

## Kursinformasjon kameratredningskurs

**Velkommen til Norgesguidene!**

Dette er kursbeskrivelsen for våre 2-dagers kameratredningskurs. Her finner du dagsprogram ("pensum"), utstyrsliste og anbefalt litteratur.

Ikke nøl med å ta kontakt hvis det er noe du lurer på.

For oss er det praktisk å vite så tidlig som mulig om du har alt utstyret kurset krever, evt. om du ønsker å leie hele eller deler av spesielt utstyr.

Vel møtt!

Mvh,  
Norgesguidene



## Kameratredningskurs

### 1. Program

Under følger program over de ulike temaene vi skal gjennomgå i løpet av kurset. Kursdagene vil i all hovedsak bestå av lange, praktiske dager ute, og mye av teorien vil også bli gjennomgått ute. Det er likevel noe teori som lønner seg å gjennomgå inne kvelden før en prøver det i praksis. Det er derfor lagt opp til noen kveldstema.

#### Åpningskveld

Kursåpning og presentasjon av deltakere og veiledere. Gjennomgang av kursprogram og praktiske ting vedr. overnatting, mat og transport. Gjennomgang av frigjøring fra standplass.

#### 1. Dag. Øvingsfelt

Vi starter med krav til standplasser og toppankere. Videre tar vi for oss metoder for frigjøring fra standplass, enkel heising og firing av skadet. Etter lunsj blir det klemknutegang og likevektrappell som blir tema. Vi avslutter dagen med å se på metoder for firing forbi knuter.

#### Kveldsøkt:

Oppsummering av dagen i dag.

Den organiserte redningstjenesten og førstehjelp

Dagen i morgen

#### 2. Dag. Øvingsfelt

Tema for denne dagen blir nedfiring med skadet over flere taulengder, samt redning av skadet på travers. Vi avslutter med noen sammensatte praktiske oppgaver.

#### Kveldsøkt:

Oppsummering og avslutning

Av aktuelle områder å benytte under kurset er: Kvamsfeltet i Sogndal, eventuelt Stegagierdet ved Gaupne Programmet kan bli endret ut fra vær, deltakernes forutsetninger eller vurdering gjort av kursleder.



## Kameratredningskurs

### 2. Utstyr og bekledning

- Varm genser, eller jakke.
- Vindtette klær.
- Vanntette/ vannavstøtende klær
- Ryggsekk. 40 liter eller mer
- Kart og kompass
- Førstehjelpssakser
- Lommekniv

I tillegg trenger du på et kameratredningskurs følgende utstyr:

- Kombinasjon av sitte- og brystsele
- Hjelm
- Fjellstøvler og svasko
- Taubremser
- Et godt utvalg sikringsmidler (kiler og kamsikringer)
- Forlengerslynger og løse karabinere
- 1 Heltau og 1 halvtau

### 3. Litteratur

For deg som er interessert i å lese litt om temaene på forhånd, følger det en liste over aktuell litteratur under.

- *Innføring i Klatring*, av Stein Tronstad
- *Når ubellet er ute*, av Geir Grimeland

