vi har av kompresser for å forhindre infeksjon.

5.4 Akutte sykdommer og skader; prioritering, undersøkelse og livreddende førstehjelp

Når ulykken rammer er det viktig at du tar ledelsen. Her kommer en kort repetisjon av det viktigste:

A- airways. Betyr at du må passe på at pasienten har frie luftveier.

B- breathing. Sjekk om pasienten puster. Hvis ikke, start med to innblåsninger. Husk at bevisstløse pasienter som puster skal ligge i sideleie.

C- circulation. Stans blødninger, forebygg sirkulasjonssvikt, hev det blødende stedet, og bena. Start eventuelt med hjertekompresjoner.

Hvis pasienten har falt må vi tenke på skader i hode, nakke og rygg. I veggen eller bresprekken er det lite vi kan gjøre med det, men med en gang vi har fått pasienten inn på trygg grunn bør vi undersøke for slike skader. Hos våkne og klare pasienter må vi sjekke for smerter i hode, nakke og rygg. Vi må i tillegg undersøke om pasienten har andre symptomer. Dette kan være svimmelhet, husker ikke hendelsen, husker ikke hvem man er eller hvor man er, har prikking eller nedsatt følelse/kraft i en arm eller ben. Viktig er det også å notere seg om pasienten har vært bevisstløs rett etter ulykken.

Hvis pasienten er våken og klar, og ikke har smerter eller symptomer som beskrevet ovenfor, kan man gå ut fra at han/hun ikke har skader i hodet, nakken eller ryggen. Er vi usikre, pasienten har noen symptomer, eller ikke er våken og klar må vi sikre nakke og rygg mot ytterligere skader. Normalt har vi ikke med spesialutstyr til dette, men må improvisere. Første tiltak er å legge pasienten flatt ned på ryggen, helst på et liggeunderlag. En hjelper holder pasientens hode i ro i forhold til resten av kroppen, i hodets normalstilling, det vil si at nesen skal peke rett frem. Så må vi improvisere en nakkekrage. Det kan vi lage av liggeunderlaget eller en genser. Det viktigste er at den hindrer at hodet ruller fra side til side og bakover/fremover, samt at den minner hjelperne og pasienten på den mulige skaden.

Der hvor det nok syndes mest i behandling av pasienter i fjellet er på temperaturkonservering. Nedsatt temperatur forverrer stort sett alle sykdommer og skader. Derfor er det viktig at du kjenner til hvordan du kan hindre nedkjøling. Å legge pasienten på ett liggeunderlag er nevnt, det hindrer tap av varme til bakken. En god og varm balaclava av ull hindrer varmetap fra hode og hals, og alle pasienter som må ligge i ro bør få på en slik så fort som mulig. Ofte er det vanskelig å få skiftet vått tøy, og etter en slik manøver vil ofte pasienten ha tapt mye kroppsvarme. En pasient som ligger i ro vil ikke klare å bli varm igjen. Derfor er det viktig å hindre at pasienten taper varme med våte klær. Det aller beste er bobleplast, har du det vil du kunne holde en pasient varm svært lenge. Ett flak som passer til person, ca 220X175 veier lite og tar litt mer plass enn ett kneippbrød. Alternativt pakk vedkommende inn i to søppelsekker, lag ett hull til hodet og tape så tett som mulig rundt. Det viktigste er at det blir en lufttett pose som pasienten ligger inne i. Denne fungerer som en dampspærre og hindrer dermed varmetap. Utenpå bruker du klær, soveposer, alt du kan ofre egentlig. Husk noe vindtett ytterst.

En siste ting om nedkjølte. Det eneste positive med nedkjøling er at hjernen kan klare seg uten oksygen svært lenge. Derfor bør vi, hvis mulig holde på med hjerte – lunge – redning helt til sykehuset. Hjerte – lunge – redning utføres etter vanlige prinsipper.

5.5 Generelt om ledelse ved en ulykke eller akutt sykdom

Ved ulykker er det viktig at det er klart hvem som har ansvaret for organiseringen av redningsarbeidet fram til det offentlige hjelpeapparatet kommer til unnsetning. På DNTs kurs er det kursleder som har dette ansvaret. Hvis kursleder finner at andre i følget er bedre skikket til å lede redningsarbeidet, eller han/hun selv er skadet, kan ledelsen delegeres. Kursleder må da si klart fra slik at alle er klar over hvem som leder redningsarbeidet. Inntil kursleder tar over er det instruktøren som har det fulle og hele ansvaret, for seg selv, for gruppa og den skadde. Avgjørelser kan være avgjørende for utfallet av hendelsen. Husk at du kan delegere arbeidsoppgaver, men aldri ansvar. Er du godt forberedt, kompetent innen redning og førstehjelp har du et godt utgangspunkt for å løse oppgaven.

