

Guidekurs coasteering

1 Formål

Formålet med kurset er å kvalifisere kompetente guider som kan lede og stå ansvarlig for sikkerheten under organisert coasteering. Kurset fokuserer på planlegging, gruppeledelse og tiltak for å sikre en god opplevelse, riktig komfort og sikkerhet for gruppen. Kurset skal dekke den kompetansen en guide trenger for å kunne virke som ansvarlig guide, forutsatt at man har nok områdespesifikk trening.

2 Målgruppe

Kurset er en del av utdanningen for å bli ansvarlig coasteering guide.

3 Opptakskrav og vurdering

3.1 Kvalifikasjoner

- Aldersgrense 18 år.
- Coasteering grunnkurs eller tilsvarende kompetanse.
- Loggført minst 10 coasteering turer på minst 2 ulike lokasjoner hvorav halvparten som assistent guide.
- Gjennomført grunnleggende førstehjelpskurs innen siste 3 år.

3.2 Ferdighetskrav

- Du må kunne velge riktig personlig utstyr og fellesutstyr for en valgt tur.
- Du må kunne gjennomføre kameratsjekk og sikre at alt personlig utstyr er riktig justert og tilpasset.
- Du må ha nødvendige fysiske forutsetninger til å være et trygt og selvstendig medlem i en gruppe.
- Du må vise god vurderingsevne og en trygg innstilling til å bevege deg i coasteering-terreng.
- Du må kunne vise riktig teknikk ved ferdsel i ulike terreng (ved klatring, hopp fra ulike høyder, ilandstigning og svømming).
- Du må kunne bruke hiveline som redning og hjelp, samt ilandføre en skadd person
- Du må kunne svømme 200m sammenhengende med utstyret på uansett forhold
- Du må kunne ivareta egen komfort og eget vann- og energiinntak underveis.
- Du må kunne identifisere egne og andres symptomer på hypotermi (generell nedkjøling), samt kjenne til forebyggende tiltak.
- Du må kjenne til lov- og regelverk for bruk av kystsonen
- Du må forstå grunnprinsipper for sporløs ferdsel og hvordan man forlater steder ren og upåvirket.
Du må kunne tegn og signaler som er hensiktsmessig å bruke på tur eller i situasjoner hvor det er behov for hjelp.

Det forventes at deltagere som tas opp på instruktørkurset stiller godt forberedt og møter de kravene som er satt til opptak med god margin.

3.3 Vurdering

Bestått/ikke bestått. Kandidatene får løpende tilbakemeldinger på egen praksis både fra instruktører og meddeltagere under kurset. Ved kursets avslutning skal det gis en muntlig vurdering og en skriftlig

vurdering i kandidatens loggbok. Deltagerne vurderes etter kriteriene; *egenferdighet, lederegenskaper, sikkerhet og formidlingsevne.*

Ved bestått kurs kan kandidaten virke som ansvarlig guide, forutsatt at man har nok områdespesifikk trening gjennom hospiteringspraksis hos oppdragsgiver.

4 Gjennomføring og innhold

4.1 Varighet

20 timer.

4.2 Utstyrskrav

Deltakere skal som et minimum ha

- Godkjent flytevest
- Våtdrakt
- Godkjent hjelm
- Egnet fottøy
- Shorts
- Kasteline
- Dykkemaske
- Fløyte
- Evt hansker etter forholdene

4.3 Gjennomføring

Kurset er problembasert i formen og det forventes at deltagerne tar aktivt del i både opplegget og utførelsen. Instruktørene veksler mellom selv å gi instruksjon, og å sette deltagerne i situasjoner der de får vist at de behersker temaene – for eksempel ved å la dem veilede hverandre og gjennom ulike elementer. En naturlig utvikling i løpet av kurset er at deltagerne får mer og mer ansvar for å planlegge og gjennomføre øvelser og turer, der instruktøren forholder seg i bakgrunnen.

4.4 Temaliste

- 1. Gruppeledelse og trygg ferdsel*
 - 1.1. Risikoreducerende atferd som enkeltperson og gruppe
 - 1.2. Prinsipper for god gruppeledelse (CLAP)
 - 1.3. Sikkerhetsbriefen og kartlegging av deltagerne
 - 1.4. Effektiv bruk av tegn og signaler
- 2. Gruppeledelse – mestring og læring*
 - 2.1. Planlegging av aktivitet for ulike målgrupper.
 - 2.2. Gruppedynamikk – trygghet og trivsel
 - 2.3. Livet i fjæra – lek og læring
- 3. Prinsipper innen systematisk sikkerhetsarbeid.*
 - 3.1. Instruktørens og arrangørens rolle og ansvar.
 - 3.2. Risikovurdering og planlegging av aktivitet etter 3x3 metoden.
- 4. Grunnleggende ulykkeshåndtering*
 - 4.1. Handling ved ulykke (SAFE)
 - 4.2. Ilandføringsteknikker med og uten taueline

- 4.3. Ilandstigning med bevisstløs
- 4.4. Identifisere egne og andres symptomer på hypotermi, behandling og forebygging
- 4.5. Varsling

5 Forhold til risiko og sikkerhet

Det er ikke mulig – eller ønskelig – å eliminere all risiko i coasteering. Det er imidlertid mulig å redusere risikoen til et akseptabelt nivå. Vår holdning er derfor basert på National Coasteering Charter (NCC) sin tilnærming: ”As safe as necessary, not as safe as possible”.

6 Litteratur og lenker

- Utdelte presentasjoner
- Training Advice for Coasteering Guides - V3 nov 2015
- Safety Advice for Coasteering Providers - V3 Nov 2015

Nyttige lenker:

- <http://www.nationalcoasteeringcharter.org.uk>
- www.coasteering.no