

Kennsluáætlun, Útivistaráfangi Vorönn 2023

Athugið! Kennsluáætlun er ekki endanleg og getur breyst með litlum fyrirvara. Sér í lagi eru margir liðir áætlunarinnar mjög háðir veðuraðstæðum og munu eflaust færast til.

Farið verður í þrjár fjallgöngur yfir önnina. Dagsetningar fara eftir veðri og verða ákveðnar seinna.

Fjöll sem koma til greina: Sjö Tinda hringur (Tungukollur-Hafnarfjall), Eldborg, Skessuhorn, Heiðarhorn, Akrafjall, Snæfellsjökull (lokaferð)

Æfingar í fjallgöngunum: Nemendur skiptast á að fara fyrir hópnum. Æft að fara í línu á snjóhuldum jökli. Self-arrest með ísöxi. Æft að setja inn tryggingar: Vini, hnetur, slinga steina, ísskrúfur, snjóakkeri (ef aðstæður leyfa).

Lesefni:

Fjallabókin, Jón Gauti Jónsson

Heimavinna: Nemendur skulu skila vinnuskýrslu/stafrænu verkefni eftir útivistartíma/verklega tíma. Nemendur skulu einnig fara í 2 fjallgöngur á önninni á eigin vegum.

1. vika (8. – 12. janúar)

- **Viðfangsefni:** Kynning á kennurum og áfanga, markmið kynnt, tillögur frá nemendum. Stutt línuvinnu æfing í seinni hluta.
- **Hnútur vikunnar:** Áttuhnútur, þræddur og á bight

2. vika (15. – 19. janúar)

- **Viðfangsefni:** Fyrirlestur í fyrri hluta, grjótlímuæfing í seinni hluta. Fyrirlesturinn fjallar um öryggi og verkferla í klifri/ línuvinnu. Akkeragerð, öryggisreglur, redundancy, hugarfar, grunnhugtök og reglur í tengslum við hluti eins og klifurbelti, línur, prússik, slinga, karabínur, hjálma. Hvað fer hvert? Hvað er öruggt í hvaða samhengi?
- **Heimavinna/Lesefni:** Horfa á sig tutorial myndband.
- **Hnútur vikunnar:** Prússikhnútur, klassískur og franskur.

3. vika (22. – 26. janúar)

- **Viðfangsefni:** SIG ÆFING ef veður leyfir.
- **Heimavinna/Lesefni:** Fjallabókin (Fatnaður og grunn útbúnaður)
- **Hnútur vikunnar:** Overhand (lítið mál, meiri tími fyrir æfingu.)

4. vika (29. janúar – 2. febrúar)

- **Viðfangsefni:** Fyrirlestur, framhald af umfjöllun um öryggi og verkferla í klifri/ línuvinnu.
- **Heimavinna/Leseefni:** Öryggisverkefni kynnt, spurt úr efni um öryggi og verkferla í línuvinnu.
- **Hnútur vikunnar:** Tvöfaldur fisherman hnútur

5. vika (5. – 9. febrúar)

- **Viðfangsefni:** JÚMM ÆFING
- **Heimavinna/Leseefni:** Júmm tutorial
- **Hnútur vikunnar:** Hestahnútur og Munter/Italian

6. vika (12. – 16. febrúar) **Varða nr. 1**

- **Viðfangsefni:** Fyrirlestur um rötun og leiðaráætlanir (búa til eða finna track og hvernig skal fylgja því. Farið í stuttu máli yfir búnaðarlista og praktískan hluta áætlanagerða. Svo farið út og rötun með áttavita og gps/síma kennd.– þrautabraut?
- **Hnútur vikunnar:** Pelastikk með backup

7. vika (19. – 23. febrúar)

- **Viðfangsefni:** fyrirlestur um hájökla og hvernig gengið er í línu, umfjöllun um sprungur & sprungubjörgun, snjóbrýr...
- **Hnútur vikunnar:** Alpine Butterfly.

8.vika (26. febrúar – 1. mars)

- **Viðfangsefni:** Æft hvernig lína á hájökli er sett upp, júmma yfir butterfly.
- **Hnútur vikunnar:** Girth hitch

9.vika (4. – 8. mars) **Lífsnámsvika**

- **Viðfangsefni:** LÍFSNÁM – mannréttindi og lýðræði

10.vika (11. – 15. mars)

- **Viðfangsefni:** **HNÚTAPRÓF**, VEDUR, Hvernig les maður veðurspána, veðurþáttaspá, jafnþrýstilínur, Atlantshafsspá, skýjahuluspá, hvað er öruggt og hvað er ekki. Hvernig les maður í veður þegar maður er úti? Hæðir og lægðir. Mismunandi tegundir skýja, hvað þýða þau?
- **Heimavinna/Leseefni:** Spáð í skýin. Lýsa veðurfari og skýjafari á hverjum degi í 1 viku.

11. vika (18. – 22. mars)

- **Viðfangsefni:** Horfa á Touching the void myndina eða aðra fjallamynd.
- **VERKEFNI KYNNNT:** Gera leiðangursáætlun, 2-4 daga ganga. Nemendur gera áætlun fyrir allt sem þarf að vera áætlað í alvöru leiðangri.

Páskafri 25. mars – 1. apríl)

12. vika (2. – 5. apríl)

- **Viðfangsefni:** Fyrirlestur frá gesti - Björgunarsveitarmaður/leiðsögumaður
- **Heimavinna/Lesefni:** Horfa á rescue þætti

13. vika (8. – 12. apríl) **Varða nr. 2**

- **Viðfangsefni:** Klettklifur - Nemendur klifra í klettum í “top rope” og læra að tryggja.
- **Heimavinna/Lesefni:** Horfa á klifur inspiration

14. vika (15. – 19. apríl)

- **Viðfangsefni:** JÚMM/SIG ÆFING: Nemendur æfa að síga niður og skipta yfir í júmm eins og þarf að gera í sprungubjörgun.

15. vika (22. – 26. apríl) **Vorfrí 25. & 26. apríl**

- **Viðfangsefni:** SPRUNGUBJÖRGUNAR ÆFING - Sýnikennsla og svo rennsli.
- **Heimavinna/Lesefni:** Horfa á myndband um hvernig á að gera sprungubjörgun.

16. vika (29. apríl – 3. maí) **Verkalýðsdagurinn 1. maí**

- **Viðfangsefni:** Fyrirlestur frá gesti - Björgunarsveitarmaður/leiðsögumaður

17. vika (6. – 10. maí) **Uppstigningardagur 9. maí**

- **Viðfangsefni:** Vinna við útivist, hvað er í boði? Leiðsögn, landvarsla o.sv.frv.
- **Verkefnatími:** Skoða mismunandi fyrirtæki á netinu, sjá hvað þau bjóða uppá.

18. vika (13. – 17. maí) **Síðasti kennsludagur 17. maí**

- **Viðfangsefni:** Lokahóf, skemmtileg línuvinna.