



LAVINSKURS - FRIÅKNING 1

Vad kul att just Du ska var med på lavinkurs! I detta dokument hittar du information som gör att du kan komma förberedd till kursen. Tveka inte att höra av dig om du har frågor. Om du även vill lära dig mer om att topptura, rekommenderar vi vår kurs Freetouring som kombinerar denna lavinkursen med en toppturskurs!

Kursen leds av certifierad fjälledare och lavinstruktör. Detta säkerställer att kursen håller högsta kvalitet och är uppdaterad efter rådande normer, samt att du vet att utbildningen genomförs enligt konsumentverkets rekommendationer.

Summit Guides har en önskan att minska tröskeln för vad som krävs för att vara med på våra aktiviteter och bidra till en sund syn på konsumtion. Vi uppmuntrar därför våra gäster att hyra utrustning och att välja miljövänliga transportsätt till kursen. Vi kan hjälpa till med uthyrning och ge råd om bra sätt att resa. Hör av dig isåfall!

Tid & plats

Plats: Åreskutan

Samling dag 1: kl 08.30 (plats kommer på mejl men vid någon lift i Åre)

Avslut dag 1: kl 16.00 via länk

Samling dag 2: 8.00 via länk

Avsluta dag 2: 16.00 utomhus

Deltagare: Minst 4st max 7st /instruktör

P.g.a rådande förhållanden så har vi vidtagit åtgärder för att minska smittspridningen. Vi har därför flyttat all teori från Haglöfsbutiken till internet. Länk till mötet kommer när du väl bokat din kurs. Vi har även minskat antalet till 7st deltagare/grupp

Förkrav

- **Genomfört SVELAV's webbaserade introduktion om lavinsäkerhet innan kursen <http://svelav.se/lavinkunskap/lavinkunskap/grundkurs/>**
- Minst 18 år gammal
- God kondition
- Hem/olycksfallsförsäkring som täcker offpistskidåkning
- Du bör kunna åka offpist i olika snöförhållanden



LAVINSKURS - FRIÅKNING 1

Utrustning

Vi är ute på fjället under större delen av kursen och många moment är stillastående. Därför måste du ha lämpliga kläder så du kan vara torr och varm. Vi äter lunch och fika utomhus bägge dagarna. Transceiver ska vara av digital modell med tre antenner. Spaden ska vara av metall.

Utrustning som ingår i kursen:

- Vindsäck
- Första hjälpen
- Avaluator (beslutsstöd/checklista i lavinterräng)
- Lavinkit (transceiver, sond, spade. Säg till i förväg om ni vill låna detta!)

Utrustning per deltagare:

- Skid/snowboardutrustning (Kursen hålls kring liftsystem så ingen turutrustning krävs)
- hjälm och googles
- Ryggsäck/Lavinryggsäck 30-40L (går att förboka)
- Förstärkningsplagg (dun/syntet jacka)
- Extra handskar/vantar
- Liftkort för 1-2 dagar (bestäms innan kursen när vi ser väderprognosen)
- Lunch, fika och varm dryck
- Anteckningsmöjligheter