Sørg for disse tingene:

Sørg for å få en oversikt over hva som har skjedd, hvor resten av gruppen er og om disse er trygge. Hvis mulig varsle andre i nærheten. Ulykkesstedet må sikres best mulig, og så tidlig som mulig. Etabler gode forankringer. Vurder objektive farer (steinsprang, snøskred, vær osv.) Lederen skal personlig sjekke alle forankringer FØR de belastes.

Få kontakt med den skadde. Dette må gå parallelt med sikringsarbeidet, men aldri på bekostning av det. Den skaddes tilstand og situasjon vil være styrende for metoden du velger for å hjelpe han/ henne. Selvfølgelig skal du lytte til råd fra de andre i gruppa, men vær tydelig.

Skaff deg tilgang til pasienten. Redning fra sprekk eller nedfiring fra fjellvegg kan være nødvendig, men det må alltid vurderes om slike operasjoner vil gjøre vondt verre for den skadde. Gi nødvendig førstehjelp.

Etabler en nødbivuakk og hindre ytterligere varmetap. En totalvurdering av situasjonen gjøres nå med alle tilstede. Hvor lang tid vil det ta å få tak i hjelp? Er det flyvær for helikopter? Hvor lang tid vil det ta å få inn bakkemannskap? Har vi utstyr nok til å holde pasienten varm og i live til eventuelt hjelp kommer? Må alle være med på å få pasienten til et sikrere og varmere sted før det gåes etter hjelp? Det krever tid og en klar leder for å få alle variable på bordet og ta de riktige avgjørelsene i denne fasen. Sørg alltid for at planer og alternative planer er klare før det gåes etter hjelp.

Lederen og /eller den medisinsk mest kyndige bør bli igjen hos deltakerne og den skadde. Minimum to personer drar for å hente hjelp. Her må sikkerhetsmessige hensyn, som det å krysse breer, komplisert orientering og lignende legges til grunn, om nødvendig blir bare en person igjen hos pasienten.

Det vil som regel ta mer enn 1 time å få varslet etter en ulykke i fjellet. All erfaring tilsier at de som overlever denne ene timen også overlever de to neste. Derfor har det lite for seg å risikere noe ved høyt tempo og sjansespill når en drar for å varsle.

Merk plassen og bli enige om hvordan de på skadestedet skal tilkjennegi seg (signalpenn, bål, lyssignal o.s.v.) når redningsmannskapene kommer.

Bli enige om rutevalg for nedturen sammen med de som blir igjen før avreise.

Ta med nødvendig utstyr (kart, kompass, mat, klær, hodelykt, ekstra batterier, etc.) slik at de eventuelt kan overnatte ute om nødvendig.

Følg vanlige sikkerhetsrutiner. Ikke iverksett en hasardiøs varslingsstur i nattemørket. De fleste redningsaksjoner i komplisert terreng må vente på dagslys for å starte opp likevel.

Ta det med ro - ikke lag nye ulykker.

Ikke del dere.

Se dere tilbake og merk dere veien. Noter valgte oppganger/ nedganger på kartet.

Husk at dere om nødvendig må lede redningsmannskapene til ulykkesstedet.

Er det mulig vil dere få hjelp av helikopter. Da er det en del momenter dere bør kjenne til:

Landingsplass

Normalt kreves en tilnærmet horisontal flate på 25 x 25 meter. Informer om hindringer som løypestrenger, telefon - høyspentledninger, master etc. En grå ledning syntes godt mot himmelen, men ovenfra med grått grunnfjell som bakgrunn kan det være verre! Fjern alle løse gjenstander (liggeunderlag, ski, telt etc.). Får man noe av dette i rotoren, kan det føre til havari. Under gunstige forhold er det ikke store plassen som skal til for at et helikopter kan lande (med mindre det er en Sea King).

Markering av landingsplassen

Vink med en vindsekk, liggeunderlag etc. Ved bruk av signalpenn, vent med å fyre av denne til helikopteret er i umiddelbar nærhet. Dere vil oppdage helikopteret lenge før de er i stand til å observere dere. En person skal stå foran landingsplassen med vinden i ryggen. Et helikopter må alltid lande med vinden i nesa. Personen må stå rolig uansett, dette fordi du er flygerens referanse. Spesielt viktig er dette ved snøforhold. Blir det for mye føyking, sett deg ned på huk og dekk til ansiktet. Ved landing på snø, sommer som vinter, trakk litt rundt på landingsplassen. Dette for å bryte den hvite referanseløse flaten. Ved bruk av lys som markering; blink med dette til helikopteret har oppdaget dere, lys deretter på det dere mener er en fornuftig landingsplass. Lys ikke direkte på helikopteret, da pilotene er avhengige av sitt nattesyn.

