

ARBEIDSMØNSTER FOR FRILUFTSLIV

ALTA FOLKEHØGSKOLE

Innledning

Friluftslivsundervisningen ved Alta folkehøgskole skal foregå innenfor trygge rammer. Det kan aldri garanteres at det ikke vil kunne oppstå skader/ulykker når en ferdes ute i naturen. Det er derfor viktig at friluftslivsturer alltid blir underlagt en god sikkerhetsvurdering, basert på prinsippet "tur etter evne". Vi må i forberedelse og gjennomføring vurdere de krav naturen stiller til gruppa, opp mot de forutsetninger gruppa har for å gjennomføre den aktuelle turen.

Ansvarlig lærer kan ikke gå lenger enn hun/han er trygg.

Alle som får ansvar for et friluftslivsopplegg ved Alta folkehøgskole skal få tilgang til og må lese relevante deler av vårt arbeidsmønster før aktuell tur.

Målsetting

Arbeidsmønstret for friluftsliv skal:

- bidra til god sikkerhet og et godt læringsmiljø for alle som deltar på friluftslivsopplegg ved Alta folkehøgskole
- være med å forebygge slik at en unngår at elever, personale eller utstyr blir skadet
- være et redskap for den enkelte lærer i forberedelser og gjennomføring av aktiviteter og turer
- inneholde dokumentasjon dersom uhell skjer
- fungere som internkontroll for friluftslivsaktiviteten ved skolen

Definisjoner

Deltaker og gruppe er brukt i stedet for elev og klasse for å inkludere alle opplegg.

Ansvarlig lærer/veileder er den som er satt opp på arbeid for det aktuelle friluftslivsopplegget i undervisningstimeskjema eller skoleplan.

I fellesfag har alle elevene stort sett et felles opplegg. Her inngår ulike temaer som gjennomgås med alle elevene og jobbes videre med i de ulike linjefag (for eksempel førstehjelp, kulde, skred).

Langtur er linjenes ukestur eller lengre i april.

Ansvarsforhold

Styret godkjenner rammene for skolens undervisningsopplegg. Rektor er hovedansvarlig for skolens daglige drift.

Den læreren som har ansvar for en friluftslivstur i skolens regi, har ansvar for at skolens arbeidsmønster blir fulgt og at nødvendige sikkerhetsvurderinger blir gjort.

En elev kan formelt sett ikke gis ansvar, bare oppgaver. Stipendiater har elevstatus. Stipendiatene får oppgaver og er en sikkerhetsfaktor i skolens friluftslivsopplegg. Hvis lærer(e) blir skadet/syk og ikke kan ta ansvar for situasjonen, er det naturlig at stipendiat tar ansvar, eventuelt den eleven med mest erfaring.

A. TURPLANLEGGING, GJENNOMFØRING OG ETTERARBEID

Før tur

De til enhver tid ansatte friluftslivslærere ved Alta folkehøgskole utgjør en fagseksjon. Rektor kaller inn seksjonen til møter i starten av hvert semester høst og vår for å vurdere hverandres klassesurplaner, spesielt med tanke på sikkerhet og progresjon.

Linjelærer leverer planer for skoleåret skriftlig til administrasjonen senest første skoleuke i august.

Skolen har ansvarsforsikring og en ulykkesforsikring for ansatte. Skolen forutsetter at lærere og elever har egen gyldig reiseforsikring.

Ved alle overnattingsturer skal ansvarlig lærer levere inn en skriftlig turplan på kontoret med oversikt over deltakere, avreisetidspunkt og forventet returtidspunkt, ruteangivelser og planlagte overnattingssteder.

Før alle turer skal ansvarlig lærer undersøke værmelding for perioden. Er det vanskelige vurderinger bør lærer ta kontakt med rektor eller andre i kollegiet og drøfte situasjonen. Dette kan være streng kulde, sterk vind, skredvær og vannføring.

Ansvarlig lærer skal vurdere behovet for ekstra ressurs på lengre og/eller krevende turer og opplegg.

Progresjon

Ansvarlig lærer skal gjennomføre høst- og vinterplan som ivaretar "tur etter evne"-prinsippet, hensynet til god progresjon og et godt læringsmiljø. Dette medfører at vi skal sørge for å ha marginer på turene når det gjelder tid og lengde, deltakernes forutsetninger, terreng, klima og type aktivitet.

Første skoleuke i januar har vi dagsturer og dagsopplegg. Videre i januar fram til siste (halve) uke bør vi ikke planlegge turer med overnattinger ute. Hvis temperatur og vind er ok, og elevene med stor sikkerhet får en god turopplevelse, kan linjelærer dagen før gjøre avtale med rektor/undervisningsleder om at man drar på tur med overnatting ute.

Før langturen i april må klassen ha tilstrekkelig mange vinterovernattinger ute slik at de er rustet til det antall overnattinger de får på langturen.

Gjennomføring av tur

Ansvarlig lærer skal gjennomføre turer og aktiviteter ut fra hva som er vanlig og vurderes som forsvarlig i ledende friluftslivsmiljøer i Norge og eventuelt utlandet. Se ellers de ulike aktivitetene og turene.

Etterarbeid

Ansvarlig lærer for aktuell tur har ansvaret for at turen oppsummeres på en god måte, og tar eventuell debriefing hvis det er behov for det. Ansvarlig lærer informerer neste lærer som skal ha tur med gruppa, særlig om deltakere som trenger ekstra oppfølging.

Ansvarlig lærer har det overordnede ansvaret for at utstyret som ble brukt på turen er klart til neste tur. Deltakerne har medansvar for dette, og utfører det praktiske arbeidet så snart som mulig etter tur når det gjelder vasking, tørking, rydding og reparasjoner. Utstyr som ikke kan repareres der og da, meldes fra om til ansvarlig lærer slik at det kan leveres til reparasjon eller erstattes av nytt.

