



# Nýliðarþjálfun 2011-13

*Almennar upplýsingar um nýliðarþjálfun  
Hjálparseitar skáta í Reykjavík  
tímabilið 2011-2013.*



## Inngangur

Á haustin gefst almenningi kostur á að skrá sig í nýliðapjálfun hjá Hjálparsveit skáta í Reykjavík (HSSR). Tilgangur nýliðapjálfunar er að fá inn nýtt fólk til virkrar þátttöku í leitar- og björgunarstarfi sem og í starf fyrir sveitina, s.s. fjáröflun.

HSSR er rétti staðurinn fyrir þig ef:

- þú sérð fram á að geta tekið þátt í útköllum eftir að pjálfun lýkur
- þú hefur áhuga á að stunda útivist og ferðamennsku af ólíkum gerðum
- þú hefur áhuga á að kynna og starfa með skemmtilegu fólki

Í þessum bæklingi er nýliðapjálfunin kynnt. Við hvetjum þig til þess að kynna þér dagskrána sem og þær kröfur sem sveitin gerir til fólks í nýliðapjálfun og kanna hvort þú eigir ekki samleið með okkur.

### Nýliðateymi HSSR



Hjálparsveit skáta í Reykjavík

## Kynning á HSSR



Hjálparsveit skáta í Reykjavík var stofnuð 1932 og er í dag ein stærsta björgunarsveit landsins. Hún er aðili að Slysavarnafélaginu Landsbjörgu og er heildarfjöldi félaga um 300. Útkallskerfi sveitarinnar er virkjað af lögreglu og er sveitin hluti af kerfi almannavarnadeildar ríkislögreglustjóra. Sveitin er landbjörgunarsveit og miðast búnaður og pjálfun við það. Félagar skipa sér í hópa innan sveitar eftir áhugamálum hvers og eins. Reglulega er gefin út dagskrá með yfirliti yfir ferðir og fyrirlestra auk annarra viðburða. Fyrir utan nýliðadagskrá eru ár hvert farnar fjölmargar ferðir á vegum útkallshópa innan HSSR.

Sjö manna stjórn er yfir starfsemi HSSR, en mikil áhersla er lögð á sjálfstæði og frumkvæði útkallshópa og félaganna sjálfra. Sveitin er að mestu rekin fyrir sjálfsaflafé og er það því stór hluti af starfi félagsmanna að afla fjár til rekstursins með margvíslegum hætti. Bækistöð sveitarinnar er að Malarhöfða 6 og er hún um 1.200 m<sup>2</sup> að stærð. Þar er búnaður hennar geymdur, en sveitin er vel tækjum búin.

Nánar má fræðast um starfsemi hjálparsveitarinnar á vefnum hssr.is. Allar upplýsingar um útkallshópa má finna í bæklingi sem liggur frammi í bækistöð sveitarinnar.

Á grafinu má sjá skiptingu útkalla HSSR á síðasta starfsári, en samtals var farið í 47 útköll á tímabilinu. Þarna sést t.d. að um 2/3 útkalla eru leitir í byggð og láglandi ásamt óveðursaðstöð.

### Yfirlit yfir útkallshópa

- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| - Alþjóðasveitarhópur   | - Bækistöðvarhópur |
| - Fjallahópur           | - Léttisveit       |
| - Sérhæfður leitarhópur | - Sjúkrahópur      |
| - Sleðahópur            | - Tækjahópur       |
| - Undanfarar            |                    |

### HSSR í hnotskurn

Fj. félaga: 300

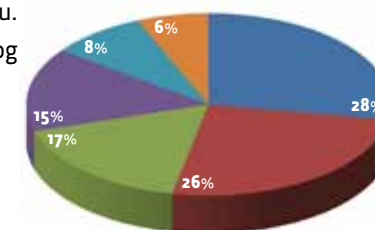
Fj. útkalla á síðasta starfsári: 47

Fjöldi útkallshópa: 9

Bækistöð: Malarhöfði 6



### Skipting útkalla



- |                |                |
|----------------|----------------|
| Innanbæjarleit | Fjallahögun    |
| Útanbæjarleit  | Jökull / snjór |
| Flug/gos/aðst. | Óveðursaðstöð  |

Kynningarbæklingur fyrir nýliða 2011-13

## Spurningar og svör

### Hverjir geta hafið nýliðastarf?

Lágmarks aldur er 18 ár, en þjálfunin hentar fólki á öllum aldri. Þú þarft nauðsynlega að vera í góðu líkamlegu og andlegu formi, en einnig er mjög mikilvægt að eiga gott með að vinna í hópi fólks og að vera félagslega hæfur. Reynsla af útivist er kostur, en ekki nauðsyn. Námskeið fara fram á íslensku og því er íslenskukunnátta mikilvæg.