Etter landing

Gå ikke bort til helikopteret før det har stanset, eller mannskapet har gitt klarsignal. Alle skal stå foran helikopteret. Huk deg ned når du skal bevege deg inn til helikopteret. Ingen skal bevege seg bak helikopteret. Halerotoren er lav og farlig. Ved vinsjeoperasjoner eller fast underhengende er det av største viktighet at helikopteret aldri "fortøyes" til moder jord. Husk aldri å berøre vinsjwiren før den har berørt bakken. Den kan være kraftig statisk elektrisk. Kom gjerne med forslag til løsninger der og da. Det er sannsynligvis ikke hver dag pilotene driver med den slags operasjoner.

5.6 Livet går videre – hva skal vi gjøre etter en alvorlig hendelse?

Som leder har du ansvar for å få resten av gruppen i sikkerhet. Det beste er om dere kan få være samlet, helst skjermet for media og andre. Sørg for at alle får ringe hjem, og ellers prate sammen. Det er ikke rett tid og sted for diskusjoner om skyld og ansvar. Du bør snarest mulig varsle dine overordnede i DNT slik at de kan bistå deg videre. Vær tilgjengelig for gruppen, både samlet og enkeltvis. Vær ærlig, ikke hold tilbake informasjon om for eksempel hvordan det har gått med den skadde som ble fløyet til sykehus. Hold gjerne en uformell gjennomgang av hva som faktisk skjedde, dette kan oppklare misforståelser. Men dette har ikke til hensikt å finne ut hvem som har skylden,

det er Politiets oppgave. Sørg for at alle får telefonnummeret ditt, og at de kan ringe deg når det måtte være hvis de ønsker å snakke om det som har hendt.

5.7 Informasjonsplan ved ulykker

Skjer det en større ulykke i fjellet, vil behovet for informasjon til pressen være stort. Regelmessige oppringningsrunder til hovedredningssentralene og til alle landets politikamre, samt tips fra publikum, gjør at pressen får informasjon om større ulykker meget kort tid etter at de er inntruffet.

Målet for DNTs informasjonsgivning i slike krisesituasjoner må være å sørge for at pressens dekning blir realistisk og mest mulig korrekt. Full åpenhet fra første øyeblikk er en forutsetning for å oppnå dette. Jo bedre og mer korrekt informasjon DNT gir, desto riktigere blir dekningen av ulykken. Om vi bidrar til å gjøre informasjon om ulykken vanskelig tilgjengelig, finner journalistene fram til andre kilder. Faren for forhastede, feilaktige og overdramatiserte reportasjer vil dermed øke.

Ved ulykker der DNT ikke er direkte innblandet, bør informasjonsavdelingen ta direkte kontakt med pressen dersom DNT har kommentarer og synspunkter.

6 Vedlegg

6.1 Vedlegg 1: Litteratur

Generelle håndbøker:

Breboka - Håndbok i brevandring, femte utgave, F. Thomassen og B. Naustvoll (red.), DNT fjellsport, 1999.(Første utgave 1972)

Climbing Rock and Ice – Learning the Vertical Dance, Jerry Cinnamon, Ragged Mountain Press - Camden, 1994.

En innføring i klippeklatring, Turlough Johnston, Teknologisk Forlag, 1995.

Klatreboka - Håndbok i fjellklatring, H. Toftdahl (red.), DNT/Breggruppa, 1990.

Klatrerens håndbok, Garth Hattingh, Schibsted, 2001

Klatring - Håndbok i fjellsport. Jon Gangdal, Aschehoug, 2004.

Glacier travel and crevasse rescue, A. Selters, The Mountaineers – Seattle, 1990.

Climbing ice, Y Chouinard, Sierra Club Books - San Francisco, 1978.

Ice World, J. Lowe, The Mountaineers – Seattle, 1996.

Ice - Tools and Technique, D. Raleigh, Elk Mountain Press – Colorado, 1995.

Rock - Tools and Techniques, D. Raleigh, Elk Mountain Press – Colorado, 1995.

Mountaineering - The freedom of the hills, D. Graydon (red.), The Mountaineers – Seattle, 1992.

The complete guide to rope techniques, Nigel Shepherd, Constable – London, 2001.

Innføring i klatring, Stein Tronstad – Akilles, 2005

Klatreboka – en komplett håndbok i klatring, Ragnar Bell – Orion, 2005

Sikkerhet og redning:

Alpin fjellredningstjeneste, Norges Røde Kors Hjelpekorps ,1991.

