

# Innhold

## **Del 1**

<b>FØR FERDEN</b> .....	17
-------------------------	----

### **Kapittel 1**

<b>Friluftslivsveiledning som arbeidsmåte</b> .....	18
1.1 Historie og bakgrunn.....	18
1.2 Grunntrekk i friluftslivsveiledningen .....	22
1.3 Situasjonsbestemt og erfaringsbasert læring.....	24
1.4 Friluftslivsveilederens oppgaver.....	25
1.4.1 På forhånd .....	26
1.4.2 Underveis .....	27
1.4.3 I situasjonen.....	28
1.4.4 Evaluering og oppsummering i etterkant .....	28
1.5 Overskudd.....	29
1.5.1 Veilederens overskudd.....	30
1.6 Gruppe etter evne.....	31
1.7 Ferd etter evne.....	32
1.7.1 Område etter evne.....	32
Kilder .....	35

### **Kapittel 2**

<b>God turskikk på vinterferder</b> .....	36
2.1 Farer.....	37
2.1.1 Objektive farer .....	37
2.1.2 Subjektive farer.....	40
2.2 Konsekvenstenkning .....	41
2.3 Generelle turnormer.....	43
2.4 Turnormer i vinterfjellet.....	45
Kilder .....	50

**Kapittel 3**

<b>Snø og snøskred</b> .....	51
3.1 Snø.....	51
3.2 Snøomvandling.....	52
3.2.1 Nedbrytende snøomvandling .....	53
3.2.2 Sintring.....	54
3.2.3 Oppbyggende snøomvandling .....	55
3.3 Snøskred.....	57
3.3.1 Løssnøskred .....	58
3.3.2 Flaskred.....	59
3.4 Skreddannelse i kald vintersnø.....	59
3.5 Skredbevegelse .....	64
3.6 Skredfarevurdering .....	66
3.6.1 Været og tøyningshastigheten .....	66
3.6.2 Været og dannelsen av glidesjikt .....	70
3.6.3 Terrenget .....	73
Kilder .....	76
Litteratur.....	76

**Kapittel 4**

<b>Ferdråd og ferdplanlegging</b> .....	77
4.1 Regional vurdering av skredfaren.....	78
4.1.1 Terrenget .....	79
4.1.2 1:3 normen (20°-normen).....	80
4.1.3 10°-metoden.....	83
4.1.4 Bruk av skredlinjalen .....	85
4.1.5 1:3-normen eller 10°-metoden? .....	86
4.1.6 Vær og snø.....	88
4.1.7 Meteogram, forklaring og bruk .....	89
4.1.8 Gruppen.....	92
4.2 Islagte vann.....	93
4.3 Ferdplanlegging.....	94
4.3.1 Den praktiske planleggingen.....	96
4.3.2 Revurdering av planer underveis.....	98
4.4 Veilederens plan for læring.....	99
Kilder .....	101
Litteratur.....	101

