

Fjälledarnormen

1. Målsättning

Målsättning för den enskilde fjälledaren:

Att professionellt och säkert handleda människor i svensk fjällmiljö.

2. Omfattning

Denna grundläggande norm riktar sig ej mot något särskilt verksamhetsområde utan behandlar endast det som kan ses som gemensamt för samtliga fjällaktörer, oavsett om man exempelvis går till fots eller åker snöskoter.

3. Begränsningar

Normen förutsätter följande:

- Verksamheten bedrivs i de svenska fjällen
- Vistelse på glaciär och i fallriskmiljö är undantagna

4. Årstidsanpassningar

Utbildningen och examinationen till fjälledare består av en huvuddel och en kompletterande del vinter. Ledare som har för avsikt att vara aktiva året runt ska omfatta båda delarna.

5. Innehåll

De totalt 16 utbildnings- och examinationsmomenten i normen, omfattande minst 26 organiserade dagar, utgår från en eller flera målformuleringar. Exempel på innehåll ges vilka inte ska uppfattas som heltäckande eller icke utbytbara. En förteckning över ”möjlig litteratur och övriga läromedel” anges dessutom under respektive moment i normen.

6. Tilläggsutbildning eller specialiseringar

Det krävs tilläggsutbildning eller specialiseringar för just den aktivitet eller de aktiviteter som ledaren avser bedriva framöver. Normen ger därför hänvisningar till möjliga sådana, se bilaga.

7. Ledarpraktik

Ledaren ska ges tillfälle att under handledning praktisera och befästa sina kunskaper och ledarkompetens genom praktik inom respektive tilläggsutbildning eller specialisering. Praktiken ska omfatta minst 10 dagar med externa deltagare och loggbokföras samt signeras av handledaren.

8. Personlig färdighetsträning

Normen kräver också 60 dagar loggbokförd personlig färdighetsträning i fjällterräng. Dagarna ska omfatta skiftande väderförhållanden över de fyra årstiderna. Minst 20 övernattnings (ej i stuga) ska ingå. Fjällvistelse och övernattnings som genomförs under de 26 organiserade utbildnings- och examinationsdagarna får inräknas i detta krav.

9. Utbildning och examination

Normens 16 olika utbildnings- och examinationsmoment organiseras och genomförs av lokala utbildningsanordnare med hjälp av kvalificerade utbildare/lärare. En formell examination, en bedömning av huruvida deltagaren/eleven har tagit till sig utbildningen inom de olika momenten, är mycket viktigt. Här handlar det om kompetenser som kan få rent livsavgörande konsekvenser till skillnad från många andra verksamheter i samhället. Deltagaren/eleven måste därför ges tillfälle att verkligen redovisa sina kunskaper under så pass realistiska former som möjligt samt också utvärdera desamma. Den lokala utbildningsanordnaren ansvarar för sina egna deltagares/elevens examination och godkännande. Samverkan med Fjälledarrådet sker också fortlöpande.

10. Utbildningsbevis

För att erhålla utbildningsbevis som fjälledare krävs således:

Med godkänt resultat genomfört utbildningens och examinationens huvuddel (13 moment) alternativt även kompletterande del vinter (3 moment) vilket omfattar ett rekommenderat minst antal organiserade dagar om 20 alternativt även ytterligare 6 dagar

Med godkänt resultat genomfört minst 10 dagar handledd och loggbokförd ledarpraktik med externa deltagare (se nr 7 ovan)

Genomfört 60 dagar loggbokförd personlig färdighetsträning i fjällterräng (se nr 8 ovan).

Dessa dagar ska inkludera, med godkänt resultat, genomförda erforderliga antal träningsdagar i vald tilläggsutbildning eller specialisering.

11. Utbildningsvägar

Utbildning och examination till fjälledare kan ske på olika sätt:

Deltagaren/eleven genomför en sammanhängande utbildning via en särskild organisation och/eller en viss utbildningsinstans

Deltagaren genomför efter behov olika fristående delkurser. Utbildningsanordnare bör ha ”en dörr öppen” för att enskilda personer ska kunna delta i vissa utvalda moment genom exempelvis fristående kurser.