Når uhellet er ute, Geir Grimeland, Norges Klatreforbund/Bregtuppa-DNT, 1997.

Sicherheit in Firn und Eis - Tätigkeitsb. 1980-83, P. Schubert/H. Mägdefrau (red.), DAV 1984.

Sicherheit und Risiko in Fels und Eis, P. Schubert - DAV, Bergverlag Rother - München 1994.

Wilderness Search and Rescue, T.J. Setnicka, Appalachian Mountain Club - Boston 1980.

Førstehjelp og fjellmedisin:

Hypothermia, frostbite, cold injuries, J.A. Wilkerson (red.), The Mountaineers - Seattle 1986.

Wilderness Medicine. Beyond First Aid. William W. Forgey, M.D. The Globe Pequot Press, Guilford, Connecticut, 2000.

Førstehjelp. Norsk Førstehjelpsråd, Gyldendal 2000

Snøskred:

Skredfare: Snøskred, risiko og redning Landrø M., Bergen Featureforlaget 2002 (160s.)
En grundig bok som er god og rimelig. ISBN 82-996432-0-1

Snøskred. Håndbok om snøskred. Karstein Lied og Krister Kristensen. Vett og Viten i samarbeid med Norges Geotekniske Institutt (NGI) 2003. ISBN 82-412-0568-6.

Snø, snøskred og redningstjeneste, Norges Røde Kors Hjelpekorps 1992.

Snøskredkonferansen 1994, Norsk Fjellmuseum 1995.

Snøskredkonferansen 2002. DNT / NGI / NRK.

Skidåkning och laviner, Friluftsförbundet 1984.
The avalanche handbook, D. McClung/P. Schaerer, The Mountaineers - Seattle 1993.
A chance in a million? - Scottish avalanches, B. Barton/B. Wright, Glasgow 1985.
The snowy torrents, K. Williams/B. Armstrong, Jackson 1980.
Avalanche Safety for Skiers and Climbers. Daffern T. 1992, Rocky Mountain Books, Calgary, Canada. (192 s.) (en grundig og lettlest bok)
Staying alive in avalanche terrain, B. Tremper, The Mountaineers Books – 2001
Snow Sense, a Guide to Evaluating Snow Avalanche Hazard. Fredston J. og Fesler D. 1999, Alaska Mountain Safety Center, Anchorage, Alaska. (116 s.) (grei innføringsbok i lite format)
Die weisse gefahr – Schnee und lawinen, Martin Engler - 2001
Avalanche Accidents in Canada, volume 4 1984-96. Jamieson B og Geldsetzer T. 1996, Canadian Avalanche Association. 192 s.
Backcountry Avalanche Awareness. Jamieson B. 1997, Canadian Avalanche Association (41 s.) (grei innføring og til repetisjon)
Hold deg levende i vinter. En bok om snø, snøskred, redningstjeneste og holdninger. Tørrissen, T. 2001, Tromsø Røde Kors Hjelpekorps, 92 s. (vekt på kameratredning og redningstjeneste)

Skredinformasjon som har internasjonale metoder og tilnærminger.

Norge: www.ngi.no

Canada: www.csac.org

Sveits: www.slf.ch

Klatreførere:

Climbing in the Magic Islands, Ed Webster, Klatrefører for Lofoten, NordNorsk Klatreskole 1994.

Fører for sportsklatrefeltene på Kvaløya, Tromsø, Ben Johnsen/Leif H. Broch Johnsen/Svein Smelvær, 1999.

Klatre/Is føre for Sogndal og omegn, Sogndal klatreklubb, 1997.

Klatrefører for Bergen, Bergen Klatreklubb, 2000.

Klatrefører for Bergen – Boltede ruter, Bergen Klatreklubb, 2004.

Klatrefører for Bodø-området, T. Kjus, Bodø Klatreklubb, 1995.

Klatrefører for Drammen og omegn, Drammen Klatreklubb, 2003.

Klatrefører for Hallingdal, Åge Bjørnstad/Terje Halstensgård, 1998.

Klatrefører for Innerdalen, Norsk Tindeklubb, 2001.

Klatrefører for Jotunheimen, Norsk Tindeklubb, 1996.

Klatrefører for Oslo og omegn, Kolsås Klatreklubb, 2004.

Klatrefører over Nissedal, Nissedal Klatresenter, 1995.

Klatring i Bø, Eilef Gran, 2001.

Klatring i Rogaland, Vegard Aksnes/Arne Gjessing, Bratte Rogalands Venner, 2002.

