



Tiltakskort veileder – Fjellsikkerhetskurs

Modul 1 – Planlegging - 1 time	Gjennomføring/kort nr:
Del 1 Planlegge og forberede tur/fjellaktivitet	Tiltakskort nr 1
<p>Momenter: Planlegge en valgt tur – velg aktuelt område og aktivitet. Eks. dagstur eller overnatting, klatring.</p> <p>Momenter:</p> <p>Planlegging: Hvor skal vi? hva skal vi der? Hvor langt er vi villige til å strekke oss?</p> <p>Rute: Hvordan kommer vi oss dit? Hvilke hensyn må vi ta? Hvor lang tid må vi beregne? Er det naturlige stopp på veien?</p> <p>Vær: Hvordan kan vi sjekke vær? Bruk av meteogram/værmelding. Hva kan vi lese og hva sier det oss?</p> <p>Utstyr: Hvordan utstyr og klær bør vi ha med? Sikkerhetsutstyr: Hva trenger jeg for å komme sikkert frem? Hva om noe skjer?</p> <p>Gruppen: Hvem skal jeg dra sammen med? Hvilke kunnskaper/erfaring har de? Hva er deres mål? Hvordan kan man bli påvirket av hverandre? Ekspert stempelet!</p> <p>Fjellvettreglene: Hva sier de? Er det alltid gjeldene eller de utdatert?</p>	<p>Start timen med å diskutere hvordan man tenker om å planlegge tur/fjellaktivitet. Bruk Powerpointpresentasjonen som hjelpemiddel. Ta deltagerne aktivt med i planleggingen av valgt aktivitet. Bruk gjerne tavle som hjelpemiddel for å summere opp det dere planlegger.</p>
Del 2 Kart og Kompass – 2 timer(etter behov)	Tiltakskort nr 2
<p>Momenter: Bruk av kart: Hvilke kart har vi? Hvilke er mest brukt til tur? Oppbygging av kartet, kartsymboler, høydekurver, kartreferanse 6 –sifret, 14 sifret kartreferanse (UTM). Bruk av kompass. Ta ut kompasskurser. Misvisning.</p>	<p>Alle deltagerne får utdelt kart og kompass. (Kan sitte to og to sammen). Veileder går gjennom momentene og forklarer hvordan kartet er oppbygd og fungerer. Gå gjennom kartsymboler og høydekurver. La deltagerne selv ta ut kartreferanser, finne stedangvisning på oppgitt kartreferanse og omgjøre 6 sifret om til en 14 sifret kartreferanse (UTM). La deltagerne aktive bruke kartet til en aktuell turplanlegging. La deltagerne øve på bruk av kompass og ta ut kompass kurser etter en gitt rute. Bruk aktivt Temahefte Orientering.</p>



Del 3 Bruk av GPS, Smartphoner – Apper – 30m.	Tiltakskort nr 3
<p>Momenter: Hva er GPS? Hvordan fungerer dette? Hvordan bør man bruke GPS? – ruteplanlegging, sporing, gi eksakt posisjon. Innstillinger på GPS. Feilkilder/ bruk av GPS. Bruk av Smarttelefon. Svakheter, aktuell bruk. Apper til orientering. Sikkerhetsapper.</p>	<p>Gå gjennom momentene. Bruk Powerpoint presentasjon som hjelpemiddel. La deltagerne prøve en gps og se hvordan den fungerer og vis hvordan man leser sin posisjon. La dem finne dette igjen på kart.</p>