**Kapittel 5**

**Bekledning og utstyr** ..... 102

5.1 Bekledning..... 102

    5.1.1 Isolerende lag ..... 103

    5.1.2 Ytterbekledning..... 105

    5.1.3 Fottøy ..... 105

5.2 Utstyr ..... 107

    5.2.1 Navigasjonsutstyr ..... 107

    5.2.2 Skiutstyr..... 108

    5.2.3 Sikkerhetsutstyr ..... 109

    5.2.4 Dagstursekk, innhold..... 111

    5.2.5 Overnattingsutstyr ..... 112

5.3 Avprøving av utstyr, hvordan sikre at alt er med? ..... 113

5.4 Pakking av sekk og pulk ..... 114

5.5 Hvordan fordele byrdene i gruppen?..... 115

5.6 Elektronisk utstyr ..... 116

Kilder ..... 118

**Kapittel 6**

**Mat og ernæring** ..... 119

*Av Jens Marcussen,  
med bidrag fra André Horgen*

6.1 Energiforbruk ..... 120

6.2 Energikilder ..... 122

    6.2.1 Fett..... 123

    6.2.2 Karbohydrat ..... 124

    6.2.3 Protein, det varmer ..... 125

6.3 Væske..... 126

6.4 Vitaminer og mineraler ..... 128

6.5 Hensiktsmessig mat..... 129

    6.5.1 Frokost ..... 129

    6.5.2 Lunsj ..... 130

    6.5.3 Middag..... 131

6.6 Tørking av mat..... 132

6.7 Brennstoff til primus ..... 133

6.8 Planlegging av mat og måltider..... 133

Kilder ..... 135

**Del 2**

**UNDERVEIS** ..... 137

**Kapittel 7**

**Skiferd** ..... 138

7.1 Feste og glid ..... 138

    7.1.1 Smøring av ski ..... 138

    7.1.2 Skifeller ..... 140

7.2 Skiteknikk ..... 141

    7.2.1 Turgang ..... 142

    7.2.2 Bauting ..... 142

7.3 Svingteknikk ..... 145

    7.3.1 Telemarkssvingen ..... 146

    7.3.2 Kristianiasvingen ..... 148

    7.3.3 Plogsving ..... 150

7.4 Sporvalg ..... 151

7.5 Opplæring i skiteknikk, didaktiske og metodiske overveielser ..... 153

Kilder ..... 156

**Kapittel 8**

**Organisering av gruppen under forflytning** ..... 157

8.1 Rullering ..... 157

    8.1.1 Veilederens plassering i gruppen ..... 163

8.2 Tid og distanse ..... 163

8.3 Organisering av pauser ..... 164

8.4 Forflytning under krevende værforhold ..... 165

8.5 Regulering av bekledningen ..... 166

    8.5.1 Fryser du på beina, ta på deg lua ..... 166

    8.5.2 Tjukkgenseren varmer best i sekken ..... 167

    8.5.3 Skorsteinsprinsippet ..... 167

    8.5.4 Personlig initiativ ..... 168

8.6 Tørking av vått tøy ..... 169

    8.6.1 Tørking av klær på kroppen ..... 169

    8.6.2 Tørking av tøy i soveposen ..... 170

Kilder ..... 171

**Kapittel 9**

**Orientering**..... 172

9.1 Utstyr ..... 173

9.2 Kartet og lendet ..... 174

    9.2.1 Holdepunkt ..... 176

    9.2.2 Ledelinjer og fanglinjer..... 178

    9.2.3 Ta ut kurs ved hjelp av kartet ..... 180

9.3 Kart og kompass ..... 181

    9.3.1 Misvisning ..... 181

    9.3.2 Peiling og krysspeiling ..... 183

    9.3.3 Hvordan gå på kompassmarsj? ..... 184

    9.3.4 Avstand og tidsbruk ..... 186

    9.3.5 Omgåelse av hindringer ..... 187

    9.3.6 Målsøk ..... 188

9.4 GPS-bruk ..... 189

9.5 Rutevalg..... 191

9.6 Å orientere i en gruppe..... 193

    9.6.1 Benevninger på terrengformasjoner..... 193

    9.6.2 Kartreferanser ..... 195

9.7 Opplæring i orientering, didaktiske og metodiske overveielser ..... 197

Kilder ..... 200

**Kapittel 10**

**Våkne veivalg** ..... 201

10.1 Vurdering av skredfaren underveis..... 202

    10.1.1 Lokal vurdering, terreng..... 204

    10.1.2 1:3-normen (20°-normen) ..... 205

    10.1.3 10°-metoden..... 206

    10.1.4 1:3-normen eller 10°-metoden? ..... 207

    10.1.5 Lokal vurdering, vær og snø ..... 208

    10.1.6 Lokal vurdering, gruppen..... 209

10.2 Vurdering av enkeltheng (zonal vurdering) ..... 210

    10.2.1 Vurdering av enkeltheng, terreng..... 210

    10.2.2 Måling av utløpsområde i profil ..... 213

    10.2.3 Vurdering av enkeltheng, vær og snø..... 214

    10.2.4 Snøprofil ..... 215

    10.2.5 Spadeprøven ..... 219

    10.2.7 Rutsjblokk-metoden ..... 221

    10.2.6 Klapptesten..... 222

## INNHOOLD

10.2.8	Vurdering av enkeltheng, gruppen.....	222
10.3	Opplæring i «våkne veivalg», didaktiske og metodiske overveielser.....	223
Kilder	.....	230
Litteratur.....	.....	230

### **Kapittel 11**

<b>Ly og leir.....</b>	.....	231
11.1	Vinterskog.....	232
11.1.1	Lavvo.....	232
11.1.2	Gapaskjul.....	235
11.1.3	Under en gran.....	237
11.1.4	Snøklukke/Quinzhee.....	239
11.2	Vinterfjell.....	243
11.2.1	Teltleir i vinterfjellet.....	244
11.2.2	Kantgrop.....	247
11.2.3	Snøhule.....	250
11.2.4	Flatgrop.....	255
11.2.5	Iglo.....	257
11.2.6	«Finsesatellitt».....	262
11.2.7	Nødbivuakk.....	264
11.2.8	Hytte.....	266
11.3	Leirliv, noen generelle råd og vink.....	268
11.3.1	Primusfyring.....	269
11.3.2	Orden og hygiene.....	271
11.3.3	Matstell underveis.....	272
11.3.4	Vann i vinterfjellet.....	273
11.3.5	Hvordan holde seg tørr og varm.....	273
11.3.6	Sporløs ferdsel.....	275
11.4	Verdt å merke seg som veileder.....	276
11.5	Opplæring i ly og leir, didaktiske og metodiske overveielser.....	276
Kilder	.....	279

### **Kapittel 12**

<b>Når ulykken er ute.....</b>	.....	280
12.1	Førstehjelp.....	280
12.1.1	Utmattelse, forebygging og behandling.....	280
12.1.2	Frostskader, forebygging og behandling.....	281

12.1.3	Livreddende førstehjelp .....	283
12.1.4	Generell nedkjøling (hypotermi).....	286
12.2	Transport .....	289
12.3	Islagte vann, selvberging og kameratredning .....	292
12.4	Skredredning.....	292
12.4.1	Overlevelsesmulighetene.....	293
12.4.2	Selvberging ved skredulykker .....	295
12.4.3	Kameratredning ved skredulykker .....	296
12.4.4	Varsling .....	298
12.4.5	Overflatesøk .....	299
12.4.6	Søkelinjer, søkestang .....	301
12.4.7	Fremgraving .....	303
12.4.8	Skredsøk med sender/mottaker-utstyr.....	304
12.4.9	Grovsøk med sender/mottaker .....	306
12.4.10	Finsøk med sender/mottaker.....	310
12.5	Opplæring i kameratredning, didaktiske og metodiske overveielser.....	313
12.6	Veilederens rolle i krisesituasjoner.....	314
12.6.1	Emosjonell førstehjelp .....	316
12.6.2	Veilederens prioriteringer ved uhell og ulykker, en huskeliste.....	320
Kilder	.....	321
Litteratur.....	.....	321

**Del 3**

<b>ETTER FERDEN</b> .....	323
---------------------------	-----

**Kapittel 13**

<b>Etterarbeid</b> .....	324	
13.1	Evaluering.....	324
13.2	Oppsummering og refleksjon.....	325