



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: 08.00 på Haglöfs butik i Åre

Avslut dag 1: 16.00

Samling dag 2: 08.00 på Haglöfs butik i Åre

Avsluta dag 2: 16.00

Deltagare: Minst 4 st och max 8 st per instruktör

Förkrav

- **Genomfört SVELAV's webbaserade introduktion om lavinsäkerhet innan kursen:**
<http://svelav.se/lavinkunskap/lavinkunskap/grundkurs/>
- Du är minst 18 år gammal eller med målsman om du är yngre än 18 år
- 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 att du håller dig 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 liftsystemet så ingen turutrustning krävs)
- hjälm och googles
- Ryggsäck/Lavinryggsäck 30-40L (går att förboka)
- Förstärkningsplagg (dun/syntet jacka)
- Extra handskar/vantar
- Liftkort för 2 dagar
- Lunch, fika och varm dryck
- Anteckningsmöjligheter