



Svenska Fjällklubben

Utbildningsplan

Svenska Fjällklubbens Fjälledarutbildning



Fastställt 2017-12-11

Jan Lundhag

Ordförande Svenska Fjällklubben



Svenska Fjällklubbens fjälledarutbildning

Svenska Fjällklubben startade med utbildning av fjälledare 2012. Utbildningen följer Fjällsäkerhetsrådet grundläggande norm för utbildning och examination till fjälledare. Våra kursledare har genomgående lång erfarenhet av utbildning i fjällmiljö. Inom klubben finns ett antal rutinerade färdledare och vi genomför ett stort antal fjällvandringar både sommar och vinter. Inom klubben finns stor kompetens om fjällen och många efterfrågar just vår fjälledarutbildning på grund av vårt goda rykte och höga kvalitet.

Kvalitetssäkring av utbildning

Vid utbildning av fjälledare sker följande åtgärder för att säkra kvalitén mot Fjällsäkerhetsrådets norm för utbildning och examination av fjälledare:

- Genom kontakter med Fjällsäkerhetsrådet tillses att branschöverenskommelserna i normen följs.
- Erfarenhetsutbyte sker med andra utbildningsanordnare.
- Skriftliga administrationsrutiner skapar ordning och reda på kurserna.
- All viktig information kring enskild kurs finns tillgänglig via <http://www.fjallklubben.se/>

Utbildning av fjälledare

Svenska Fjällklubbens fjälledarutbildning är en sammanhållen programutbildning som består av grund- och fortsättningskurs sommar och grund- och fortsättningskurs vinter. Utbildningen avslutas med en särskild fjälledarexamen. Förkunskapskraven på respektive delkurs gör att man ska gå kurserna i rätt ordning. Vi genomför inte validering av tidigare erfarenheter och utbildningar. Vi väljer istället att fokusera på våra egna utbildningar.

Svenska Fjällklubben ska utbilda sina fjälledare. Mätbara kunskaper och färdigheter ska befastas genom tester på varje delkurs. Kunskaper som är svårare att mäta, som erfarenhet, teknisk förmåga, omdöme, förmåga till omvårdnad och ledaregenskaper ska kursledarna bedöma under kategorin "lämplighet".

Examineringen ska tjäna två syften:

- Ge fjälledaren den status han/hon är berättigad till.
- Stärka Svenska Fjällklubbens rykte som en säker och ansvarstagande organisation.

För fjälledare som erhållit fjälledarexamen enligt fjällsäkerhetsrådets norm utfärdas examensbevis i föreningens namn som bevis på erhållen examen.

Övergripande utbildningsmål

Efter genomgången utbildning ska fjälledaren kunna leda säkra fjällturer inom Svenska Fjällklubben och andra organisationer enligt uppställda kvalitetskrav och riktlinjer för verksamheten.



Grundkurs fjälledare sommar

Förkunskapskrav

God vana vid fjällen under sommartid. Erfarenhet av flerdagars (minst två nätter per tur) fjällturer utan färdledare, sammanlagt minst sju tältnätter. Du skall ha deltagit i Första hjälpen-kurs inkl HLR.

Mål

Utbildningen ska ge fjälledaren nödvändigt omdöme, kunskaper och färdigheter för att kunna leda grupper på sommaren i lågfjällsterräng och längs markerade leder i högfjällsterräng.

Genomförande

Kursen pågår under en vecka, varav tre dagar på fjällstation eller liknande samt fyra dagar ute på fjället med praktisk ledarskapsträning. Kursen avslutas med skriftligt kunskapsprov och utvärdering.

Moment

- Föreningskunskap, 1 tim.
- Ledarskap i fjällen, 1 dag inne, praktiskt ute (ca 60% av total utetid).
- Turplanering, fjällteknik, utrustning , 6 tim inne, ute (ca 15% av total utetid).
- Sjukvård och fjällräddning, 3 tim inne, praktiskt ute (ca 15% av total utetid).
- Fjällens natur, kultur, väder, 6 tim inne, ute (ca 10% av total utetid).

För att bli godkänd på kursen krävs att:

- Deltagaren har fått godkänt på skriftligt kunskapsprov.
- Deltagaren har bedömts lämplig som fjälledare av kursledningen.

