

Kurs i friluftsliv for nybegynnere



Friluftsrådet
Nordmøre og Romsdal

Vintersekken,
Kart og lek med
orientering,
Allemannsretten,
mat på tur og bål,
turplanlegging, fiske
truger, aking



Ett kurs som gir deltagerne
innføring i friluftsliv
med fokus på
viktige og nyttige
tema for utøvelse av
friluftsliv i vinterhalvåret

VINTER

bli med som

- DELTAKER
- ARRANGØR
- ORGANISASJON

www.friluftsråd.no
post@friluftsråd.no



Friluftsrådet
Nordmøre og Romsdal



Kurs i friluftsliv

Dette er en mal utarbeidet av Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal. **GRUNNOPPLÆRING I FRILUFTSLIV** er ett kurs som gir deltagerne innføring i friluftsliv med fokus på viktige og nyttige tema for utøvelse av friluftsliv gjennom hele året.

Varighet: 6 dager fordelt på 6 uker, 3 timer hver økt
Deltagere: maks 15 deltagere – alle får kursbevis

Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal har i samarbeid med Flyktningetjenesten i Molde kommune brukt malen og gjennomført kurs for flyktninger i introduksjonsprogrammet. Kursmalen kan brukes til alle typer grupper/undervisning/aktivitetsdag.

TEMA I GRUNNOPPLÆRINGEN:

- ❖ Kart, allemannsretten
- ❖ Pakke vintersekken
- ❖ Bål, koke kaffe ute
- ❖ Mat på tur
- ❖ Fiske
- ❖ Truger
- ❖ Snøforming
- ❖ Leker i orientering, kart og kompass
- ❖ Aking
- ❖ Praktisk turplanlegging vinter, lage en enkel leirplass
- ❖ Avslutning, mat på bål, utelek med f.eks. prøve ski, skøyter

MÅL:

Å gi deltagerne innføring i friluftsliv med fokus på viktige og nyttige tema for utøvelse av friluftsliv gjennom hele året. Å gi deltagerne kompetanse i grunnleggende friluftsliv og bidra til at deltakerne blir inspirert og trygge på å gå tur i nærmiljøet.

MÅLGRUPPE:

Kurset er en grunnopplæring i friluftsliv og passer for personer som ønsker seg grunnleggende kunnskaper og ferdigheter innen friluftsliv. Dette kan være for personer som har noe turerfaring fra før, eller for personer som aldri har vært på tur før og spesielt i vinterhalvåret.

TIDSBRUK:

Totalt tidsbruk på kurset er 18 timer inkludert pauser. Kurset gjennomføres på 6 dager a` 3 timer, 6 uker, gjerne på samme ukedag (Dette er ett forslag, her kan dere justere til hva som passer dere)

PLANLEGGING OG ETABLERING:

Kartlegg hvem som kan samarbeide i din kommune. Skole, barnehage, Flyktningetjenesten, voksenopplæringen, frisklivsentralen, folkehelsekoordinator, Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal. Sett opp ett kursprogram i samarbeid, med mal som nedenfor og fordel arbeidsoppgaver. Gjør avtale med aktuelle kursholdere fra f.eks. Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal, Norges Jeger- og fiskeforbund Møre og Romsdal, Speiderforbund Romsdal og Nordmøre, lokal turforening eller andre. Kurset kan med fordel tas inn i introduksjonsprogrammet for flyktninger i kommunen, da har deltagerne obligatorisk oppmøte. Kursprogram for vår, sommer og høst inneholder moduler som også kan brukes i vinterhalvåret.

GJENNOMFØRING AV KURSET

Alle kursøktene foregår ute. Vi anbefaler presentasjon om [kurs i friluftsliv, frivillighet og dugnad](#) som kan vises deltagerne som forberedelse til dette kurset, for de som har lite kunnskap om turlivet. I tillegg har friluftsrådet en presentasjon; «Ut på tur-friluftsliv for innvandrere». Innenfor hver kursmodul er det forslag på utstyr, forberedelse og gjennomføring. Dette vil være avhengig i valg av sted og vær og tilpasses deretter. På alle turer skal minst en kursholder ta med førstehjelpsutstyr og ha kjennskap til førstehjelp og HLR. Det er viktig å avtale ett møtested, gjerne ved lokalene til flyktingetjenesten, skyss til turstart/tursted med bilder fra flyktingetjenesten og/eller andre.