Modul 2 - Sikkerhet	Gjennomføring/kort nr:
Del 1 – Terrengvurderinger – 30 min	Tiltakskort nr 4
Momenter: Bruk av kartet ute i terrenget Orienter kartet etter terrenget Kjenne igjen kjennetegn på kartet i terrenget Vurdere rutevalg på kartet opp mot terrenget Vurdere bratthet på kartet opp mot terrenget Se etter momenter i terrenget som ikke vises på kartet, eks stup under 20 meter. Se etter risikomomenter i forskjellige rutevalg hvor man har behov for sikkerhetsutstyr.	Gjennomføres ute i aktuelt fjellterreng. Gjerne i et område med mange momenter som f.eks. Stup, skog, elver/bekker, elvedaler, store steiner som er vanskelige å forsere, m.fl. Deltagerne har med seg kart over aktuelt område. Gå gjennom momentene som en diskusjon og still spørsmål til deltagerne om hva de ser og kjenner igjen på kartet/i terrenget.
Del 2 – Sikkerhetsutstyr til egensikring – 1,5 t	Tiltakskort nr 5
Momenter: Kartlegge aktuelt sikkerhetsutstyr som man bør eller kan ha med på fjelltur/aktivitet. Sikkerhetsutstyr til egensikring i forhold til aktuell tur/aktivitet: Topptur sommer/barmark: Tau, klatresele, hjelm, kiler, slynger, vindpose, dunjakke, liggeunderlag, førstehjelpsutstyr, kniv, fyrstikk, lommelykt, øks, sag, Topptur vinter: Søkestang, spade, Sender/mottaker, klinometerkompass, snøsag, tau, klatresele, hjelm, vindpose, dunjakke, liggeunderlag, snøanker, ryggskinne, ballongsekk, førstehjelpsutstyr, kniv, fyrstikk, lommelykt. Fjelltur med store elver: Tau, hjelm, slynger, vanntette pakkposer, redningsvest, førstehjelpsutstyr, kniv, øks, lommelykt, Bretur – forsering av bre: Klatresele, stegjern, tau, isskruer, slynger, hjelm, taubrems, prusik. + normalt turutstyr. Gjennomgang av aktuelle knuter til sikring og redning: Åttetallsknute, klemknute med bruk av prusik, bremseknute.	Legg aktuelt utstyr ut over bakken, Gå gjennom, diskuter hvilket aktuelt utstyr man bør ha med seg og til hvilket bruk. Gå gjennom utstyret og la deltagerne prøve dette. Hver deltager får utlevert aktuelt sikkerhetsutstyr som skal brukes under Del 3 – trygg ferdsel. Utstyret tilpasses og prøves av hver deltager. Når alt utstyret er delt ut skal hver deltager skal lære seg knuter som skal brukes til sikring. Lurt å gjøre dette gruppevis med flere tau. Gruppene skal gjennomgå åttetallsknute, klemknute med prusik og bremseknute både i fast forankring og ved rappel.



Del 3 – Trygg ferdsel - 1,5 t	Tiltakskort nr 6
<p>Momenter: Praktiske sikkerhetsvurderinger av aktuelle hinder. Etablering av punktsikringer. Forsering av hinder/område på en sikker måte. Utstyr som skal brukes: Sele, hjelm, tau, karabiner, slynger, punktsikringsutstyr.</p>	<p>Deltagerne skal bli presentert for aktuelle hinder i et aktuelt valgt område. Her skal man sammen vurdere sikringsmetode for sikker ferdsel.</p> <p>Det legges opp til 4 forskjellige øvelser:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rappellering av bratt område med bruk av bremseknute og prusik.2. Gå opp samme område med hjelp av bremseknute og prusik.3. Sikre ned på topptau et bratt område med hjelp av bremseknute. Gå på punktsikringer(led) opp igjen sikret med bremseknute.4. Sikre personer på fast tau og punktsikringer ved traversering av bratt område. En person leder først og punktsikrer. Blir selv sikret med bremseknute på standplass. Fester så tau i ny standplass. Deretter følger gruppa etter med prusik på tauet. Alle deltagere skal klikke seg gjennom punktsikringen uten å være løs. Siste person tar med seg punktsikringene. <ol style="list-style-type: none">4. Sikre personer i taulag ved traversering av bratt område. Det skal settes punktsikringer av første person underveis. Alle deltagere skal klikke seg gjennom punktsikringen uten å være løs. Siste person tar med seg punktsikringene.



