



# LAVINSKURS - SVELAV PRO 1

**Vad kul att just Du ska var 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 certifierad fjälledare och lavinstruktör.** 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:** Åreskutan

**Samling:** kl 08.00 på Haglöfs butik i Åre

**Avslut:** kl 16.00

**Deltagare:** Minst 4 st och max 6 st per instruktör

## Förkrav

- Minst 18 år gammal
- God kondition och van offpiståkare
- Hem/olycksfallsförsäkring som täcker offpistaskidåkning
- Tränat kamraträddning med transeiver, sond och spade
- Har utbildning i Första hjälpen motsvarande minst tre dagar och som inkluderar HLR och hypotermi. Exempelvis SLAO Första hjälpen i backe, NOLS Wilderness First Aid eller Adventure Medicine AOV.
- Genomfört SVELAV's webbaserade introduktion om lavinsäkerhet:  
<http://svelav.se/lavinkunskap/lavinkunskap/grundkurs/>



# LAVINSKURS - SVELAV PRO 1

## Utrustning

Vi är ute på fjället under en stor del av kursen. Lämpliga kläder är ett måste. Om du använder egen säkerhetsutrustning så ska din transceiver vara digital modell med tre antenner. Spaden ska vara av metall. Sonden ska vara minst 240 cm lång och ha en mekanisk låsning.

## Utrustning som ingår i kursen:

- Vindsäck
- Första hjälpen
- Säkerhetspaket (Säg till i förväg om ni behöver detta!)

## Utrustning per deltagare:

- Topptursutrustning (Randonée/Splitboard)
- Hjälms och googles
- Ryggsäck/Lavinryggsäck (går att förboka) ca 40L
- Förstärkningsplagg (dun/syntet-jacka)
- Extra handskar/vantar
- Liftkort (Vi bestämmer på förmiddagen om vi ska ha liftkort för respektive dag. Detta pga väder, vind och öppna liftar.)
- Lunch, fika och varm dryck för att äta utomhus
- Anteckningsblock
- Litteratur: Lavinsäkerhet (Bruce Jamieson i översättning av Stefan Mårtensson 2009)