



# LAVINKURS - FRIÅKNING 2

**Vad kul att just Du ska vara med på lavinkurs!** I detta dokument hoppas vi att du hittar information som gör att du kan komma förberedd till kursen. Tveka inte att höra av dig om du har frågor.

**Kursen leds av IFMGA aspirantguide och lavininstruktör.** Detta säkerställer att kursen håller högsta kvalitet och är uppdaterad efter rådande normer, samt att du vet att utbildningen går till på ett säkert sätt som konsumentverket kräver.

**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:** Enaforsholm Fjällgård eller Åre (se resp. datum)

**Samling dag 1:** I anslutning till nattåget

**Avslut dag 1:** kl 17.00

**Samling dag 2:** 8.00

**Avslut dag 2:** 16.00

**Samling dag 3:** 8.00

**Avslut dag 3:** 16.00

**Deltagare:** Minst 3 st och max 6 st per instruktör

## Förkrav

- Minst 18 år gammal
- God kondition
- Hem/olycksfallsförsäkring som täcker offpistskidåkning
- Du bör kunna åka offpist i olika snöförhållanden
- Genomfört SVELAV Friåkning 1



# LAVINKURS - FRIÅKNING 2

## Utrustning

Vi är ute på fjället under större delen av kursen. Lämpliga kläder är ett måste. Transceiver ska vara av digital modell med tre antenner och avflaggningsfunktion. Spaden ska vara av metall.

### Utrustning som ingår i kursen:

- Vindsäck
- Första hjälpen
- Kurslitteratur
- Lavinkit (transceiver, sond, spade. Säg till i förväg om ni vill låna detta!)

### Utrustning per deltagare:

- Alpina turskidor (Randonné), Splitboard eller telemarksskidor samt stighudar
- Lavinryggsäck (airbag) omkring 40 liter (finns att låna för den som vill)
- hjälm
- Transceiver
- Sond minst 240 cm lång
- Spade med rakt och platt blad
- Snösåg och rutschblocksnöre/ECT-såg
- Klinometer (lutningsmätare) alternativt lämplig mobilapp
- Kompass, höjdmätare, GPS-mottagare
- Mobiltelefon (ev. satellittelefon, satellitnödsändare)
- Första hjälpen
- Klädsel lämplig både för aktivt och stillastående arbete i kall och blåsig fjällmiljö
- Termos, solglasögon, skidglasögon med mera