Klatring i Romsdal, Anne Grete Nebell/Bjarte Bø, Sogge Fjellsport, 1999.

Klatring i Sunndal, A. Aastorp/B. Skjevling, Nordvesten klyvarlag, 1995.

Klatring i Julsundet, T. Lundberg/I. Gjelstenli, Molde, 1986.

Kursfører for Innerdalen, DNT/Bregruppa, 1987.

Molladalen, Jon Hagen/Helge J. Standal, Iriss Forlag, 1989.

Progresjonsfører, Leif Magnussen/Anders Wollan, Høyt og Lavt, 1994.

Setesdal – Kletterführer Südnorwegen, Hans Weninger, Panico Alpinverlag, 1998.

Uskedalen – Klatrefører, Bergen Klatreklubb, 1995.

Andre førere/guidebøker:

Breføreren, DNT fjellsport, 2001.

Jotunheimens stortopper, B. Johnsen, Universitetsforlaget 1995.

Jotunheimen, Turguide Bygdin-Gjende, E. Thommesen og G. Vigerust, P.T. Dreyers Forlag 1985.

Jotunheimen, Turguide Vågavatnet-Gjende, E. Thommesen, T.H. Skogheim, Valdres Forlag 1987.

Jotunheimen, Turguide Galdhøpiggen-Falketind, E. Thommesen, T.H. Skogheim, Valdres Forlag 1989.

Fra Rondeslottet til Lodalskåpa, E. Thommesen, T.H. Skogheim og F. Kuyper, Valdres Forlag 1995.

Nordvestlandet fjellverden - fotturer i Møre og Romsdal, T. Møllebak m/flere, Gyldendal 1990.

Kremen av topper; 40 høge turmål i Sør-Norge. E. Thommesen. Valdres Forlag 1997.

Sunnmøre, Kristoffer Randers, Ålesund-Sunnmøre Turistforening, 1989.

Fotturar i Sykkulvsfjella, Fjellhug Natur og Friluftslag, 1997.

Til fots i fjellet, DNT 1993.

Til fjells i Nordland, Nordland Fylkeskommune og DNTs lokalforeninger 1993.

Brelære og fjellære - glasiologi/geologi/flora/fauna:

Brelære, A. Nesje, Høyskoleforlaget 1995.

Glaciers of Norway, Meddelelse nr. 82 fra Hydr. avd., G. Østrem og N. Haakensen, NVE 1993.

Kompendium i glasiologi, Medd. fra Geogr. Inst. - rap. nr. 15, O. Liestøl, Universitetet i Oslo 1989.

Norges isbreer, L. Ryvarden og B. Wold, Universitetsforlaget 1991.

Villrein, Terje Skogland, Teknologisk Forlag 1994.

Norges planter 1-4, L. Ryvarden (red.), J.W. Cappelens Forlag 1993.

Det levende fjellet, L. Ryvarden, N.W. Damm & Søn 1995.

Fjellflora, O. Gjærevoll, R. Jørgensen og D. Tande Lid. Bruns Forlag i samarbeid med Trondhjems Turistforening (1994)

Fjellet i snø, vind, sol og tåke. Ø. Nordli. Det Norske Samlaget. 2000. ISBN92-521-5494-8

Så du det eller gikk du forbi? Stavanger Turistforening.

Naturopplevelser og fjellpoesi:

Barske glæder, P.W. Zapffe, faksimileutgave, Aventura 1987.

Den turen glemmer jeg aldri, N. Kjærvik (red.), Grøndahl 1991.

DNTs årbøker, DNT 1868 - . Bruk registerbindene.

Friluftsliv - fra F. Nansen til våre dager, G. Breivik og H. Løvmo (red.), Universitetsforlaget 1978.

Jotunheimens stortopper, B. Johnsen, Universitetsforlaget 1995.

Under Storen - portrett av Utladalen og Vettisfossen, J. Schwarzott, Sogn og Fjordane Forlag 1989.

Det gode lange livs far - Hallingskarvet fra Tvergastein, A. Næss/J. Brun, N.W. Damm & Søn 1995

Det finst eit fjell, S. Seim, Det Norske Samlaget 1989.

Fjell i ord og bilder, J.C. Næss og S. Aurstad (red.), Det Norske Samlaget 1995.

Stars, mountains, heartbeats, L. Ayres, Valdres Forlag 1992.

Jotunheimen. Bill.mrk.2469. B. Løken og E. Loe. Orion Forlag 2000.

Historikk og beretninger:

Arne Randers Heen, I. Gjelstenli, Det Norske Samlaget 1988.

De første vandrere. Claus Helberg, Den Norske Turistforening, Oslo 1994.