### Stelpur eða strákar?

Þátttaka í starfi innan HSSR hentar jafnt konum sem körlum.

### Þarf að mæta í alla dagskrárlíði? Er þetta tímafrekt?

Dagskráin er þétt og miklar kröfur eru gerðar um mætingu og stundvísi á námskeið, í gönguferðir og fjáraflanir. Allir dagskrárþættir hafa tilgang og ekkert er óþarft. Ef upp koma sérstakar aðstæður sem hamla þér frá því að mæta á einstaka viðburði er slíkt metið hverju sinni.

Dagskrá vetrarins er á bls. 8.

### Kostar þetta eitthvað?

Nýliðar greiða námsbækur á kostnaðarverði, gistingu og fæði á lengri námskeiðum. Annar kostnaður, s.s. flutningur og námskeiðsgjöld, er greiddur af HSSR.

Hjálparveit skáta í Reykjavík

### Þarf ég að eiga allar græjur?

Ætlast er til þess að nýliðar eigi almennan búnað til útivistar. Þá er hvatt til þess að nýliðar reyni hvað þeir geta að fá sérhæfðan búnaðan lánaðan á meðan þjálfun stendur, eigi þeir hann ekki. HSSR á takmarkað magn búnaðar sem hægt er að fá lánaðan. Búnaðarlisti er á bls. 6.

### Fara nýliðar í útköll?

Nei, aðeins fullgildir félagar eru sendir í útköll á vegum sveitarinnar.

### Hvað tekur nýliðaþjálfun langan tíma?

Þjálfunin tekur í heild 18 mánuði. Gangi hún vel getur nýliði vænst þess að verða

fullgildur félagi í mars á öðrum starfsvetri. Ef einstaklingar hafa reynslu úr öðrum björgunarsveitum er hún metin hverju sinni.

### Hvernig er þjálfunin uppbyggð?

Ferðamennska og fyrsta hjálp eru langstærstu liðirnir í dagskrá nýliða 1. Í námskeiðunum Rötun og Fyrstu hjálp eru haldin stutt próf í námskeiðslok. Að öðru leyti er frammistaða metin af leiðbeinendum. Á öðru ári snýst starfið að miklu leyti um að kynna sér sérhæfingu innan sveitarinnar.

### Hvernig er framvindan metin?

Nokkrum sinnum á þjálfunarferlinu er hver einstaklingur metinn af nýliðaforingjum.

Meðal annars er tekið mið af frammistöðu, áhuga, mætingu og þátttöku í fjáröflun.

### Eru nýliðar gjaldgengir í almennt starf sveitarinnar?

Nýliðar er velkomnir í ferðir, á fundi og aðra viðburði á vegum HSSR. Einu undantekningarnar eru ferðir sem krefjast sérstakrar þjálfunar eða hæfni á einhverjum sviðum og er það þá sérstaklega tekið fram.

### Þarf maður að vera í góðu formi?

Á flestum námskeiðum er gengið töluvert, oft með miklar byrðar. Allir sem eru í þokkalegu formi eiga að geta "gengið" í gegnum nýliðaþjálfunina.



## Búnaðarþörf nýliða

Hér er að finna yfirlit yfir þann búnað sem nýliðar þurfa að hafa með sér í þjálfuninni. Æskilegt er að hver nýliði verði sér úti um þann búnað sem hann ætlar að nota, enda er gott að kynna og venjast vel eigin búnaði.

Í byrjun er nýliðum ráðlagt að reyna að fá lánaðan allan dýran og sérhæfðan búnað, s.s. snjóflóða-, klifur- og sigbúnað, ef nokkur kostur er. Þó er gert ráð fyrir að þú eigir bróðurpart þessa búnaðar þegar nýliðaþjálfun lýkur. Hjálparveitin á takmarkað magn búnaðar sem hægt er að fá lánaðan.



### Fatnaður

Göngubuxur

Gönguskór

Jakki úr öndunarefni

Buxur úr öndunarefni

Peysa, flís eða ull

Bolur, helst ull (2)

Föðurland, helst ull (2)

Sokkar (3)

Vettlingar (2)

Húfa

Lambhúshetta

### Almennur búnaður

Áttaviti

Hitabrúsi

Ennisljós og auka rafhlöður

Sjúkragögn

### Ferðabúnaður

Svefnpoki

Einangrunardýna

Vatnsheldur innri poki

Bakpoki, lítill (20-40 l.)

Bakpoki, stór (50-90 l.)

