

Läroplan SVELAV Friåkning 1

Vid slutet av varje kurs kommer deltagare som uppnått goda resultat att kunna:

SVELAV:s modell för att hantera risken	Övergripande lärandemål	Detaljerade lärandemål			
		A	B	C	D
Förbered dig	1. Använda lavinprognosen och terrängkartor för att förbereda sig inför fjällvistelsen.	Ge exempel på var, när och hur laviner bildas, samt varför de är farliga.	Dagligen följa, använda och bli van att läsa lavinprognosen i god tid innan fjällvistelsen.	Använda lutningskartor och terrängen till att planera sina vinterfjällturer.	
	2. Använda grundläggande metoder för kamraträddning.	Beskriva funktioner och begränsningar med sin kamraträddnings-utrustning.	Använda en god sökteknik och kommunikation för att hitta en begravnad med transceiver och sond, samt markera/flagga den begravnad med transceivern.	Använda en effektiv grävmetod för att i ett grävteam få upp ett lavinoffer från 1,5 meters djup samt 0,5 meters djup.	Tillämpa grundläggande första hjälpen av lavinoffer med fokus på luftvägar och nedkylning.
Planera	3. Utforma en plan för färd i eller i närheten av lavinterräng.	Gemensamt planera dagen för att identifiera och på förhand hantera risker.	Reflektera tillsammans över nödplanen innan avfärd, och ge exempel på hur larmrutinen skiljer sig i olika situationer.	Beskriva hur olika lavinfaror och lavinproblem påverkar vilken terräng som är rimlig att färdas i.	Beskriva hur man kan använda AVALUATOR för riskhantering i områden utan lavinprognoser.
Åk säkert	4. Tillämpa vedertagna riskhanteringsmetoder innan avfärd.	Genomföra ett korrekt grupptest.	Kontrollera gruppens utrustning, status och plan innan avfärd.		
	5. Använda terrängen för att minska risken.	Med hjälp av AVALUATOR bedöma och använda terrängen för att hitta bra åkning med mindre risk.	Mäta lutning från olika vinklar för att kunna avgöra vilken terräng som är brant nog för laviner samt uppskatta hur långt laviner kan nå.	Uppmärksamma tecken på lavinfara: -Färska laviner -Whumphljud -Sprickbildningar -Typiskt lavinväder	Tillämpa säker åkning i lavinterräng: -Undvik terrängfällor -Åk en och en -Stanna på säkra platser
Utvärdera dagen	6. Reflektera kring dagen i syfte att ta ännu bättre beslut nästa dag.	Reflektera kring och kritiskt granska sitt eget och gruppens beslutsfattande och risktagande.	Reflektera kring dagens största lärdom.	Ge exempel på hur kursens innehåll och material kan användas för att bibehålla och fördjupa den erhållna kunskapen.	Beskriva hur man kan rapportera observationer till lavinprognostjänsten.
Samarbeta	7. Kommunicera tydligt i syfte att bidra till gruppens tänkande och beslutsfattande.	Ge exempel på mänskliga faktorer som kan påverka människans beslutsfattande.	Använda gruppregler som ett sätt att förbättra gruppens kommunikation och beslutsprocess.	Beskriva vikten av att våga ifrågasätta antaganden.	Uppmuntra säkra beteenden.