Krav på kursledaren

Svenska Fjällklubbens utbildningssamordnare beslutar om lämplig kursledare. Kursledaren ska helst ha fjälledarexamen. Kursledaren ska även ha gått Fortsättningskurs fjälledare sommar eller ha motsvarande erfarenheter. Kursledaren ansvarar för att valet av kurslitteratur och undervisningsmetoder leder fram till att kursens lärandemål uppfylls. Kursledaren ansvarar för planering, genomförande och utvärdering av kursen. Kursledaren ansvarar även för upprättandet av en säkerhetsanalys enligt vår säkerhetsplan.



Föreningskunskap

Mål

Att känna till och förstå Svenska Fjällklubbens fjällpolicy. Att skapa och förmedla en känsla för Svenska Fjällklubben och fjällen samt förstå sin roll som förebild.

Innehåll

- Svenska Fjällklubben som organisation.
- Historisk tillbakablick.
- Krishantering.
- Försäkringar.
- Rättsliga aspekter.
- Medlem, ledare och deltagare.

Ledarskap

Mål

Att använda situationsanpassat ledarskap som arbetssätt under utbildningen så att deltagarna förstår innebörden av och kan använda det situationsanpassade ledarskapet under sina ledarledda aktiviteter. Att efter avslutad utbildning ha utvecklat sitt ledarskap genom samtal, reflektioner och erfarenhetsutbyte.

Innehåll

- Ledarskapsövningar integrerade i övriga moment.
- Övningar med koppling till egen praktik och erfarenhet.
- Erfarenhetsutbyte.

Turplanering, fjällteknik, utrustning

Mål

Goda kunskaper i orientering i fjällmiljö och turplanering. Känna till olika typer av utrustning för fjällbruk.



Innehåll

- Planera fjällturer för deltagare med olika förutsättningar.
- Orientering med karta och kompass.
- Bedöma vägval och tidsåtgång för en tur utifrån kartan.
- Val av tältplats, lägervett, matlagning i fjällmiljö, stugeregler.
- Friluftsutrustning för sommarbruk.
- Grundläggande kunskaper om användning av GPS.
- Vadningsteknik, övergång av vattendrag.

Sjukvård och fjällräddning

Mål

Känna till fjällräddningsorganisationen. Kunna larma på rätt sätt. Kunna göra skade- och tillståndsbedömning samt vidta korrekta åtgärder vid olycksfall inklusive korrekt omhändertagande. Förstå hur kyla, värme och ansträngning påverkar kroppen.

Innehåll

- Första hjälpen enligt L-ABCDE.
- Praktisk genomgång av skadescenarier.
- Helikoptersamverkan.

Fjällens natur, kultur, väder

Mål

Kunskaper om var fjällväderprognoser kan sökas och hur enkla väderbedömningar kan göras. Känna till huvudtyperna av fjällnatur, ha baskunskaper om växt- och djurliv i fjällen. Känna till samisk kultur och rennäringens förutsättningar.

Innehåll

- Fjällnaturtyper, flora, fåglar och djur i fjällen.
- Väderbedömning, fjällväderprognoser.
- Fjällkultur, samekultur och rennäring.



Fortsättningskurs fjälledare sommar

Förkunskapskrav

Godkänd på grundkurs fjälledare sommar. God vana vid fjällen om sommaren och god vana vid att vandra. Erfarenhet av att leda fjällturer. Minst två flerdagars fjällturer på sommaren (minst två nätter varje tur). Minst en längre orösad tur på sommaren (minst sex nätter) utan ledare.

Mål

Utbildningen ska ge fjälledaren nödvändigt omdöme, kunskaper och färdigheter för att kunna leda grupper på långa turer i orösad terräng i fjällen under sommartid.

Genomförande

Sju dagars utbildning sommartid i orösad terräng av högfjällskaraktär. De olika kursmomenten övas integrerat under hela kursen. Teoripass inomhus och utomhus. Kursen avslutas med skriftligt kunskapsprov och utvärdering.

Moment

- Ledarskap i fjällen (ca 50 % av total utetid).
- Turplanering, fjällteknik, utrustning (ca 45 % av total utetid).
- Sjukvård och fjällräddning (ca 5 % av total utetid).

För att bli godkänd på kursen krävs att:

- Deltagaren har fått godkänt på skriftligt kunskapsprov.
- Deltagaren har bedömts lämplig som fjälledare av kursledningen.

Krav på kursledaren

Svenska Fjällklubbens utbildningssamordnare beslutar om lämplig kursledare. Kursledaren ska helst ha fjälledarexamen och ha gått fortsättningskurs fjälledare sommar samt varit kursledare på grundkurs, eller ha motsvarande erfarenheter. Kursledaren ansvarar för att valet av kurslitteratur och undervisningsmetoder leder fram till att kursens lärandemål uppfylls. Kursledaren ansvarar för planering, genomförande och utvärdering av kursen. Kursledaren ansvarar även för upprättandet av en säkerhetsanalys enligt vår säkerhetsplan.