ISBN: 82-90339-42-9 (ib.)

Demmevasshytta, I. Bu, T. Høvik, K.M. Ore og M.J. Rørvik, Bregruppen/DNT 1981.

DNTs årbøker, DNT 1868 - . Bruk registerbindene.

Fra Slingsby til Bregruppen - DNT og Fjellspporten, N.U. Hagen, Bregruppa/DNT 1992.

Friluftsliv fra Fridtjof Nansen til våre dager: et utvalg. Breivik, Gunnar og Løvmo, Haakon 1978: Universitetsforlaget, Oslo. 223 s. ISBN: 82-00-01704-4

Jostedalsbreen og dalen han fekk namn etter, N. Kjærvi (red.), Grøndahl 1989.

Jostedalsbreen, O. Bruaset, Samlaget 1996.

Jotunheimens erobring, H. Giverholt, Cappelen 1946.

Jotunheimens stortopper, B. Johnsen, Universitetsforlaget 1995.

Kolsås - klatreparadis og naturperle, Kolsås Klatreklubb 1992

Lustrafjell - om fjell og fjellfolket i Luster, N. Kjærvi (red.), Luster Turlag 1994.

Lyngsalpene, B. Johnsen og O. Skjerven, Universitetsforlaget 1984.

Norge - den nordlige arena, W.C. Slingsby/J. Schwarzott, Grøndahl Dreyer 1997.

Norges isbreer, L. Ryvarden og B. Wold, Universitetsforlaget 1991.

Norsk Fjellsport, Norsk Tindeklubs jubileumsårbøker, NTK 1914 - 1933 - 1948 - 1958 - 1968 - 1983.

Tarvelig, men gjestfritt - DNT gjennom 125 år. Lyngø, Inger Johanne og Schjøtz, Aina. DNT 1993.

Trolltinder og Trollvegg, P. Hohle, Grøndahl 1981.

Vegar før vegar var I - Farleier over fjell og bre i Nordfjord, R. Standal, Eget forlag 1995.

Jotunheimens døtre. A. Møller. Schibsted Forlag. 2001. ISBN 82-516-1860-6.

Folden, Harald E. 1992: *Til fjells i fortidens fotefar*. Gyldendal, Oslo. 137 s.

ISBN: 82-05-20580-9

Jotunheimens stortopper. Folk og fjell gjennom tidene. B Johnsen. Universitetsforlaget AS 1995.

Friluftsliv og naturforvaltning:

Naturvernets historie i Norge. Fra klassisk naturvern til økopolitikk. Berntsen, Bredo Norges Naturvernforbund / Grøndahl & Søn Forlag A.S.: Oslo 1977.

Miljøverndepartementet: Om lov om friluftsliv av 28.juni 1957.

Vår felles eiendom: tar vi vare på allemannsretten? Brox, Ottar. Pax, Oslo 2001.

Mennesket og naturen - naturforståelsen gjennom tidene - med særlig henblikk på vår tids miljøkrise. Hegge, Hjalmar. Antropos Forlag, Oslo 1993.

St.meld. nr. 39. 2000-2001: Friluftsliv. Ein veg til høgare livskvalitet.

Miljøverndepartementet: Oslo.

Nordmenn på høye fjell:

Bergtatt, N. Kjærvi (red.), Grøndahl Dreyer 1992.

Dragnag-Ri - det hellige fjellet, A. Næss, C. Bonington, R. Høibakk og K.T. Stokke, Orion 1995.

Dronning Maud Land - Antarktis, I.E. Tollefsen, Mortensen 1994.

Drømmen om Everest, A. Næss, Ernst G. Mortensen 1987.

Everest - den tunge veien, J. Gangdal og A.O. Holm, Aventura 1995.

Til topps på Mount Everest, J. Gangdal, Arneberg Forlag 1996.
Magiske metre, E. Tryti, Valdres Forlag 1996.
Mine fjelleventyr, R. Høibakk, Gyldendal 1994.
Opp stupet, A. Næss, Gyldendal 1964.
Tinder og banditter - opplevelser i Alperne og på Corsica, A.B. Bryn, faksimileutgave, Travellers Shop 1990.
Tirich Mir til topps, A. Næss, Gyldendal 1950.
Trango - triumf og tragedie, S.P. Aasheim, Scanbok 1985.