Tjald (eitt f. hóp)

Prímus/pottur (einn f. hóp)

### Vetrarbúnaður

Sólgleraugu

Skíðagleraugu

Mannbroddar

Ísexi

Snjóflóðaylir

Snjóflóðastöng

Skófla

Gönguskiði og stafir

### Klifur- og sigbúnaður

Hjálmur

Sigbelti

Sigtól

Karabínur (3-4)

Slingar og prússikbönd (4-5)



### Fjall kvöldsins - kynningarferð / 13. sept. 2011

Létt kvöldganga í fylgd nýliðaforingja.

### Ferðamennska og rötun / 16.-18. sept.

Kennd eru undirstöðuatriði ferðamennsku ásamt kortalestri, notkun áttavita og grunnatriði GPS. Gist í skála.



### Göngu-GPS / 4. okt.

Markmið námskeiðsins er að gera þátttakendur hæfari til að nota göngu-GPS tæki sem viðbótar-útbúnað við rötun í gönguferðum.

### Tjaldferð nýliða / 14.-16. okt.

Fyrsta helgarferðin. Gist er í tjöldum og látið reyna á það af ferðamenskunni sem búið er að kenna. Gengið er utan alfaraleiða.

### Hjálparsveit skáta í Reykjavík

### Almennt mat á snjóflóðahættu / 25. okt.

Farið verður í helstu atriði sem hafa þarf í huga varðandi snjóflóðahættu.

### Árshátíð HSSR / 29. okt.

Uppskeruhátíð hjálparsveitarinnar.

### Fjall kvöldsins / 1. nóv.

Kvöldganga á fjall í nágrenni Reykjavíkur.

### Sala á Neyðarkallinum / 3.-5. nóv.

Skemmtilegt og gefandi verkefni.

### Línur, hnútar, sig og broddameðferð / 8. nóv.

Undirbúningskvöld fyrir fjallamenskunámskeið. Spottavinna og hnútar. Sigæfingar innandyra.

### Fjallamennska 1 / 11.-13. nóv.

Erfið helgarferð með bakpoka. Undirstöðuatriði í vetrarfjallamennsku kennd verklega.

### Endurmat eftir Fjallamennsku 1 / 15. nóv.

Farið verður yfir frammistöðu nýliða í Fjallamennsku 1.

### Veðurspár og veðurfræði til fjalla / 29. nóv.

Erindi um hvernig við lesum og metum veðurspár.

### Öryggismál flugelda / 13. des.

Farið yfir vinnu- og umgengnisreglur við flugeldasölu og frágang.

### Fjall kvöldsins / 20. des.

Kvöldganga á fjall í nágrenni Reykjavíkur

### Flugeldasala / 27.-31. des.

Hryggjarstykkið í fjármögnun björgunarsveita.

### Broddganga / 15. jan 2012

Nýliðaforingjar kenna fólki listina við broddgöngu.

### Fyrsta hjálp 1 / 20.-22. jan.

Þátttakendur öðlast grunnþekkingu í fyrstu hjálp sem tekur mið af því að ekki er alltaf hægt að hringja í 112 og fá aðstoð fagfólks.

### Fjarskipti 1 / 24. jan.

Grunnatriði í notkun fjarskiptatækja við björgunarstörf.

### Snjóflóð 1 / 10.-12. feb.

Bók- og verklegt námskeið um snjóflóð og snjóflóðaleit.



### Stóra helgin / 17.-19. feb.

Frábær helgi með HSSR.

### Fjall kvöldsins / 21. feb.

Kvöldganga á fjall í nágrenni Reykjavíkur.

### Línur, hnútar, sig og broddar - upprifjun / 6. mars

Undirbúningur fyrir fjallamennsku 2. Grunnatriði rifjuð upp og farið er yfir búnað.

### Fjallamennska 2 / 9.-11. mars

Erfið vetrarferð í fjalllendi með bakpoka. Þetta er framhaldsnámskeið í fjallamennsku.

### Endurmat eftir Fjallamennsku 2 / 15. mars

Farið verður yfir frammistöðu á Fjallamennsku 2.

### Jómfrúarferð / 31. mars

Lokapróf fyrra árs nýliðaþjálfunar. Dagsgönguferð á milli pósta þar sem reynir á flesta þætti ferðamennsku og rötunar, fyrstu hjálp og annað sem kennt hefur verið í nýliðaþjálfuninni.

### Björgunarmaður í aðgerðum og kynning á útkallshópum / 3. apr.

Kynning á þeim útkallshópum sem nýliðunum gefst færi á að starfa með á seinni vetri.

