

Aktivitet:	Skredkurs
------------	-----------

Generell beskrivelse av aktiviteten	
<i>Hvordan er aktiviteten lagt opp?</i>	
<p>Skredkurs er beregnet på å gi uerfarne/lite erfarne deltakere generell kunnskap om trygg ferdsel i og i nærheten av skredterreng i vinterfjellet. Målet er å kunne gjøre deltakerne i stand til å kjenne igjen skredterreng slik at de kan vurdere faren, eller gå rundt. Kurset er lagt opp etter Norsk Fjellsport Forums(NF) kursmal for grunnkurs skred over 4 dager.</p> <p>Instruktør på kurset skal være godkjent skredinstruktør 1 eller høyere i henhold til NF standard for kvalifisering av instruktører.</p>	

Generell beskrivelse av risikomomenter tilknyttet aktiviteten?	
<i>Hva kan skje?</i>	
<p>Ubetydelige skader, som for eksempel skrubbsår, kan forekomme.</p> <p>Mindre alvorlige skader, som for eksempel overtråkk og i verste fall beinbrudd, kan forekomme.</p> <p>Ferdsel i eller nær skredterreng er en risikoaktivitet, og betydelige og alvorlige skader kan forekomme. Grundig opplæring av kvalifisert instruktør er derfor en forutsetning for at aktiviteten kan gjennomføres. Dersom aktiviteten gjennomføres etter gjeldende normer og standarder er sannsynligheten for betydelige og alvorlige skader <b>liten</b>.</p>	
<i>Bør det gjennomføres ROS analyse?</i>	
<b>Ja</b>	

Hendelse	Sannsynlighet	Konsekvens	Risiko	Tiltak	Sannsynlighet etter tiltak	Risiko etter tiltak	Kommentar
<i>Hva kan skje?</i>	<i>Hvor sannsynlig er det at hendelsen inntreffer?</i>	<i>Hvor alvorlig er det sannsynlig at utfallet av hendelsen kan bli?</i>	<i>Sannsynlighet X Konsekvens</i>	<i>Hvordan kan hendelsen forhindres?</i>	<i>Hvor sannsynlig er det at hendelsen inntreffer etter at det iverksatt tiltak?</i>	<i>Sannsynlighet X Konsekvens</i>	
Utstyrssvikt	2 Lite sannsynlig	5 Svært farlig	10 Akseptabel	Utstyr skal være CE godkjent, og i god stand. Det skal gjennomføres sjekk av sender/mottaker før turstart. Sjekk også bateristatus!k	1 Usannsynlig	5 Liten	Gode utstyrskontroll er viktig <b>Ha med ekstra batterier til S/M i sekken. Ta også gjerne med en ekstra S/M.</b>
Snøskred under ferdsel	3 Mindre sannsynlig	5 Svært farlig	15 Uakseptabel	Kontinuerlig vurdering av skredfaren underveis. Er forholdene som forventet, eller er noe annerledes? Ta med deltakerne i dine vurderinger. Alle skal være utstyrt med spade, søkestang og sender/mottaker.	2 Lite sannsynlig	10 Akseptabel	<b>Ved betydelig skredfare, hold avstand til skredterreng og utløpsone!</b>  Det bør gis enkel opplæring/repetsisjon i bruk av sender/mottaker i forkant av / på starten av turen.
Snøskred under nedkjøring	3 Mindre sannsynlig	5 Svært farlig	15 Uakseptabel	Vanlig ferdselsmønster benyttes. Kjør alltid en-og-en i terreng opp mot eller over 30 grader.	2 Lite sannsynlig	10 Akseptabel	<b>Husk at det ikke er nødvendig å kjøre over 30 grader for å lære om skred!</b>
Snøskred under øvelse	2 Lite sannsynlig	5 Svært farlig	10 Akseptabel	Øvelser bør legges i terreng under 30 grader.	1 Usannsynlig	5 Liten	Ved øvelse oppholder man seg i terrenget over en lang periode. Dersom terreng over 30 grader skal benyttes skal det være <b>svært</b> stabile forhold.
Uoppmerksom deltaker	4 Sannsynlig	3 Kritisk	12 Uakseptabel	Redusere antall deltakere pr instruktør for å kunne holde oversikt over deltakerene.	2 Lite sannsynlig	6 Akseptabel	Det anbefales maks 6 deltakere pr instruktør. I enkelt terreng kan det tillates fler deltakere pr instruktør.