Telemarkskjøring/fjellskiløping:

Skiturar i Sunnmørsalpane, J. Hagen/H. Standal, Iriss Forlag 1997.
På ski i fjellet, DNT 1991.
Svingteknikk på telemarksski, S.Ø. Engell og Ø. Gjelsvik, Eget forlag 1990.
Free-heel skuing, P. Parker, Diadem Books, London 1988.
Skienes verden, J. Vaage, Hjemmets forlag 1979.
På telemarksski, H. Kleppen, Det Norske Samlaget 1986.
Telemarkssvingen - en moderne klassiker, A. Flemmen, Universitetsforlaget 1985.
Skiløring, A. Flemmen, Universitetsforlaget/NSF 1993.
På ski gjennom historia, O. Bø, Det Norske Samlaget 1992.

Turledelse/pedagogikk/didaktikk:

Didaktisk arbeid. Lyngsnes, K. og Rismark. Universitetsforlaget. Oslo 1999.
Friluftslivets pedagogikk. För kunskap, känsla och livskvalitet. (s.25-50: Pedagogik och ledarskap).Brügge, Britta, Glantz, Matz og Sandell, Klas Liber boktryckeri AB: Kristianstad, Sverige 2002.
Håndbok for turledere, DNT 1994.
Med barn på tur. Håndbok for veiledere i Barnas Turlag. DNT 2001.
Outdoor leadership. Technique, Common Sense and Self-Confidence. J. Graham, The Mountaineers, Seattle, USA, 1997.
Lærer og veileder: Om pedagogiske retninger, veiledningsstrategier og veiledningsteknikker. Inglar, Tron. Universitetsforlaget 1997.
Læring gjennom opplevelse, forståelse og handling. Hiim, H. og Hippe, E. Universitetsforlaget, Oslo 1994.
Veiledning og praktisk yrkesteori. Kapittel 3: Veiledningstradisjoner (s.57-84) Lauvås, P. og Handal, G. Cappelen forlag 2000.

Tidsskrifter:

Breposten, DNT/Bregruppa, 1979 - .
Mestre fjellet, Norges Høgfjellsskole, 1968 - .
Nor-klatt, 1976-93.
Norsk Klatring, 1994 - .
Skrednytt, Norges Røde Kors Hjelpekorps, 1994 - 96.
Fjell og Vidde DNT

6.2 Vedlegg 2: DNT fjellsports vedtekter

§1 Formål

Med utgangspunkt i DNTs formål skal DNT fjellsport arbeide for å fremme et enkelt, aktivt, trygt og miljøvennlig friluftsliv i fjellet, med særlig vekt på brevandring, klatring, grotting, tinderangling og fjellskiløping. Videre skal DNT fjellsport gjennom utforming og gjennomføring av kurs, møter og informasjon arbeide for en positiv naturopplevelse og trygg ferdsel i fjell og på bre.

§2 Årsmøte

DNT fjellsports øverste myndighet er DNTs Landsmøte. DNT fjellsports årsmøte holdes hvert år innen utgangen av mars. Alle medlemsforeningene i DNT har stemmerett på årsmøte. Medlemsforeningene møter med representanter valgt av foreningens styre. DNT fjellsports styre avgjør hvor mange representanter de enkelte foreningene kan møte med. Hver av DNTs Fjellsportgrupper kan stille med en representant som er valgt av Fjellsportgruppas styre. I tillegg kan de stille med fritt antall møtedeltakere. DNTs administrasjon har møterett på årsmøtet.

Møtet varsles direkte til DNTs medlemsforeninger og de lokale Fjellsportsgruppene. Innkallingen skal skje senest en måned i forveien med sakspapirer og innstillingen til valgkomiteen.

Årsmøtet skal behandle:

DNT fjellsports årsberetning og regnskap

Orientering om budsjett

Valg av styremedlemmer

Valg av valgkomite

Forslag som minst to måneder før årsmøte er fremmet av DNTs Landsstyre, DNT fjellsports styre, en lokal Fjellsportsgruppe eller en medlemsforening i DNT.

Ekstraordinært årsmøte kan innkalles med fire ukers varsel når DNT fjellsports styre, DNT eller medlemsforeninger krever dette.

§3 Styret i DNT fjellsport

DNT fjellsport ledes av et styre som består av fem representanter. Minst tre av representantene i styret skal velges blant Fjellsportgruppene. De resterende representantene velges blant medlemsforeningene. Styrets medlemmer velges for to år om gangen. Styret velger selv sin leder for ett år av gangen.

Styret er ansvarlig for DNT fjellsports drift som omfatter :

Utdanne instruktører og avholde kompetansekurs

Sikkerhetsfremmende og ulykkesforebyggende arbeid, samt ulykkesregistrering

Utarbeide og vedlikeholde faglitteratur

Være kontaktledd mot myndigheter og andre organisasjoner

Utvikle og vedlikeholde kursstandarder

Vedlikeholde felles instruktørregister

Formidle instruktørjobber

Utgivelse av medlemsblad

Forberede årsmøte

§4 Styrets arbeid

Styret har til oppgave å lede DNT fjellsports arbeid innenfor budsjettets og vedtektenes rammer. Styret kan ikke stifte gjeld eller påta seg andre langvarige forpliktelser av betydning uten forutgående godkjenning fra DNTs Landsstyre.