Ledarskap

Mål

Ge en trygghet i ledarrollen och därmed bli trygghetsskapande. I det problembaserade lärandet ha utvecklat sin förmåga att se olika lösningar på uppkomna problem och kunna handla förebyggande. Utvecklat ledarskap genom samtal, reflektioner och erfarenhetsutbyte. Utvecklat en förståelse för sina egna och andras personliga begränsningar och kunna handla därefter.

Innehåll

- Repetition av det situationsanpassade ledarskapet som arbetssätt, baserat på deltagarnas erfarenheter.
- Problembaserat lärande med fallmetodik.
- Gruppdynamik.
- Krishantering.

Turplanering, fjällteknik, utrustning

Mål

Förmåga att leda säkra och innehållsrika sommarturer i högfjällsterräng under skiftande väderförhållanden. Utvecklat en förståelse för sin utrustnings begränsningar och möjligheter.

Innehåll

- Planering och genomförande av turer i högfjällsterräng.
- Orientering och övernattnig i hårt väder, mörker och nedsatt sikt.
- Fördjupade kunskaper om användandet av GPS.
- Erfarenhetsutbyte om fjällutrustningens begränsningar och möjligheter.



Sjukvård

Mål

Kunna göra skade- och tillståndsbedömning samt vidta korrekta åtgärder vid olycksfall inklusive korrekt omhändertagande. Förstå hur kyla, värme och ansträngning påverkar kroppen.

Innehåll

- Första hjälpen enligt L-ABCDE.
- Akut hantering av frakturer, rygg- och nackskador.
- Nedkyllning, värme och ansträngning.
- Vätskebrist och låg blodsockernivå.



Grundkurs fjälledare vinter

Förkunskapskrav

Godkänd på fortsättningskurs fjälledare sommar. God vana vid fjällen under vintertid och vana vid turåkning med turskidor. Erfarenhet av minst tre flerdagars vinterfjällturer utan färdledare (minst två nätter varje tur), sammanlagt minst sju tält/bivacknätter. Du skall ha deltagit i Första hjälpen-kurs inkl HLR.

Mål

Utbildningen ska ge nödvändigt omdöme, kunskaper och färdigheter för att kunna leda grupper i fjällen på vintern längs markerade leder.

Genomförande

Kursen pågår i en vecka, varav tre dagar på fjällstation eller liknande, fyra dagar fjälltur med praktisk ledarskapsträning. Kursen avslutas med skriftligt kunskapsprov och utvärdering.

Moment

- Föreningskunskap, 1 timme.
- Ledarskap i fjällen, 1 dag inne, praktiskt ute (ca 50% av total utetid).
- Turplanering, fjällteknik, utrustning, 6 tim inne, ute (ca 20% av total utetid).
- Sjukvård och fjällräddning, 3 tim inne, praktiskt ute (ca 20% av total utetid).
- Fjällens natur, kultur, väder, 6 tim inne, ute (ca 10% av total utetid).

För att bli godkänd på kursen krävs att:

- Deltagaren har fått godkänt på skriftligt kunskapsprov.
- Deltagaren har bedömts lämplig som fjälledare av kursledningen.

Krav på kursledaren

Svenska Fjällklubbens utbildningssamordnare beslutar om lämplig kursledare. Kursledaren ska helst ha fjälledarexamen. Kursledaren ska även ha gått Fortsättningskurs fjälledare vinter eller ha motsvarande erfarenheter. Kursledaren ansvarar för att valet av kurslitteratur och undervisningsmetoder leder fram till att kursens lärandemål uppfylls. Kursledaren ansvarar för planering, genomförande och utvärdering av kursen. Kursledaren ansvarar även för upprättandet av en säkerhetsanalys enligt vår säkerhetsplan.



Föreningskunskap

Mål

Att känna till och förstå Svenska Fjällklubbens fjällpolicy. Att skapa och förmedla en känsla för Svenska Fjällklubben och fjällen samt förstå sin roll som förebild.

Innehåll

- Svenska Fjällklubben som organisation.
- Historisk tillbakablick.
- Krishantering.
- Försäkringar.
- Rättsliga aspekter.
- Medlem, ledare och deltagare.