B. UTSTYR PÅ TUR

Ansvarlig lærer har ansvar for at utstyret er egnet for formålet, i tilstrekkelig antall og i god stand. Alle deltakere har medansvar for å holde utstyret i orden, bruke det fornuftig og si fra når noe går i stykker.

Utstyr til dagstur og overnattingstur på ski i høgfjellet vinterstid

Med dagstur mener vi en tur der man er borte så lenge at man ikke vil bli savnet og kan regne med å bli funnet før det er fare for nedkjøling og andre alvorlige skader. Normalt kommer man ikke tilbake til utgangspunktet før det blir mørkt.

Ut fra våre erfaringer kan vi sette opp følgende oversikt over hva en deltaker skal ha med på en dagstur på ski i høgfjellet vinterstid. Andre løsninger kan også være like bra.

- Ryggsekk: Skal romme det utstyret du trenger
- Kart og kompass: Skal være lett tilgjengelig (ikke i sekken). Du må kunne bruke det.
- Førstehjelpsutstyr: Et minimum er sportsteip, sterilt kompress, gasbind og plaster. I tillegg bør man ha flere sterile kompress/brannkompress og smertestillende.
- Reparasjonsutstyr: Ekstra deler til binding, trinse, ståltråd, skrujern, sysaker, kniv, snøre.
- Tau 4 mm: 5-10 m tau til å lage slede, dra skadd person, reparere binding, sage snøblokk.
- Spade: Til å grave seg inn i snøen, lage slede.
- Sovepose/vindsekk: Dette er for å holde varmen hvis du er værfast. Sovepose er klart å foretrekke. Vindsekk hjelper en stund, men kan være det beste alternativet hvis det er lite snø. Prøv ut hva du trenger for å holde varmen hvis du må overnatte ufrivillig.
- Liggeunderlag
- Dunjakke/tykk ullgenser/fleece, ullundertrøye, ullsokker, ullsåler, ullvotter, vindvotter, varm lue: Dette er klær som kommer i tillegg til det du har på deg for at du skal holde varmen hvis du må være lenge i ro, eller blir kald når du går.
- Hodelykt: Til å lese kart når det er mørkt og gi signal. Vurder signalpenn, men vær oppmerksom på begrenset rekkevidde ved dårlig sikt og kupert terreng.
- Stearinlys, fyrstikker: Er trivelig selskap hvis man blir værfast. Husk vanntett pakning til fyrstikkene.
- Termos, ekstra mat
- Skismurning/skifeller
- Sørkestang: Skal være med i skredutsatte områder eller for å måle snødybde, finne vann mm.
- Stormbriller: Gode slalombriller som ikke dugger. Ei stor traktformet hette kan greie seg.
- Solbriller, solkrem: Nødvendig f.o.m. mars. Husk synet er noe av det kjæreste du har.
- Dopapir
- Skisko-overtrekk: Hvis du fryser lett på beina, ved temperaturer under -20 grader C og ved mye vind. Må kunne brukes i bindingen. (Eventuelt bruke fotposer.)
- Fotposer med ullkartanker
- Mobiltelefon: Vær oppmerksom på at mange områder ikke har dekning.

Har deltakeren med dette, kan hun takle det meste, forutsatt at hun har de nødvendige ferdigheter og kunnskaper.

På overnattingsturer trengs i tillegg kokeutstyr, telt eller annet ly og eventuelt mer klær. Denne lista er et godt utgangspunkt for å vurdere utstyr som bør være med i høgfjellet også til andre årstider og på andre typer turer.

Førstehjelpsutstyr

Førstehjelpsutstyr som ansvarlig lærer må vurdere å ha med på tur:

- Sterile kompresser, enkeltmannspakke
- Brannkompresser
- Gasbind
- Støttebandasje
- Trekanttørkle
- Sårplaster
- Sportsteip
- Gnagsårplaster, skumteip
- Strips
- Hudteip, silketeip
- Sterile våtservietter, renevæske
- Smertestillende, febernedssettende (paracet, pinex, panodil)
- Smertestillende, febernedssettende og betennelsesdempende (ibux, voltaren, naproxen)
- Kvalmestillende (afipran)
- Antibiotika (trimetoprim, apocillin)
- Infeksjonsforebyggende salve til overfladiske sår (bacimysin)
- Allergimedisin (zyrtec)
- Kløe- og smertestillende salve (xylocain)
- Munn til munn-duk
- Solkrem med høy solfaktor
- Medisinsk kull
- Termometer
- Saks, pinsett, sikkerhetsnåler
- Ispose

Kommunikasjonsutstyr

Mobiltelefon skal være med på alle turer, slik at ansvarlig lærer kan ha en mulighet til å varsle tjenlig instans ved en ulykke eller nødsituasjon. Det er fortsatt mange områder som ikke har dekning, og det er forskjell på hvor Telenor og Netcom har dekning. På lengre turer langt fra folk, må ansvarlig lærer vurdere om det er behov for nødpeilesender, spot eller satellitt-telefon.

På lengre turer skal værmelding sjekkes hvis mulig, med mobiltelefon eller radio.

Annet utstyr

Telt som brukes skal være av god kvalitet og tilpasset terreng, årstid og klima. Det er stor slitasje på telt, og teltene bør skiftes ut etter maksimum 5-7 år.

Ansvarlig lærer sørger for at det er med kart eller kartkopier slik at alle kan følge med på veivalg og ta ansvar i en eventuell nødsituasjon.

Om vinteren vil det å ha med pulk eller hundeslede være en stor fordel hvis en deltaker må transporteres.