Dersom et medlem av styret fratrer før funksjonstiden er ute, kan styret utpeke et nytt medlem som fungerer fram til første årsmøte.

Styret fatter sine vedtak med simpelt flertall. Ved stemmelikhet har lederen dobbeltstemme. Styret er beslutningsdyktig når minst tre av medlemmene er til stede. DNT fjellsport forpliktes ved underskrift av lederen sammen med ett av styrets øvrige medlemmer.

§5 Valgkomite

Valg av representanter til styret og kandidat til ledervervet forberedes av en valgkomite bestående av to medlemmer som velges av årsmøtet. Forslag på kandidater til styret må være valgkomiteen i hende senest tre uker før årsmøtet.

§6 Arbeidsgrupper

Til å hjelpe seg med arbeidet, kan styret oppnevne arbeidsgrupper i den grad styret finner dette formålstjenlig. Arbeidsgruppene er ansvarlig overfor styret. En representant fra styret bør være medlem i arbeidsgruppen. Styret oppnevner hvert år medlemmer til arbeidsgruppene.

§7 Økonomi

Regnskapet skal gjennomgås på DNT fjellsports årsmøte og godkjennes på DNTs Landsmøte.

§8 Endring av vedtekter

Endring av vedtektene kan bare skje på DNT fjellsports årsmøte med 2/3 flertall. Forslag til endringer skal kungjøres sammen med innkallingen. Endringene må godkjennes av DNTs Landsstyre.

§9 Oppløsning

DNT fjellsport kan bare oppløses dersom det vedtas på DNT fjellsports årsmøte med ¾ flertall, og at forslaget er utsendt sammen med innkallingen. Ved oppløsning av DNT fjellsport tilfaller alle midler Den Norske Turistforening ved landsforeningen.

Oslo, 2000

6.3 Vedlegg 3: Forord 1997

Bregruppas Håndbok for instruktører er skrevet for alle Bregruppas instruktører. Hensikten med den er dels å formidle Bregruppas pålegg og råd for gjennomføring av kurs, dels å formidle erfaringer og kunnskap som kan veilede instruktørene slik at kursene blir så gode som mulig.

Denne utgaven av Instruktørhåndboka har sitt grunnlag i *Bregruppas Håndbok for instruktører* som kom i 1991. Den bygde igjen på *Breinstruktør-håndboka* fra 1980 med revisjon i 1984.

Mange ting er endret i forhold til tidligere utgaver, en del er også helt nytt. Alle Bregruppas kurstyper er nå innlemmet og hele organiseringen av boka er noe omarbeidet. Det har kommet med en egen viktig del om førstehjelp utenfor allfarvei. Videre er flere administrative retningslinjer tatt med som en orientering til instruktørene. Og sist, men ikke minst, har det dessuten vært endringer i kursopplegg, innhold og sikkerhetsbestemmelser. Alt dette har ført til at denne 1997-utgaven av *Bregruppas Håndbok for instruktører* har blitt ganske omfattende.

Styret i Bregruppa håper boka vil være til hjelp og støtte for instruktørene i det praktiske arbeidet rundt hvert enkelt kurs. Oppdages det feil, mangler eller forandringer så send gjerne en skriftlig melding om dette til Bregruppa slik at det kan rettes opp ved senere revisjoner.

En utgave av Instruktørhåndboka er knapt nok fullstendig oppdatert i det øyeblikk den er ferdig redigert og sendes ut. En stor mengde med foranderlige detaljopplysninger skal stemme. Den vil derfor være i stadig endring, og må ajourføres med jevne mellomrom.

De som har stått for redigering, innsamling av ekstra stoff og egne bidrag til denne utgaven har vært Sivert Kalvik, Roger Arnesen og Bjørn Christensen.

I tillegg har mange andre bidratt til det sluttproduktet du nå holder i hånda. Spesielt nevnes Frank Thomassen, Håvard Pedersen, Bjørn Nyrud, Håkon Nordseth, Jon Richardsen, Bård Beldring, Tom Dybwad og Ivar Mytting når det gjelder tekst, og Tom Stensaker når det gjelder illustrasjoner.

Styret i Bregruppa ønsker å takke alle som har gitt sine bidrag til Instruktørhåndboka.

Oslo, 31.mai 1997
Styret i Bregruppa