

<b>Titill</b>	Fjallaskíði
<b>Skammstöfun</b>	FJAL2FS02
<b>Námsgrein</b>	Fjallamennska
<b>Viðfangsefni</b>	Fjallaskíði
<b>Prep</b>	2
<b>Einingafjöldi</b>	2

<b>Lýsing:</b>	Námið er vettvangsnám þar sem farið er í ferðir úti í náttúrunni þar sem tekist er á við raunaðstæður. Megináherslan er skíði (alpa-, fjalla-, gönguskíði og snjóbretti/splitboard). Farið er í grunnhugtök skíðamennskunnar og skíðatækni. Nemandi þjálfast í að undirbúa og takast á við krefjandi aðstæður að vetrarlagi á skíðum með tilliti til öryggis, og meta aðstæður m.a. út frá snjóalögum og veðurskilyrðum. Lögð er áhersla á að nemandi verði sjálfstæður í óbyggðum og þjálfist í að taka skynsamlegar ákvarðanir varðandi öruggt leiðarval og öðlist yfirsýn og þekkingu á þeim búnaði sem þarf við skíða- og vetrarferðir. Nemandi fær sýn á það hvað skiptir máli við snjóflóðamat og kynnist notkun öryggisbúnaðar s.s. snjóflóðayla, leitarstanga, skóflu og hvað ber að hafa í huga við ótryggar aðstæður í vetrarfæri til fjalla.
----------------	---

<b>Forkröfur:</b>	18 ára aldurstakmark
-------------------	----------------------

<b>Þekkingarviðmið</b>	<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• notkun sérhæfðs búnaðar til skíðamennsku</li> <li>• nauðsynlegum öryggis- og snjóflóðabúnaði</li> <li>• eigin styrkleikum og takmörkunum</li> <li>• mismunandi aðstæðum í snævipökku fjalllendi</li> <li>• grunnskiðatækni</li> <li>• mismunandi skíðabúnaði og stjórnun skíða við utanbrautarskiðun</li> <li>• viðeigandi viðbrögðum við snjóflóði og notkun á snjóflóðabúnaði</li> <li>• mikilvægi hópstjórnunar</li> <li>• hagnýtri veðurfræði og náttúrufraði</li> <li>• skipulagi fjallaferða á skíðum að vetri til og þeim útbúnaði sem þarf til þeirra</li> <li>• rötun og leiðarvali í fjalllendi</li> </ul>
------------------------	---

<b>Leikniviðmið</b>	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• meta aðstæður í vetrarumhverfi og veðurútlit</li> <li>• sýna viðeigandi viðbrögð við snjóflóðum og notkun snjóflóðabúnaðar</li> <li>• meta aðstæður á snjóflóðasvæðum</li> <li>• þekkja til mismunandi skíðabúnaðar og stjórna skíðum í mismunandi aðstæðum</li> <li>• finna heppilegt samstarfsfólk og tengiliði við skipulag og undirbúning ferða</li> <li>• rata og velja leiðir í snævipökku fjalllendi, meta áhættu og stýra þeirri hættu</li> </ul>
---------------------	---

<b>Hæfniviðmið</b>	Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:
--------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ferðast af öryggi í snæviþöktu umhverfi</li> <li>• geta tekið ákvarðanir miðað við eigið líkamsástand, staðhætti og aðstæður</li> <li>• velja skíðabúnað við hæfi út frá getu og áætlaðri notkun</li> <li>• nota viðeigandi snjóflóðabúnað og sýna viðeigandi viðbrögð við snjóflóði</li> <li>• útbúa raunhæfa ferðaáætlun fyrir styttri ferðir</li> <li>• taka ákvarðanir í samráði við hóp ferðafélaga</li> <li>• nýta sér það sem sjá má af veðurspám og útliti</li> <li>• miðla fróðleik um náttúru landsins sem fyrir augu ber á ferðalagi</li> <li>• meta aðstæður á raunhæfan hátt</li> <li>• leggja mat á hættur og stýra mögulegum áhættuþáttum</li> <li>• nota sérhæfðan búnað sem stuðlar að sem mestu öryggi</li> </ul>
--	--

<b>Námsmat</b>	Leiðsagnarmat á vettvangi og námsmappa
----------------	--

<b>Leiðbeiningar</b>	Námsmatið er leiðsagnarmat sem unnið er með reglulegum samskiptum á milli nemenda og kennara, bæði í ferðunum sjálfum og fyrir og eftir ferðir. Gert er ráð fyrir fundum um námið í upphafi og lok dags á meðan á ferðum stendur. Nemandi skilar loggbók í lok ferðar og er hún hluti af námsmöppu.
----------------------	---