Ledarskap

Mål

Att använda situationsanpassat ledarskap som arbetssätt under utbildningen så att deltagarna förstår innebörden av och kan använda det situationsanpassade ledarskapet under sina ledarleda aktiviteter. Att efter avslutad utbildning ha utvecklat sitt ledarskap genom samtal, reflektioner och erfarenhetsutbyte.

Innehåll

- Ledarskapsövningar.
- Övningar med koppling till egen praktik och erfarenhet.
- Erfarenhetsutbyte.

Turplanering, fjällteknik, utrustning

Mål

Goda kunskaper i orientering i fjällmiljö och turplanering. Kunna bygga nödbivack och övernattningsbivack. Kunskaper om funktionell utrustning för vinterfjällbruk.



Innehåll

- Planera fjällturer för deltagare med olika förutsättningar.
- Orientering med karta och kompass.
- Bedöma vägval och tidsåtgång för en tur utifrån kartan.
- Matlagning i vinterfjällmiljö, stugregler.
- Funktionell friluftsutrustning för vinterbruk.
- Grundläggande kunskaper om användandet av GPS.
- Olika typer av bivacker och väderskydd i snö.
- Grundläggande snö och lavinkunskap
- Känna till och provat lavinsökutrustning.

Sjukvård och fjällräddning

Mål

Känna till fjällräddningsorganisationen. Kunna larma på rätt sätt. Kunna göra skade- och tillståndsbedömning samt vidta korrekta åtgärder vid olycksfall inklusive korrekt omhändertagande. Förstå hur kyla, värme och ansträngning påverkar kroppen.

Innehåll

- Första hjälpen enligt L-ABCDE.
- Praktisk genomgång av skadescenarier.
- Helikoptersamverkan.
- Nedkyllning och kylskador.
- Snö och dess egenskaper.
- Laviner och sökning i laviner.



Fjällens natur, kultur, väder

Mål

Kunskaper om var fjällväderprognoser kan sökas och hur enkla väderbedömningar kan göras. Grundläggande kunskaper om fjällnaturen under vintertid. Känna till samisk kultur och rennäringens förutsättningar.

Innehåll

- Fjällnatur på vintern.
- Väderbedömning, fjällväderprognoser.
- Samekultur, rennäring.



Fortsättningskurs fjälledare vinter

Förkunskapskrav

Godkänd på grundkurs fjälledare vinter. God vana vid fjällen om vintern och god vana vid turåkning med turskidor. Erfarenhet av att ha lett minst två flerdagars (minst två övernattningsvarje tur) fjällturer på vintern. Minst en längre orösad tur på vintern (minst sex nätter) utan ledare.

Mål

Utbildningen ska ge nödvändigt omdöme, kunskaper och färdigheter för att kunna leda grupper på långa turer i orösad terräng i fjällen under vintertid.

Genomförande

Sju dagars utbildning vintertid i orösad terräng av högfjällskaraktär. Teoripass inomhus och utomhus. Kursen avslutas med skriftligt kunskapsprov och utvärdering.

Moment

- Ledarskap i fjällen (ca 50 % av total utetid).
- Turplanering, fjällteknik, utrustning (ca 15 % av total utetid).
- Sjukvård (ca 5 % av total utetid).
- Snö och lavin (ca 30 % av total utetid).

För att bli godkänd på kursen krävs att:

- Deltagaren har fått godkänt på skriftligt kunskapsprov.
- Deltagaren har bedömts lämplig som fjälledare av kursledningen.

Krav på kursledaren

Svenska Fjällklubbens utbildningssamordnare beslutar om lämplig kursledare. Kursledaren ska ha fjälledarexamen och ha gått fortsättningskurs fjälledare vinter samt varit kursledare på grundkurs, eller ha motsvarande erfarenheter. Kursledaren ansvarar för att valet av kurslitteratur och undervisningsmetoder leder fram till att kursens lärandemål uppfylls. Kursledaren ansvarar för planering, genomförande och utvärdering av kursen. Kursledaren ansvarar även för upprättandet av en säkerhetsanalys enligt vår säkerhetsplan.



Ledarskap

Mål

Ge en trygghet i ledarrollen och därmed bli trygghetsskapande. I det problembaserade lärandet ha utvecklat sin förmåga att se olika lösningar på uppkomna problem och kunna handla förebyggande. Utvecklat ledarskap genom samtal, reflektioner och erfarenhetsutbyte. Utvecklat en förståelse för sina egna och andras personliga begränsningar och kunna handla därefter.

Innehåll

- Repetition av det situationsanpassade ledarskapet som arbetssätt, baserade på deltagarnas erfarenheter.
- Problembaserat lärande med fallmetodik.
- Gruppdynamik.
- Krishantering.

