**Loggbok**

Fjällsäkerhetsrådets grundläggande norm

för utbildning och examination till Fjälledare

|  |  |
| --- | --- |
| **Namn** | **Födelsedata (yyyymmdd-nnnn)** |
|  |  |
| **Mailadress** | **Mobil** |
|  |  |
| **Adress** | **Postnr** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ansökan gäller:** | ❑ Fjälledare sommar  ❑ Fjälledare sommar + vinter |

Dokumentets struktur följer den loggbok i pdf-format som är framtagen av Fjällsäkerhetsrådet. Friluftsfrämjandets loggbok är kompletterad med normens målsättningar för respektive moment samt en något mer utförlig mall för ifyllande av Ledarpraktik och Fältdagar. En avvikelse är att momentens numrering 1-16 helt följer normens. Fjällsäkerhetsrådets dokument har numreringen 1-15, med en uppdelning på 10 a för Bivack och nödbivack-ej snö, resp 10 b för Bivack och nödbivack-vinter.

Instruktion:

Fyll i efter bästa förmåga. Utöka med fler rader om så behövs.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moment 1. Ledarskap och Kunskapsvägledning** Minst fem utbildningsdagar  - Tillämpa ett situationsanpassat ledarskap som främjar en trivsam stämning under aktiviteten  - Förmåga att bedöma gruppens möjligheter att klara av aktuell aktivitet utifrån rådande förhållanden – ”Tur efter förmåga”  - Förmåga att ge deltagaren en både fysiskt och psykiskt positiv upplevelse genom aktiviteten  - Förmåga att lättfattligt, effektivt och under säkra former ge undervisning i aktuell verksamhet  - Förmåga att hantera krissituationer | | | | |
| ***Utbildn*ing (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | | **Telefonnummer:** | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | **Telefonnummer:** | | | |
| **Granskarens summering:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moment 2. Fysisk prestationsförmåga** Minst en utbildningsdag  - Förståelse för kroppens förutsättningar att fungera under skiftande yttre och inre förhållanden | | | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | | **Telefonnummer:** | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | **Telefonnummer:** | | | |
| **Granskarens summering:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moment 3. Första hjälpen** Minst fyra utbildningsdagar  - Kunna göra skade- och tillståndsbedömning samt vidta korrekta åtgärder vid olycksfall inklusive korrekt omhändertagande  - Förstå hur kyla påverkar kroppen samt kunna vidta korrekta åtgärder  - Känna till de ansvarsfrågor som gäller vid första hjälpen | | | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | | **Telefonnummer:** | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | **Telefonnummer:** | | | |
| **Granskarens summering:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moment 4. Orientering och förflyttning** Minst tre utbildningsdagar  - Kunna leda förflyttning effektivt och under säkra former till ett bestämt mål i okänd terräng. | | | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | | **Telefonnummer:** | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | **Telefonnummer:** | | | |
| **Granskarens summering:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moment 5. Strömmande vatten** Minst en utbildningsdag  - Kunna göra bedömningar där övergång är mest lämpligt  - Kunna genomföra vadning och enklare räddning ur jokk/älv under säkra former | | | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | | **Telefonnummer:** | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | **Telefonnummer:** | | | |
| **Granskarens summering:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moment 6. Utrustning** Minst en utbildningsdag  - Förståelse för fjällutrustningens möjligheter och begränsningar i förhållande till aktuell aktivitet och omständigheter  - Förståelse för utrustningens behov av vård och underhåll | | | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | | **Telefonnummer:** | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | **Telefonnummer:** | | | |
| **Granskarens summering:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moment 7. Väder** Minst en utbildningsdag  - Kunna inhämta väderprognoser och omsätta informationen till vad det faktiskt kan innebära för genomförandet av tilltänkt aktivitet | | | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail**: | | **Telefonnummer:** | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | **Telefonnummer:** | | | |
| **Granskarens summering:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moment 8. Snö- och lavinkunskap** Minst tre utbildningsdagar  - Förståelse för fenomenet lavin  - Söka och tolka information om lavinrisk  - Kunna identifiera och undvika lavinfarlig terräng  - Kunna genomföra kamraträddning | | | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | | **Telefonnummer**: | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | **Telefonnummer:** | | | |
| **Granskarens summering:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moment 9. Iskunskap** Minst en utbildningsdag  - Kunna välja säker väg över isbelagda vattendrag  - Kunna bedöma och vidta rätt åtgärder i samband med tillbud | | | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | | **Telefonnummer:** | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | **Telefonnummer:** | | | |
| **Granskarens summering:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moment 10. Bivack och nödbivack – ej snö** Minst en utbildningsdag  - Kunna etablera tillfälligt skydd mot miljön i syfte att ge vila, värme och återhämtning | | | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | | **Telefonnummer:** | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | **Telefonnummer:** | | | |
| **Granskarens summering:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moment 11. Bivack och nödbivack vinter** Minst två utbildningsdagar  - Kunna etablera tillfälligt skydd i vintermiljö i syfte att ge vila, värme och återhämtning | | | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | | **Telefonnummer:** | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | **Telefonnummer:** | | | |
| **Granskarens summering:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moment 12. Fjällräddning** moment 12-14 ska omfatta minst en utbildningsdag  - Kunskap om svensk fjällräddningsorganisation och dess resurser | | | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | | **Telefonnummer:** | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | **Telefonnummer:** | | | |
| **Granskarens summering:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moment 13. Sambandstjänst** moment 12-14 ska omfatta minst en utbildningsdag  - Kunna bruka vanligt förekommande sambandsmedel | | | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | | **Telefonnummer:** | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | **Telefonnummer:** | | | |
| **Granskarens summering:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moment 14. Helikoptersamverkan** moment 12-14 ska omfatta minst en utbildningsdag  - Kännedom om korrekt samverkansprocedur med helikopter | | | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | | **Telefonnummer:** | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | **Telefonnummer:** | | | |
| **Granskarens summering:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moment 15. Naturvård** Minst en utbildningsdag  - Kännedom om möjligheter och begränsningar för organiserat friluftsliv i fjällnatur | | | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | | **Telefonnummer:** | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | **Telefonnummer:** | | | |
| **Granskarens summering:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moment 16. Rättsliga aspekter** Minst en utbildningsdag  - Känna till vilka regelverk och ansvarsförhållanden som råder för organiserat friluftsliv | | | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | | **Telefonnummer:** | | |
| **Utbildning (Tid/datum, Skola/utbildningsarrangör, Kurs)** | | | **Bilaga nr:** | **Granskad** |
| **Verifieras av (Namn):** | | | | |
| **Verifierar i egenskap som:** | | | | |
| **Mail:** | **Telefonnummer:** | | | |
| **Granskarens summering:** | | | | |