### Fjall kvöldsins / 17. apr.

Kvöldganga á fjall í nágrenni Reykjavíkur

### Skemmtileg dagsæfing / 1. maí

Óvissuæfing í boði nýliðaforingja.

## Dagskrá, frh.

### Klettlífur og bergtryggingar / 15. og 22. maí

Farið er yfir uppsetningu hinna margvíslegu bergtrygginga fyrir klettlífur og björgun. Nýliðar spreyta sig í klettlífri og sigi við auðveldar aðstæður undir leiðsögn sérfræðinga. Tvö kvöld í nánd við borgina. Verklegrar æfingar.

### Hvannadalshnúkur / 8.- 10. júní

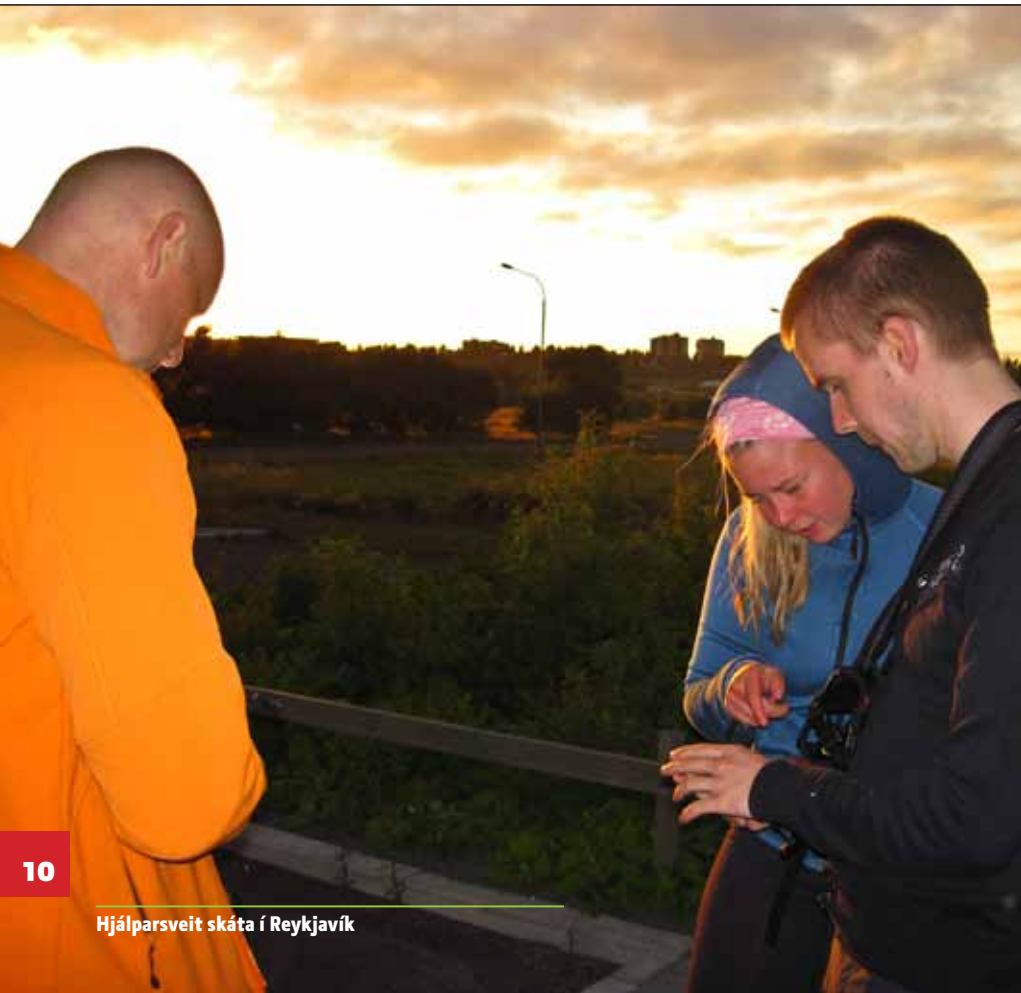
Síðasti dagskrárlíður fyrra árs nýliðabjálfunar, toppurinn á fjöllum kvöldsins.

### Sumarferð

Tjaldgönguferð að sumri sem nýliðar skipuleggja og fara á eigin vegum í 2-5 manna hópum.

Dagskrárlíðir á seinna ári nýliðabjálfunar eru svo meðal annars:

Þverun straumvatna, Leitartækni, Ferðast á jökli, Fyrsta hjálp 2, Björgunarmaður við sjó og vötn, Gönguskiði - snjóhúsaferð, Nýliðaraunin og vetrarferð.





Malarhöfði 6 | 110 Reykjavík  
hssr@hssr.is | hssr.is



Reykjavíkurborg