Modul 3 Beredskap og innsats	Gjennomføring/kort nr:
Del 1 – Plan for ulykker – 1 time	Tiltakskort nr 7
<p>Momenter: Hva vil det si å være beredt? Hva er beredskap? Type skader/hendelser som kan oppstå på fjelet som man bør være beredt på? Aktuelt førstehjelpsutstyr/ pasienthåndteringsutstyr man bør ha med og hva det brukes til?</p> <p>Bevisstløs pasient</p> <ol style="list-style-type: none">1. Undersøkelse<ul style="list-style-type: none">• Bevissthet• Luftveier(A)• Åndedrett(B)• Sirkulasjon(C)• Temperatur2. Frie luftveier3. Sideleie	<p>Diskuter gjennom gruppen hva det vil si å være beredt. Hva kan man gjøre for å være godt forberedt på det som kan skje. Gå gjennom momentene og lag en plan for hva som kan skje på en aktuell planlagt tur. Gå gjennom aktuelle hendelser og hvordan utstyr dere bør ha med dere.</p> <p>Vis frem aktuelt utstyr som kan brukes til førstehjelp og pasienthåndtering.</p> <p>Gå gjennom i praksis hvordan man undersøker en bevisstløs pasient og håndterer denne. La deltagerne gå sammen to og to.</p>
Del 2 – Hypotermi – 1 time	Tiltakskort nr 8
<p>Momenter: Hypotermi/generell nedkjøling – hva skjer i kroppen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alle funksjoner går langsomme – pust, puls, forbrenning etc• Koaguleringssevnen i blodet slutter å fungere. (stopper ikke blødninger) <p>Hvordan taper vi varme: Stråling, ledning, strømming, fordampning.</p> <p>Gradering av hypotermi: HT 1: våken og skjerlver , 35- 32C HT 2: Redusert bevissthet, 32 – 28C HT 3: Bevisstløs, 28 – 24C HT 4: Tilsynelatende livløs, 24 –</p> <p>Tiltak: Fjerne vått tøy om mulig Dam sperre Isolasjon Varmepakker/seg selv</p> <p>Behandling av bevisstløse: Ingen livstegn – start HLR Ved Livstegn – ikke start HLR, men overvåk. Forsiktig behandling Afterdropp Bruk varmekapper om tilgjengelig eller deg selv.</p> <p>Aktuelt utstyr: Sovepose, jervenduk, bobleplast, pasientposer,</p>	<p>Start timen med å la deltagerne pakke utstyr de vil ha med seg for å ivareta eventuelle skader/ulykker på en aktuell tur. Gå gjennom momentene for hypotermi.</p> <p>Del deltagerne i grupper på 2 -4 deltagere pr gruppe. La noen være markører. Arranger flere øvelser med hypotermi som en problemstilling som skal løses. Legg gjerne på andre problemstillinger som brudd og blødninger etter hvert som deltagerne behersker håndteringen.</p> <p>Aktuelle tilleggsproblemstillinger i øvelsene: Brudd, blødninger, er våt, bevisstløs, etc.</p> <p>La deltagerne prøve ut aktuelt tilgjengelig utstyr for hypotermihåndtering.</p>



dunjakke, vindposer, mat/drikke, Lue!	
Del 3 – Traumebehandling – 1 time	Tiltakskort nr 9
Momenter: Pasientundersøkelse ved traume <ul style="list-style-type: none">• Bevissthet - våken• Luftveier – frie luftveier• Åndedrett – normal pust, ingen skader på bryst/lunger• Sirkulasjon – normalt sirkulert/puls, store blødninger• Temperatur – husk Hypotermi!• Deretter skader som Hodeskader, brudd og mindre blødninger.• Håndtering av funn/skader Store blødninger <ul style="list-style-type: none">▪ Hva er alvorlige blødninger?▪ Hvordan stoppe blødninger<ul style="list-style-type: none">▪ stapping, bandasjering. Stabilisering av hodet/nakke - Bruk av ullpledd/andre hjelpemidler Stabilisering av bruddskader - Bruk av spejlk/andre hjelpemidler	La deltagerne være i de samme oppdelte gruppene. Demonstrere hvordan man undersøger en pasient med skade. La noen av deltagerne være markører, kjør flere øvelser hvor deltagerne skal undersøke, finne aktuell skade, behandle den aktuelle skaden. Alle pasienter skal også beskyttes mot nedkjøling! Kjør flere øvelser med ulike aktuelle skader – brudd, blødninger.

Modul 4 – Redning og evakuering	Gjennomføring/kort nr:
Del 1 – Transport av pasient – 1 time	Tiltakskort nr 10
Momenter: Aktuelle hjelpemidler for å lage bære/pulk: Ullpledd Raier Tau Ski og staver Jakker /andre klær Pas skal kunne transporteres over et lengre område. Pas skal kunne overvåkes, ligge i sideleie ved bevisstløshet, og isoleres mot nedkjøling.	Gå gjennom aktuelle metoder for å transportere en pasient over lengre avstander. Gå gjennom aktuelt utstyr som kan brukes til å lage en bære eller pulk. Del deltagerne g grupper og gi dem i oppgave å lage en bære/pulk og transportere en pasient over en kort avstand. La deretter deltagerne prøve å transportere en pasient på en bære/backboard ned et bakkeparti, sikret med tau, slynger og karabiner. Bruk bremsknute til sikringen.