## Ledarpraktik

Ledaren ska ges tillfälle att under handledning praktisera och befästa sina kunskaper och ledarkompetens genom praktik inom respektive tilläggsutbildning eller specialisering. Praktiken ska omfatta minst 10 dagar med externa deltagare och loggbokföras samt signeras av handledaren.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum, antal nätter i fält (stuga/tält/…)** | **Turområde/rutt** | **Typ av tur/aktivitet** | **Antal i gruppen, min roll** | **Speciella händelser under turen** | **Vidimeras** |
| *Exempel:* |  |  |  |  |  |
| *12/3-17/3 2014*  *6 turdagar, 5 nätter i tält.* | *Västjämtland. Storulvån – Bunnersjöarna – Ö Bunnerstöten – Stjäntja – Tjallingklumpen – Handölan – Storulvån.* | *Vinterfjällstur utanför markerade leder, anordnad av Uppsala LA.* | *7 st delt + 2 ledare, jag var deltagare.* | *Hårda vindar dag 2 svårighet att sätta upp tälten och vi var tvungna att hålla koll på vita fläckar i ansiktet, samt tår o fingrar så att ingen blev förfrusen.* | *Sign: Anders Andersson, 0701-23 45 67.* |
| 11-17/4 2013, … | … | … | … | … | … |

## Personlig färdighetsträning

Normen kräver också 60 dagar loggbokförd personlig färdighetsträning i fjällterräng. Dagarna ska omfatta skiftande väderförhållanden över de fyra årstiderna. Minst 20 övernattningar (ej i stuga) ska ingå. Fjällvistelse och övernattningar som genomförs under de 26 organiserade utbildnings- och examinationsdagarna får inräknas i detta krav.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum, antal nätter i fält (stuga/tält/…)** | **Turområde/rutt** | **Typ av tur/aktivitet** | **Antal i gruppen, min roll** | **Speciella händelser under turen** | **Vidimeras** |
| *Exempel:* |  |  |  |  |  |
| *12/3-17/3 2014*  *6 turdagar, 5 nätter i tält.* | *Västjämtland. Storulvån – Bunnersjöarna – Ö Bunnerstöten – Stjäntja – Tjallingklumpen – Handölan – Storulvån.* | *Vinterfjällstur utanför markerade leder, anordnad av Uppsala LA.* | *7 st delt + 2 ledare, jag var deltagare.* | *Hårda vindar dag 2 svårighet att sätta upp tälten och vi var tvungna att hålla koll på vita fläckar i ansiktet, samt tår o fingrar så att ingen blev förfrusen.* | *Sign: Anders Andersson, 0701-23 45 67.* |
| 11-17/4 2013, … | … | … | … | … | … |