Kutt og slagskader	3 Mindre sannsynlig	4 Farlig	12 Uakseptabel	Det skal oppfordres til bruk av hjelm for å forhindre hodeskade.	2 Lite sannsynlig	8 Akseptabel	Skarpe stålkantene kan gi kuttskader. Blødninger stoppes ved å legge trykk på kuttet.
Kneskader / Overtråkk / Benbrudd	3 Mindre sannsynlig	3 Kritisk	9 Akseptabelt	En bør begrense deltakerne, slik at de ikke kjører over evne. Høy fart bør begrenses ved nedkjøring (gå foran som et godt eksempel!).	2 Lite sannsynlig	6 Akseptabel	Vær spesielt OBS over kuler og i ujevnt terreng.
Solbrenthet	4 Sannsynlig	2 Betydelig	8 Akseptabel	Sørge for gode at alle bruke solkrem og solbriller. Vær spesielt OBS på vårskitur.	2 Lite sannsynlig	6 Akseptabel	Instruktøren kan med fordel t med ekstra solbriller og solkrem.
Dehydrering	3 Mindre sannsynlig	3 Kritisk	9 Akseptabelt	Det er fort gjort å glemme å drikke nok vinterstid.	2 Lite sannsynlig	6 Akseptabel	Pass på å ta drikkepauser underveis, og se til at alle drikker!
Nedkjøling	4 Sannsynlig	3 Kritisk	12 Uakseptabel	Sørge for gode at alle har med nok klær og hansker. Observere deltakere, og iverksette tiltak dersom noen blir kalde.	2 Lite sannsynlig	6 Akseptabel	Instruktøren kan med fordel t med ekstra lue, hansker, dunjakke e.l.l. Det bør også medbringes en fjellduk e.l.l.
Dårlig vær / Vanskelige forhold / Vanskelig orientering	5 Svært sannsynlig	2 Betydelig	10 Uakseptabel	Snu i tide. Unngå komplekse terrengformer ved fare for dårlig vær, og oppsøk da kun enkelt oversiktlig terreng hvor det er lett å snu.	2 Lite sannsynlig	4 Liten	Instruktøren bør medbringe kart, kompass og GPS.
Ukontrollert utgliding eller fall i bratt lende	4 Sannsynlig	3 Kritisk	12 Uakseptabel	Vær obs ved hard skare. Pass på å legge sporet slik at utgliding ikke blir kritisk.	2 Lite sannsynlig	8 Akseptabel	Ta eventuelt av ski dersom d er vanskelig å baute pga hard skare.

## Spesielle hensyn

*Hvilke krav stilles for at aktiviteten kan gjennomføres?*

Instruktøren må, i henhold til ”Sikkerhetsrutiner for Kristen Idrettskontakt”, ha kjennskap til og kunne gjennomføre livreddende og skadeforebyggende førstehjelp.

Instruktøren må, i henhold til ”Sikkerhetsrutiner for Kristen Idrettskontakt”, være godkjent «Skredinstruktør 1» eller høyere.

I henhold til ”Sikkerhetsrutiner for Kristen Idrettskontakt”, anbefales det maks 6 deltakere pr instruktør i skredterreng. I enkelt terreng eller ved vårsnø, kan dette overskrides.

Arrangement / Leir:		Ansvarlig instruktør:	
Dato:		Signatur:	

Risikoanalysekjema vil aldri kunne dekke alle eventualiteter, men er ment å øke bevisstheten rundt risiko, og i så måte ment å kunne forbygge uønskede hendelser. Skjemaet fylles ut i henhold til det styrende dokumentet ”Bruk av risikoanalyser i KRIK”. Dette kan lastes ned på [www.krik.no/sikkerhet/](http://www.krik.no/sikkerhet/) -> Sikkerhetsinstruks og skjema.