Del 2 – Møte med redningstjenesten -30 min	Tiltakskort nr 11
Momenter: Hva er redningstjenesten – hvem er med og hvordan er de organisert. Hvordan opererer redningstjenesten ved ulykker på fjellet og ved søk etter savnede personer? Hvordan bør en forholde seg når man venter på redningstjenesten? Holde seg i ro/ være i bevegelse for å bli sett. Bruke synlige plagg (refleks, vest, lykt) Forholde seg til stier/veier Søke ly i hytter Etablere nødleir (husk synlighet) Vurdere komme seg under tåka – tilgang med helikopter. Helikopter – hvordan forholder vi oss? Når skal vi hjelpe til, hva gjør vi? Sikkerhetssoner på et helikopter.	Vis brosjyren av redningstjenesten – gå gjennom frivillige, offentlige og private aktører. Diskuter gjennom hva som skjer når noen blir skadet eller meldt savnet på fjellet. Gå gjennom noen tenkte scenarier som kan oppstå og diskuter hva man kan gjøre for å gjøre det lettere for redningstjenesten å finne/hjelpe. F. eks ved tåke, nærhet til store veier/stier etc. Gå gjennom hvordan et helikopter jobber og dens begrensninger. Forklar hvordan man bør forholde seg.
Del 3 – Demo av en kameratredningsteknikk – 30 min. (valgbar).	Tiltakskort nr 12
Momenter: Sikkerhetsmomenter – hva må vi passe på når vi skal hjelpe kameraten? <ul style="list-style-type: none">• Egensikkerhet.• Utstyr – hvordan utstyr bør man ha med for kunne gjennomføre dette?• Trening/opplæring – hvor kan vi lære dette og hvordan trener vi på det?	Denne delen er valgbar og avhengig av at man har en godkjent instruktør tilgjengelig. <ul style="list-style-type: none">• Demo av en kameratredningsteknikk, hvor deltagerne kan være deltagende eller markører. Aktuell aktivitet/redningsteknikk:<ul style="list-style-type: none">○ Fjellklatring – kameratredning i lav høyde. Nedfiring av skadet og våken pasient.○ Brevandring – kameratredning av person falt i sprekk. Lav dybde.○ Fjellvandring – kameratredning av person med fallskade. våken, skader i nakke/rygg.○ Kajakk/kanopadling – kameratredning av person som har falt i vann. Våken.○ Snøskred vinter – kameratredning av person tatt av skred.



Modul 5 – Nødleir	Gjennomføring/kort nr:
Del 1 – Når vi ikke kan snu – 30 min	Tiltakskort nr 13
Diskusjonsmomenter: Hva gjør vi når det er for sent å snu? Kan vi legge en plan eller handler det om å overleve her og nå? Hva vil det si å bli presset? Har vi erfaringer fra slike hendelser fra tidligere? Hva har vi mennesker i oss når vi kommer i ekstreme situasjoner? Legge en plan for å overleve under dårlige kår over litt tid. Hva trenger vi i en nødleir?	Diskutere samlet i gruppa rundt diskusjonsmomentene.
Del 2 – etablering av nødleir i fjellet – 1,5 time	Tiltakskort nr 14
Momenter: Gå gjennom løsninger/utstyr for nødleir. Vindpose/sekk Presenning Tau Sag/øks Dunjakke Sovepose Ski/staver Utprøving av løsninger til nødleir: Vindpose – 4 - 8 inne i en. Samt en og to i de mindre posene. Nødbivuakk - laget av trær/presenning Bruk av sovepose/dunjakke og vindpose Vinter – lage en kantgrop.	Gå gjennom alternative løsninger for en nødleir. La deltagerne prøve ut vindpose alene og sammen med andre. Deltagerne skal så lage en nødleir av det de har med seg av hjelpemidler og det de finner av naturlige hjelpemidler. Ikke bruk vindpose på denne.
Del 3 – Etablering av leir i skogsterreng – 1 t. (Valgbar – kan arrangeres som en del av en overnattingstur ute).	Tiltakskort nr 15
Momenter: <ul style="list-style-type: none">• Lage leirplass i skogsterreng uten bruk av telt.• Overnatte ute under tak/ly av vær og vind.• Etablering av latrine.• Finne kilder til vann for drikke/matlaging.• Lage mat ute på bål/primus. Viktige momenter man må tenke på er: Sted for leir – tilgang til vann, le for vær og vind. Opprydding Matlaging	Timen er valgbar og kan gjerne gjennomføres som en overnattingstur under dette kurset. Her deles deltagerne opp i grupper og får i oppgave å etablere en slik leir med aktuelle funksjoner.