När det gäller övergångsregler för gamla erfarna ledare kallar respektive inbjuder organisationer och utbildningsinstanser till ett par dagar långt ”fältmässigt seminarium” där valda moment enligt normen aktualiseras. Etablerade organisationer och utbildningsinstanser inom branschen sköter själva uppgraderingen av sina ledare via dessa fältmässiga s.k. uppgraderingsseminarier. Fjälledarrådet kan besöka och på lämpligt sätt stödja dessa uppgraderingsseminarier. Då vissa deltagare redan kan ha likvärdig utbildning och examination av en eller flera moment i normen tillämpas ekvivalering (tillgodoräknande). Detta administreras och godkänns av respektive utbildningsanordnare

12. Fortbildning

De s.k. uppgraderingsseminarierna ska även organiseras speciellt i fortbildningssyfte för redan utbildade och examinerade fjälledare så att de kan upprätthålla sin kompetens.

13. Kvalitetssäkring och kontrollfunktion

För att normen ska röna både förtroende och legitimitet är det viktigt att alla delar i processen hanteras korrekt. Därför tillämpas följande kvalitetssäkringssystem:

Utbildarna/lärarna följer de ”spelregler” som Fjälledarrådet anger.

Besök och erfarenhetsutbyte mellan olika utbildningsanordnare genomförs i syfte att uppnå en likvärdig utbildningsnivå över landet.

Fjälledarrådet sammankallar regelbundet utbildare/lärare för uppdatering och fortbildning.

Fjälledarrådet kan göra besök under pågående utbildning

Utbildnings- och examinationsmoment

1. Ledarskap och kunskapsvägledning rek. minst 5 dagar

Målsättning:

- Tillämpa ett situationsanpassat ledarskap som främjar en trivsamt stämning under aktiviteten
- Förmåga att bedöma gruppens möjligheter att klara av aktuell aktivitet utifrån rådande förhållanden – ”Tur efter förmåga”
- Förmåga att ge deltagaren en både fysiskt och psykiskt positiv upplevelse genom aktiviteten
- Förmåga att lättfattligt, effektivt och under säkra former ge undervisning i aktuell verksamhet
- Förmåga att hantera krissituationer

Exempel på innehåll:

- Ledarkompetens
- Gruppdynamik
- En pedagogisk helhetssyn
- Pedagogiska konsekvenser i ett fjällaktivitetssammanhang
- Krishantering

Möjlig litteratur och övriga läromedel:

- ”Kommunikation – samspel mellan människor” (Nilsson, B & Waldermarson, A-K)
- ”Gruppsykologi” (Svedberg, L)
- ”Kunskap i handling” (Molander, B)
- ”Perspektiv på friluftslivets pedagogik” (Tordsson, B)
- ”US 2000 Svenska Klätterförbundets officiella kompendie för klätterinstruktörer rörande Pedagogik” (SKF)
- ”Pedagogiska frågeställningar” (Maltén, A)
- ”Ledarskap i svåra situationer”, ”Chefen och ledarskapet” och ”Pedagogiska grunder” (Försvarsmakten)
- ”The Art of Teaching Adults” (Renner)
- ”Safety on Mountains” (BMC)

De rekommenderade minst fem angivna dagarna avser teoretiska inslag i form av litteraturstudier och diskussioner i seminarieform utifrån ett tänkt fjälledarperspektiv.

Därutöver ges deltagaren/eleven tillfälle att praktisera och befästa sina ledarkunskaper inom respektive tilläggsutbildning eller specialisering i minst 10 dagar. På så sätt kommer detta kunskapsmoment också in i ett än mer meningsfullt praktiskt sammanhang.

2. Fysisk prestationsförmåga rek. minst 1 dag

Målsättning:

- Förståelse för kroppens förutsättningar att fungera under skiftande yttre och inre förhållanden

Exempel på innehåll:

- Energigivande processer (bl.a. förbränning och spjälkning)
- Nerv- och muskelfunktion (bl.a. behovet av styrka och rörlighet för att undvika skador, arbetsteknik)
- Kost och vätska
- Miljö och anpassning av klädsel
- Hygien
- Psykologiska faktorer

Möjlig litteratur och övriga läromedel:

- ”Träna din kondition” (Forsberg, A. m.fl.)
- ”Uteliv med överlevnadsteknik” (Fält, L)
- ”Överleva på naturens villkor” (Källman, S & Sepp, H)
- ”Utbildningsreglemente Idrott” (Försvarsmakten)
- ”The Outdoor Athlete – Total Training for Outdoor Performance” (Ilg, S)