Turplanering, fjällteknik, utrustning

Mål

Förmåga att leda säkra och innehållsrika vinterturer i högfjällsterräng under skiftande väderförhållanden. Utvecklat en förståelse för sin utrustnings begränsningar och möjligheter.

Innehåll

- Planering och genomförande av turer i högfjällsterräng.
- Orientering och övernattnig i hårt väder, mörker och nedsatt sikt.
- Fördjupade kunskaper om användandet av GPS.
- Erfarenhetsutbyte om fjällutrustningens begränsningar och möjligheter.

Sjukvård

Mål

Kunna göra skade- och tillståndsbedömning samt vidta korrekta åtgärder vid olycksfall inklusive korrekt omhändertagande. Förstå hur kyla och ansträngning påverkar kroppen.



Innehåll

- Första hjälpen enligt L-ABCDE.
- Akut omhändertagande av frakturer, rygg- och nackskador.
- Nedkyllning, kylskador, värme och ansträngning.
- Vätskebrist och låg blodsockernivå

Snö och lavin

Mål

Bedömning av vägval utifrån karta och terräng. Förmåga att agera korrekt vid lavinfara. Kunna bygga fungerande skydd och bostäder i snö. Känna till tekniska hjälpmedel för turer i högalpin terräng.

Innehåll

- Grundläggande snökunskap, analys, skiktbildning och yttre förutsättningar.
- Lavinräddningsscenarier, transcieversök, sondning.
- Olika typer av bivacker, igloo.
- Uppträdande och utrustning vid förflyttning i brant terräng.

Iskunskap

Mål

Kunna välja säker väg över isbelagda vattendrag. Kunna bedöma och vidta rätt åtgärd i samband med tillbud.

Innehåll

- Iskunskap.
- Hantering av hjälpmedel (ex isborr, ispik, isdubbar och räddningslina).
- Vägvalsbedömning under övergång.
- Kunskap om hur man tar sig upp ur isvak med och utan isdubbar.
- Kunskap om hur man räddar en person ur isvak.



Fjälledarexamen

Förkunskapskrav

Godkänd på fortsättningskurs fjälledare sommar och vinter för helårsexamen, alternativt fortsättningskurs fjälledare sommar för sommarexamen. Erfarenhet av långturer i orösd terräng sommar och vinter för helårsexamen, alternativt erfarenhet av långturer i orösd terräng sommar för sommarexamen. Godkänd på lavinkurs motsvarande minst Svelav Pro 1 anordnad av Sveriges lavinutbildningar för helårsexamen. Samtliga 16 moment i loggboken godkända. Har loggboksfört minst 10 dagar ledarskapsträning och minst 60 dagar personlig färdighetsträning.

Mål

En examinerad fjälledare ska ha nödvändigt omdöme, kunskaper och färdigheter för att kunna leda och planera längre turer i fjällen på sommaren och vintern alternativt enbart sommaren i såväl rösdad som orösd terräng. Fjälledaren uppfyller efter examination kraven i Fjällsäkerhetsrådets grundläggande norm för utbildning och examination till fjälledare. För helårsexamen även med kompletterande del vinter.

Genomförande

- En dags gemensam planering och förberedelser.
- Fyradagarstur vinter, med bedömning av ledarskap, teknisk färdighet under hela turen för helårsexamen.
- Fyradagarstur sommar, med bedömning av ledarskap och teknisk färdighet under hela turen för sommarexamen.
- En dags teoretiskt prov och utvärdering.

För att bli godkänd som fjälledare sommar och vinter alternativt sommar krävs att:

- Deltagaren har fått godkänt på skriftligt kunskapsprov.
- Deltagaren har bedömts lämplig som fjälledare av kursledningen.

Krav på examinator

Svenska Fjällklubbens utbildningssamordnare beslutar om lämplig examinator. Examinatorn ska ha fjälledarexamen och har lång erfarenhet av fjällturer under varierande förhållande under såväl sommar som vinter. Examinatorn har vidare god erfarenhet av att vara ledare och ser reflektion och det situationsanpassade ledarskapet som naturliga beståndsdelar i sitt ledarskap. Examinatorn ansvarar för planering, genomförande och utvärdering av kursen. Examinatorn ansvarar slutligen även för inrapportering till Fjällklubbens utbildningssamordnare. Examinatorn ansvarar även för upprättandet av en säkerhetsanalys enligt vår säkerhetsplan.