



NF BREFØRARKURS - DAGSPROGRAM

Dag 1. (kveld) Oppmøte senest kl. 18.00

- Registrering, og presentasjon av elever og veiledere.
- Presentasjon av kurset, om innhold, målsetning, vurdering av kurselever ol.
- Utlevering av felles utstyr.
- Dagen i morgen og hele uka.

Dag 2 Start fra Nigardsbreen parkeringsplassen kl 09.15

- Veien inn til breen, naturkjennskap.
- Utstyr, riktig bruk av utstyr.
- Stegjernsteknikk med å uten isøks
- Bevegelsesteknikk på is, trinnhogging,
- Tilrettelegging av føringsrute med trinnhogging.
- Innbinding i små (4-6 personer) og store (7+ pers) taulag i blåis.
- Diskutere konsekvens/risiko med ulike taulagsstørrelser og hvordan man jobber med taulag i føringssammenheng.
- Standplasser og topptaufester. Plassering av isskruer og standplass på is.
- Veivalg i is.
Innbinding på bre I vanlige taulag.
- Antall i taulag, avstand, rekkefølge/oppgaver, innkorting o.l

Teori:

- Dagen i dag.
- Om breen, historie, glasiologi, sprekkdannelser, snøbroer mm..
- Å fungere som brefører, turlleder og instruktør.
- Utstyr på føring og under vanlig bre gange.
- Redning.
- Dagen i morgen, utdeling av oppgaver for morgendagen.

Dag 3 Start ved Nigardsbreen parkeringsplass kl. 09.15

- Hvordan føre små og store taulag. Veivalg og risiko.
- Bruk av sikringsmidler ved føring.
- Diskutere når man bruker isskruer eller i situasjoner man benytter seg av jernstaur for å sikre taulag.
- Redning på is.
- Kameratredning. 1:2, 1:3, 1:6-talje. Hvordan utøve kameratredning i føringssituasjoner i blåis (ved bruk av separat redningstau)
- Bruk av ekstra sikringstau og annet utstyr under øvelse.

Teori:

- Redning



- Dagen i dag.
- På ski på bre og små taulag.
- Konsekvenstenking også på bre.
- Dagen i morgen, utdeling av oppgaver for morgendagen

Dag 4 Start ved Nigardsbreen parkeringsplass kl. 09.15

- Topptauklatring med gjester i føringssituasjoner og metoder for det.
- Klemknutegang som metode for selvredning.
- Rappell av og på bre, og metoder for å lage abalakovforankring.
- Metoder med tauklemme på hovedtau og heising direkte på hovedtau.
Presisering: metoder der man må redde gjest fra sprekk der gjest ikke kan hjelpe til.
- Gange i lett og vanskelig is.
- Hvor skal vi legge lista?

Teori:

- Dagen i dag.
- Vekt på gjennomgang av kurset så langt, hva bør vi fokusere på i morgen:
- HMS og Produktkontrollloven.
- Turplanlegning.
- Førstehjelp I føringssituasjoner.
- Dagen i morgen, utdeling av oppgaver for morgendagen

Dag 5 Sted og tid blir avtalt med kurslederen.

- Snøbakketeknikk, oppbremsing mm.
- Sikring på snø.
- Standplasser på snø.
- Redning snø:
-Gelendertau for instruktør, hvordan.
- Taulagsrutiner på snø.
- Veivalg og orientering på bre

Andre punkter som tas der det er tid/passar

- Pedagogisk bevisstgjøring
Formidling av sikkerhetstenking.
- Naturkjennskap, helhetlig tur, sporløs ferdsel, holdninger.
- Instruktørs/turleders ansvar, egen og andres sikkerhet.
- Rutiner og tempo.
- Signaler fra deltagere under kurs/på tur/føring.
- Kjennskap til den alpine redningstjenesten.
- Mer av Natur, om fauna og flora, geologi, meteorologi, brelære.
- Verdier og normer i norsk friluftslivstradisjon og fjellsporthistorie.
- Alpine farer.
- Klær, mat og drikke – førerens ansvar?



Krav til deltagerene for å bestå kurset:

- Deltagerene fyller opptakskravene.
- Gjennom kurset skal deltagerene vise gode ferdigheter mht. metoder.

Kurset blir i stor grad holdt slik at kurselevne står for egne praktiske emner/deler av dagen. Instruktørene vil i stor grad ha en tilretteleggings- og veilederrolle. Det legges opp til diskusjoner rundt både praktiske oppgaver og teori.

KURSINFO

NÅR	Kurset varer fire dagar med oppmøte kvelden for kursstart.
KVAR	Oppmøte på Bretun i Jostedalen kvelden før senest kl. 18.00. Sjå vedlagt kart. Koordinatar: 61.63474 breddegrad og 7.22118 lengdegrad
BUSSRUTER	For detaljert info om bussruter til Jostedalen, sjå https://www.skyss.no/ https://www.nor-way.no
OVERNATTING	Bretun. Sovepose i køyesenger i fleirsengsrom.
MAT	Kursdeltakarane har eigen mat og steller seg sjølve. På Gjerde, 2,5 km frå Bretun, er det ein Joker-matvarebutikk som ein passerer på veg til/frå breen. NB! Ta med mat for fyrste kvelden og dag ein ute fram til middag.
TRANSPORT	Det er ein fordel med eigen bil til intertransporten på kurset.
KLEDE	Solid regntøy, vindtøy, lue, vottar, sokkar, langt undertøy, gamasjar, inneklede og toalettsaker.
FOTTØY	Solide, stegjarnfaste fjellstøvlar. Innesko.
DIVERSE	Ryggsekk, sovepose, termos, fyrstehjelpssaker,
BREUTSTYR	Isøks, stegjarn, bryst- og sitjesele samt innbindings Slynge, min 2 isskruer (min. 20 cm), min. fem karabinarar (inkl. ein med HMS-skru), hjelm samt sydde bandslynger; 2 stk. a 120 cm og 2 stk. a 60 cm.

Ev. forsikring er deltakaren sitt eige ansvar. Me tilrår å teikne ei reiseforsikring som dekkar kostnadene dersom du må avlyse kurset på grunn av skade/sjukdom.