3. Förstahjälpen rek. minst 4 dagar

Målsättning:

- Kunna göra skade- och tillståndsbedömning samt vidta korrekta åtgärder vid olycksfall inklusive korrekt omhändertagande
- Förstå hur kyla påverkar kroppen samt kunna vidta korrekta åtgärde
- Känna till de ansvarsfrågor som gäller vid första hjälpen

Exempel på innehåll:

- Första hjälpen enligt LABCDE (Livsfarligt läge, Airway, Breathing, Circulation, Disability, Exposure)
- Utföra hjärt-lungräddning
- Omhändertagande av frakturer, rygg- och nackskador
- Improviserad sjukvårds- och transportutrustning
- Allmän nedkylning
- Lokal kylskada (ytlig eller djup)
- KFI-skada (Kyla, Fukt, Immobilitet)

Möjlig litteratur och övriga läromedel:

- ”Första hjälpen i terräng” (SLAO)
- ”Vinterfärden. Utrustning, säkerhet och fjällkunskap för vinterturen” (Fält, L)
- ”Utfärd – Skador och skadebehandling” (Olsson, G)
- ”Fjällboken” (Grundsten, C & Palmgren, G)
- ”Mountaineering First Aid – A guide to Accident Response and First Aid Care” (The Mountaineers förlag)

4. Orientering och förflyttning rek. minst 3 dagar

Målsättning:

- Kunna leda förflyttning effektivt och under säkra former till ett bestämt mål i okänd terräng

Exempel på innehåll:

- Karta och kompass (bl.a. karttecken, skalor, orientering dager och mörker)
- Turplanering (bl.a. tid, svårighet, vägval, utrustning)
- GPS som orienteringshjälpmedel

Möjlig litteratur och övriga läromedel:

- ”Vildmarksboken. En handbok i friluftsliv” (Monsen, L)
- ”Vinterfärden. Utrustning, säkerhet och fjällkunskap för vinterturen” (Fält, L)
- ”Uteliv med överlevnadsteknik” (Fält, L)
- ”Fjällboken” (Grundsten, C & Palmgren, G)
- ”Soldaten och kartan” (Försvarsmakten)

- ”Mountain Navigation” (Cliff, P)
- ”Be Expert with Map and Compass” (Kjellström, B)
- ”GPS Land Navigation” (Ferguson, M)
- ”GPS Made Easy” (Letham, L)

5. Strömmande vatten

Målsättning: rek. minst 1 dag:

- Kunna göra bedömningar där övergång är mest lämpligt
- Kunna genomföra vadning och enklare räddning ur jokk/älv under säkra former

Exempel på innehåll:

- Hydrologi
- Terrängförhållanden och planering för övergång
- Hantering av kast- och stödlina
- Vadningsteknik
- ”Upplevelsebad” i strömmande vatten

Möjlig litteratur och övriga läromedel:

- ”Swiftwater First Responder Manual” (Utbildningsmaterial från Rescue 3 International)
- ”Vildmarksboken. En handbok i friluftsliv” (Monsen, L)
- ”Fjällboken” (Grundsten, C & Palmgren, G)

6. Utrustning rek. minst 1 dag

Målsättning:

- Förståelse för fjällutrustningens möjligheter och begränsningar i förhållande till aktuell aktivitet och omständigheter
- Förståelse för utrustningens behov av vård och underhåll

Exempel på innehåll:

- Olika materials egenskaper (isolerande, vind- och vattentätt, ventilerande etc.)
- Lämplig klädsel beroende på aktivitet, väder och klimat
- Handhavande av friluftsutrustning (ex. olika typer av; tält, vindsäckar, ryggsäckar, sovsäckar, stormkök, kängor, skidor m.m.)
- Fältmässiga reparationer

Möjlig litteratur och övriga läromedel:

- ”Utfärd – Packad och klar” (Olsson, G)
- ”Fjällboken” (Grundsten, C & Palmgren, G)
- ”Vildmarksboken – en handbok i friluftsliv” (Monsens, L)
- ”Överleva på naturens villkor” (Källman, S & Sepp, H)
- ”Vinterfärden. Utrustning, säkerhet och fjällkunskap för vinterturen” (Fält, L)
- ”Uteliv med överlevnadsteknik” (Fält, L)

