



NF-BREINSTRUKTØRKURS - METODEKURS I DAGSPROGRAM

Deltakarane skal bli medvitne om sikre vegval på bre og i alpint terreng og gjerast godt kjende med metodesett og tankegang for sikring og redning på bre, i snøbakkar og utsett terreng (ikkje klatreterreng). Deltakarane skal på kurset vise at dei kan orientering, er normalt uthaldande og meistrar god rørsleteknikk i ulendt terreng, på snø og is. Etter gjennomført kurs og med tilråding frå kursleiar, er ein kvalifisert til å føre grupper på tilrettelagde ruter i blåis som assisterande breførar. I tillegg er ein, etter ein praksisperiode på 5 ev. 6 dagar på brekurs, kvalifisert for opptak på Vegleiarkurset, den avsluttande delen av NF-Breinstruktørkurs.

Dag	Stad	Praksis	Teori
Søndag	Bretun kl. 20:00	Kursopning og presentasjon. Inndeling i tau-lag. Knutar og innbinding, kurs og føring. Standard utstyr som vegleiar og førar.	Neste dag.
Måndag	Vanndalen	Sikringsteknikk/-middel i snø. Snøbakke-teknikk. Alternative sikringar og rigging av standplassar. Rigging av faste tau. Kile- og slyngeplassering på steingrunn. Orientering.	Oppsummering. Brelære. Sikringsteori brevandring Fyrstehjelp, varsling og org. redning. Neste dag.
Tysdag	Nigardsbreen	Fransk stegjarnsteknikk. Sikringsteknikk. Taulagsvandring. Instruktørrolla på kurs og føring. Besøk på Breheimsenteret.	Oppsummering. Turplan- legging. Alpine farar. Snø- dekt bre. Neste dag.
Onsdag	Fåbergstøls- breen ev. opp Nigardsbreen	Vegval i is og på snø. Taulagsvandring og sikringsteknikkar. Ev. overnatting på hyttene på Steinmannen.	Oppsummering. Stand- arder, lover og reglar. Verdiar. Fjellsporthistorie. Neste dag.
Torsdag	Tuftebreen	Snøredning (enkel talje og utbygd talje). (Ev. redning av skada, 1:3 og 1:6 talje).	Oppsummering. Sikringsteori - klatring i is. Vegleiarrolla. Neste dag.
Fredag	Nigardsbreen	Klatring og rapell. Ulike topptau- og rapell-feste. Klemknutegang, med og utan tau-klemmer. Kurset samla får ei avsluttande oppgåve (case). Eks: Redning av skada og medvitslaus person.	Info om vegleiar kurset. Tilråding av litteratur. Vurdering av deltakarane. Oppsummering av kurset. Sosialt samvær.
Laurdag	Nigardsbreen Bretun	Føringsmetodikk på blåis. Ulike teknikkar. Opprydding og vasking. Heimreise.	

Dette programmet kan bli justert og rekkjefølgja av dei ulike øvingsmomenta endra, avhengig av dei praktiske forholda (is-, snø- og vertilhøve, sprekkar etc). Kurset vil likevel i all hovudsak bli gjennomført etter dette oppsettet.



KURSINFO - NF-METODEKURS BRE (I)

- NÅR** Kurset varer i seks dagar frå søndag kveld til neste laurdag ettermiddag/kveld.
- SØKNADSRIST** 1.mai.
- KVAR** Oppmøte på Bretun i Jostedalen søndag kveld kl. 20.00. **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> eller <https://www.fjordnorway.com>
- OVERNATTING** Bretun. Sovepose i køyesenger i fleirsengsrom.
- MAT** Kursdeltakarane har eigen mat og steller seg sjølve.
NB! Ta med mat for fyrste kvelden og fyrste dagen 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, innesko og toalettsaker.
- FOTTØY** Solide, stegjarnfaste fjellstøvlar. Innesko.
- DIVERSE** Ryggsekk, sovepose, liggeunderlag, termos, fyrstehjelpssaker, kart (Jostedalsbreen i 1:50 000), kompass, solbriller og solkrem. Kartet kan kjøpast i den lokale bokhandelen eller i butikk i Jostedalen.
- BREUTSTYR** Isøks (to stk. og inkl. ei klatreøks), stegjarn, bryst- og sitjesele samt innbindings-slynge, 3 isskruar (min. 20 cm), 7 karabinarar (inkl. ein HMS-skrukarabinar og ein vanleg med skru), eitt snøanker, hjelm samt sydde bandslynger; Me brukar to sett sydde bandslynger; sikrings-slynge (2 stk) a 120cm slynge og klemknute-slynge (2 stk) a 60cm slynge. P.g.a lågt smeltepunkt tilrår me ikkje reine Dyneema slynger (Polyetylen - PE), men ei blanding av Dyneema og Polyamid (PE og PA) eller ev. slynger av berre Polyamid (PA).
- VURDERING** Deltakarane får ei munnlig vurdering undervegs i kurset. Sluttvurderinga blir gjeve i ein personleg samtale med kvar einskild deltakar. Deltakaren skal sjølv også gjere seg opp ei meining om sine sterke og svake sider som instruktør og førar undervegs i kurset.
- GODKJENNING** Stått og tilrådd NF-Metodekurs (I) gjev godkjenning som NF-assisterande breførar og for vidare opptak på NF-Vegledarkurs bre (II). Meir info finn du i NF-standarden på: www.fjellsportforum.no

