

Metodekurs Coasteering (20t)

- Grunnleggende ferdigheter og risikovurdering i kystsonen

1 Formål

Formålet med metodekurset er å oppnå grunnleggende ferdigheter innen coasteering samt forståelse av farer og risikoreduserende atferd i kystsonen. Vurderinger av faktorene vær/sjø, terreng og gruppen står sentralt gjennom hele kurset.

2 Målgruppe

Metodekurset er første del av opplæringen som trengs for å virke som guide i coasteering.

3 Opptakskrav og vurdering

Deltagere må være svømmedyktige og ha normal fysisk form. Nedre aldersgrense er 16 år. For opptak forutsettes det at man har prøvd coasteering tidligere i organisert form. Det er en fordel om man har annen relevant erfaring slik som svømming, livredning, dykking, klatring, vannsport med mer.

Etter endt kurs får deltakerne utstedt kursbevis.

4 Gjennomføring og innhold

4.1 Varighet

20 timer.

4.2 Utstyrskrav

Deltakere skal som et minimum ha:

- Godkjent flytevest
- Våtdrakt
- Godkjent hjelm
- Sko. Arrangør kan kreve at deltagerne stiller med egne sko (må ha heldekkende tå)
- I tillegg er anbefalt utstyr: Shorts og hansker

4.3 Gjennomføring

Coasteering handler om å bevege seg i tidevannsonen langs kysten som en del av en organisert gruppe. Deltagerne beveger seg langs land og gjennom vannet ved ulike teknikker som å klatre, svømme, hoppe, traversere.

Metodekurset fokuserer på coasteering der sentrale element som utfordring og mestring sees i sammenheng med objektive vurderingskriterier for trygg ferdsel i kystsonen. Ferdigheter og beslutningssevne læres best gjennom erfaring, derfor har kurset et praktisk fokus med innslag av teori.

4.4 Temaliste

1. *Grunnleggende ferdigheter innen coasteering*
 - 1.1. Bruke utstyret sitt riktig og begrunne bruken av det
 - 1.2. Forflytte seg hensiktsmessig i vann og på land
 - 1.3. Teknikker for å komme seg fra vann til land under varierende forhold
 - 1.4. Hopp fra høyder
 - 1.5. Tegn og signaler
2. *Risikovurdering og trygg ferdsel*
 - 2.1. Vurdere faktorer som har betydning for trygg ferdsel, slik som vær/sjø, terreng og gruppen.
 - 2.2. Risikoreduserende atferd som enkeltperson og gruppe
3. *Grunnleggende ulykkeshåndtering*
 - 3.1. Handling ved ulykke (SAFE)
 - 3.2. Ilandføringsteknikker med og uten taueline
 - 3.3. Ilandstigning med bevisstløs
 - 3.4. Identifisere egne og andres symptomer på hypotermi, behandling og forebygging
 - 3.5. Varsling
4. *Bruk av kystsonen*
 - 4.1. Livet i fjæra
 - 4.2. Skånsom og sporløs ferdsel i kystsonen
 - 4.3. Kjenne til lov- og regelverk for bruk av kystsonen. Hensyn til grunneiere og andre interesser.

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