7. Väder rek. minst 1 dag

Målsättning:

- Kunna inhämta väderprognoser och omsätta informationen till vad det faktiskt kan innebära för genomförandet av tilltänkt aktivitet

Exempel på innehåll:

- Grundläggande fjällmeteorologi
- Vilka källor som finns och hur de kontaktas
- Tolkning av aktuella fjällväderprognoser
- Tekniska hjälpmedel (barometer/höjdmätare, vindmätare)

Möjlig litteratur och övriga läromedel:

- ”Fjällboken” (Grundsten, C & Palmgren, G)
- ”Fjällväderkompendium” (Hultberg, H – SMHI)
- ”Fjellet i snö, vind, sol og tåke” (Nordli, Ö)
- ”Weather for Hillwalkers and Climbers” (Thomas, M)
- ”Weathering the Wilderness” (Reifsnyder, W)

8. Snö- och lavinkunskap (kompletterande del vinter), rek. minst 3 dagar

Målsättning:

- Förståelse för fenomenet lavin
- Söka och tolka information om lavinrisk
- Kunna identifiera och undvika lavinfarlig terräng
- Kunna genomföra kamraträddning

Exempel på innehåll:

- Genomgå lavinutbildning nivå 1, vilket bl.a. innebär:
 - faktorer som påverkar uppkomsten av laviner
 - leda och utföra en lavinräddningsinsats med befintliga söksystem
 - kunna leda en ”Intro-utbildning” (nivå 0)

Möjlig litteratur och övriga läromedel:

- ”Laviner – en handbok” (SLAO)
- Utbildningsmaterial från SLAO
- ”Snö och laviner – om lavinfara, hjälmedel, räddning m.m” (Naturvårdverket, rapport ssv pm 1655)
- ”Fjällboken” (Grundsten, C & Palmgren, G)
- ”The Avalanche Handbook” (The Mountaineers förlag)
- ”Avalanche Safety for Skiers and Climbers” (Daffern, T)
- ”Snow Sense – A Guide to Evaluating Snow Avalanche Hazards” (Fredston, J & Fesler, D)

9. Iskunskap (kompletterande del vinter), rek. minst 1 dag

Målsättning:

- Kunna välja säker väg över isbelagda vattendrag
- Kunna bedöma och vidta rätt åtgärder i samband med tillbud

Exempel på innehåll

- Iskunskap
- Hantering av hjälpmedel (ex. isborr, ispik, isdubbar och räddningslina)
- Vägvalsbedömningar under övergång
- Kunna ta sig upp ur isvak med och utan isdubbar
- Kunna rädda en person ur isvak

Möjlig litteratur och övriga läromedel:

- "Långfärdsåkning på skridskor" (B. Wahlströms bokförlag)
- "Isboken" (Utebolaget, Friluftsförbundet)

10. Bivack och nödbivack – ej snö, rek. minst 1 dag

Målsättning:

- Kunna etablera tillfälligt skydd mot miljön i syfte att ge vila, värme och återhämtning

Exempel på innehåll:

- Upprätta nattläger med hjälp av tält eller någon form av vindskydd
- Upprätta nödbivack
- Lämpligt bränsle och göra upp eld

Möjlig litteratur och övriga läromedel:

- "Utfärd – Packad och klar" (Olsson, G)
- "Fjällboken" (Grundsten, C & Palmgren, G)
- "Vildmarksboken – en handbok i friluftsliv" (Monsens, L)
- "Överleva på naturens villkor" (Källman, S & Sepp, H) "Uteliv med överlevnadsteknik" (Fält, L)
- "Handbok överlevnad" (Försvarmakten)

11. Bivack och nödbivack (kompletterande del vinter), rek. minst 2 dagar

Målsättning:

- Kunna etablera tillfälligt skydd i vintermiljö i syfte att ge vila, värme och återhämtning

Exempel på innehåll:

- Risker med grävarbete och boende i snö
- Olika typer av snöbivacker för kortare eller längre vistelse
- Övernattning i snöbivack

Möjlig litteratur och övriga läromedel:

- ”Utfärd – Packad och klar” (Olsson, G)
- ”Fjällboken” (Grundsten, C & Palmgren, G)
- ”Vildmarksboken – en handbok i friluftsliv” (Monsens, L)
- ”Överleva på naturens villkor” (Källman, S & Sepp, H)
- ”Vinterfärden. Utrustning, säkerhet och fjällkunskap för vinterturen” (Fält, L)
- ”Uteliv med överlevnadsteknik” (Fält, L)
- ”Vintersoldat” (Försvarmakten)
- ”Handbok överlevnad” (Försvarmakten)

12. Fjällräddning moment 12-14 omfattar tillsammans, minst 1 dag

Målsättning:

- Kunskap om svensk fjällräddningsorganisation och dess resurser

Exempel på innehåll:

- Larmning och samverkan med fjällräddning
- Presentation av hur fjällräddningen är organiserad

Möjlig litteratur och övriga läromedel:

- Informationsmaterial från Rikspolisstyrelsen (broschyr och hemsida)
- Informationsmaterial från CIFRO (www.cifro.info)
- Föreskrifter från IKAR (www.ikar-sisa.org)

13. Sambandstjänst

Målsättning:

- Kunna bruka vanligt förekommande sambandsmedel

Exempel på innehåll:

- Hjälptelefon, mobiltelefon, kommunikationsradio
- Kommunikationsförfarande
- Handhavande och begränsningar av apparatur

Möjlig litteratur och övriga läromedel:

- Föreskrifter från Länskommunikationsansvarig – Polismyndigheten
- Föreskrifter från CIFRO (www.cifro.info)
- Manualer för respektive apparat

14. Helikoptersamverkan

Målsättning:

- Kännedom om korrekt samverkansprocedur med helikopter

Exempel på innehåll:

- Helikoptersäkerhet

- Uppträdande i och omkring helikopter
- Tecken, signaler och förberedelse av landningsplats
- Möjlig litteratur och övriga läromedel:
- Föreskrifter från Rikspolisstyrelsen
- Föreskrifter från CIFRO (www.cifro.info)
- Föreskrifter från Försvarmakten
- Föreskrifter från IKAR (www.ikar-sisa.org)

15. Naturvård, rek. minst 1 dag

Målsättning:

- Kännedom om möjligheter och begränsningar för organiserat friluftsliv i fjällnatur

Exempel på innehåll:

- Allemansrätt
- Särskilda villkor i skyddade och reglerade områden
- Rennäringens förutsättningar och hänsynskrav
- Naturtyper (enkla kunskaper om flora, fauna och geologi samt naturens känslighet för belastning och slitage)
- Stugvett

Möjlig litteratur och övriga läromedel:

- ”Allemansrätten. Vad säger lagen” (Bengtsson, B – Naturvårdsverket)
- Informationsmaterial från Naturvårdsverket (främst webben och info-foldrar)
- ”Fjällboken” (Grundsten, C & Palmgren, G)
- ”Friluftslivets pedagogik” (Brügge, B m.fl.)
- ”Växter och djur i fjällen – Naturguide med 180 foton i färg” (Holmåsen, I)

16. Rättsliga aspekter rek. minst 1 dag

Målsättning:

- Känna till vilka regelverk och ansvarsförhållanden som råder för organiserat friluftsliv

Exempel på innehåll:

- Aktuella lagar och bestämmelser
- Ansvarsfrågor
- Villkor för att bedriva viss verksamhet
- Försäkringsfrågor

Möjlig litteratur och övriga läromedel:

- Material från Naturvårdsverket (främst webben och info-foldrar)
- Material från försäkringsbranschen
- Material från yrkesorganisationer eller företag
- Svensk Författningssamling (SFS)
 - Produktsäkerhetslag 1988:1604
 - Lag (2003:778) om skydd mot olyckor
 - Lag (2001:348) 3 kap. 7§ Brottsbalken. Vållande till annans död
 - Lag (2001:348) 3 kap. 8§ Brottsbalken. Vållande till kroppsskada eller sjukdom
 - Lag (2001:348) 3 kap. 9§ Brottsbalken. Framkallande av fara för annan
- ”Ansvars- och säkerhetsfrågor vid kommersiell guidning och kursverksamhet i alpin miljö” – examensarbete 20 p i civilrätt (Fredrik Sarman)
- ”US 2000 Svenska Klätterförbundet officiella kompendie för klätterinstruktörer rörande Ansvarsfrågor” (SKF)