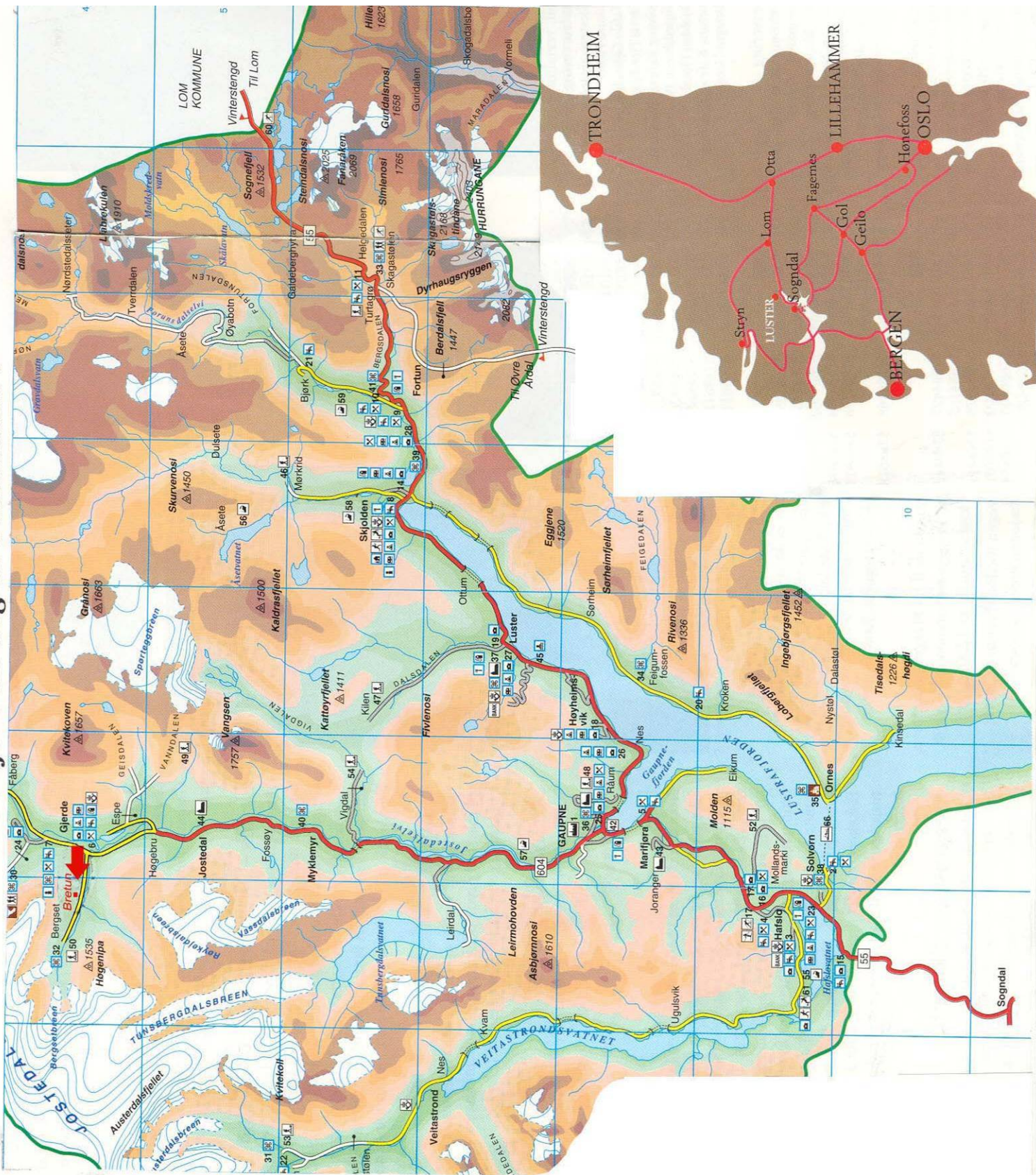
Ev. forsikring er deltakaren sitt eige ansvar. Me tilrår å teikne ei reiseforsikring som dekkar kostnadene dersom du må avlyse kurset på grunn av skade/sjukdom.



JOSTEDALEN BREFØRARLAG AS
www.bfl.no



Slik kjem du deg til Jostedalen :



Tlf. 576 83 111
 Føretaksnr. 984 616 678

E-post: post@bfl.no
 Bank: 3785 60 83765