

# Kursplan Rookiekurs

---



**Sist oppdatert: 26.09.2017**

## *Kursplan Rookiekurs 2015*

Rookiekurset gir deltakere en grundig innføring i grunnleggende ferdigheter og aspekter ved gjennomføring av langdistanseløp. Kurset er to-delt med en teoridel og en praksisdel. Angitt varighet på kurset 10 + 12 timer er et minimum.

### Målet med dette kurset er at deltakere som har gjennomført skal:

- Kunne gjennomføre et langdistanseløp på en hensynsfull og god måte.
- Kunne ta vare på seg selv og hundene under krevende forhold.
- Være bevist på konsekvenser av valg man tar underveis i et løp.

### Deltakeren skal ved fullført kurs ha tilegnet seg:

- Inngående praktisk og teoretisk kunnskap om hundetrening, løpsforberedelser og praktisk gjennomføring av et langdistanseløp.
- Kunnskap om reglementer, antidoping og løpets forskjellige prosedyrer.

### Målgruppe:

Alle som ønsker å delta på langdistanseløp i Norge. Noen løp har dette som en obligatorisk del av forberedelsene.

Nedre aldersgrense for kurset er 14 år

### Forkunnskaper:

Ingen. En fordel om deltaker har prøvd å kjøre hund og slede.

### Kursarrangør:

Klubber

### Kurslærere:

Personer som har god kjennskap til sporten. Disse skal tilbys kurslærerkurs gjennom NHF og/eller NIF. Alle kurslærere skal godkjennes av NHF\*. Modulen om antidoping skal holdes av personell godkjent av forbundets Antidoping komite. Videre er det anbefalt at en TD og en veterinær som kjenner til sporten er foredragsholdere.

### Kursmaterieill:

NHF's lov og konkurransereglement

### Innhold:

Kurset er på 10 + 12 timer fordelt på teoretisk og praktisk undervisning. Alle kursdeltakere må også gjennomføre e-læringen Ren Utøver fra Antidoping Norge.

\* Det skal utarbeides krav til kurslærere og et godkjenningssystem.

Kurset er delt opp i 2 deler

Del 1: Kursdag

Del 2: Praksis – kjøre løp eller trening med veiledning

Del 1: Kursdag (10 timer)

Modul 1	Langdistanses egenart	1 t	teori
Modul 2	Reglement og sportsånd	1 t	teori/praksis
Modul 3	Treningsplanlegging og mentale faktorer	1 t	teori
Modul 4	Hvordan ta vare på seg selv i dårlig vær	1 t	teori
Modul 5	Bruk av kart og kompass/GPS	1 t	teori/praksis
Modul 6	Utstyrlære	1 t	teori/praksis
Modul 7	Veterinærs funksjon under løp	1 t	teori
Modul 8	Gjennomføring på hundens premisser	1 t	teori
Modul 9	Sykdom og skader + førstehjelp	1 t	teori/praksis
Modul 10	Antidoping	1 t	teori

\*\*

Del 2: Praksis

Kursholder skal enten tilby deltakerne å gjennomføre et terminfestet langdistanseløp med veiledning, et treningsløp med veiledning eller en/flere treningsturer med veiledning. Praksis med veiledning skal være minst 12 timer.

Vurdering av kursdeltaker:

Når gjennomføring er godkjent er kursdeltaker skikket til å gjennomføre langdistanseløp. Ved særskilte tilfeller kan kursarrangør råde kursdeltaker til å fokusere på kortere og enklere løp før han/hun er klare for å starte i de lengere løpene.

**\*\* Det skal utvikles et kurshefte og en presentasjon som tar for seg alle modulene.**