Gode råd for gjennomføring er å legge til rette for mestring og inkludering ved å involvere deltagerne, alle aktivitetene foregår utendørs og bruk tid til å skape ett god miljø med dialog og leker, det skaper mye latter og gode samtaler. Det er nyttig og en fordel å repetere viktige elementer over flere økter, som bål, risikovurdering vann, kart og kompass, sporløs ferdsel og allemannsretten. Det er viktig å være konkret, vise i handling hva vi snakker om i form av ting/utstyr, f.eks. når vi snakker om allemannsretten så får alle utdelt ett kort på sitt språk, når vi snakker om bål, gjøres det mens man fysisk lager ett bål. Sikre at alle oppfatter det som skjer. Foreta en evaluering rett etter hver kursøkt. Avklar på forhånd med involverte parter og deltagerne at det er greit å ta bilde og bruke bilder offentlig.

Enkel risikovurdering

Turansvarlig foretar en enkel risikovurdering før alle turene.

En enkel risikovurdering består av å stille og besvare 4 spørsmål

1. Hva kan gå galt?
2. Hva er sannsynligheten for at dette kan gå galt?
3. Hva er konsekvensene hvis det skjer?
4. Hva kan vi gjøre for å hindre at noe går galt eller for å redusere konsekvensene dersom noe likevel skjer?

Alle turer vurderes i forhold til risiko. Er det risiko forbundet med turen, må tiltak innføres for å redusere risiko på turen. Et eksempel på en tur hvor det er bratt og glatt, kan en risiko være fall. Tiltak for å redusere risiko, kan være å ta med gæstaver/skistaver, eller gi en støttende hånd. Førstehjelpspakke og kasteline til bruk ved sjøen, er fast innhold i sekken til turansvarlig på alle turene.

DELTAKERE:

- Anbefaler maks 15 deltakere
- Deltakerne gjennomfører kurset i sin helhet

KURSHOLDER:

- 2 Kursholdere er anbefalt, aktuelle med kompetanse på friluftsliv i kommunen, Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal, Norges Jeger- og fiskeforbund Møre og Romsdal, Speiderforbund Romsdal og Nordmøre, lokal turforening.
- 2 lærere fra Flyktingetjenesten som assistenter/tolker hvis kurset er for innvandrere.
- Kursansvarlig/Flyktingetjenesten forbereder gruppen med vinterbekledning. Det er vinter og deltagerne må ha varme klær og være forberedt på snø og kulde. Se egen pakkelliste. Hvis det regner, bør deltakerne ha på regntøy og vannrette sko/støvler

Vinterbekledning

1



Ullundertøy



Ullsokker

2



Ullgenser

eller



fleecejakke

Buff

3



Varm jakke

eller



Vind/vanntett jakke



Vinterbukse

Ullvotter

Ullue

4

Vindvotter

Vintersko

5

Sitteunderlag

Førstehjelpsutstyr

Tursekk

Drikkeflaske

Termos med varm drikke

Matpakke

Regnklær

3

KURSSTED:

- Godt egnet sted i friluft, i vinterhalvåret
- Gjerne i nærhet til gapahuk eller hytte i tilfelle snøvær. Man kan også vurdere å sette opp presenning/lavvo i forkant.

MAT:

- Deltakerne kan ta med niste hvis de ønsker.
- Kursholdere kan evt. ta med/koke kaffe, servere frukt, kjeks el.
- Modul om mat, matlaging med måltid: kursholdere ordner mat, obs! mata allergier og ol. (De fleste muslimer spiser bare halal-kjøtt og ikke svin. Jøder spiser kosher-mat som innebærer at kjøtt og melk ikke oppbevares, tilberedes eller spises sammen). Det enkleste på kurs med flerkulturelle vil være å unngå retter med kjøtt. Legg gjerne opp til retter med vegetarmat eller fisk.

PAKKELISTE DELTAKERE:

- **SE egen plansje side 3**
- Sitteunderlag
- Klær etter vær. Hvis det regner, bør deltakerne ha på regntøy og vanntette sko/støvler
- Eventuelt niste, termos med kaffe/te og kopp

HVER KURSDAG INNEHOLDER:

- Kort innledning til dagen: Erfaringsdeling siden sist og presentasjon av dagens tema.
- Teori og praksis rundt dagens tema.
- Kort oppsummering til slutt.
- Pauser med varm drikke på passende tidspunkt.

ETTER GJENNOMFØRT KURS:

- Deltakerne får et kursbevis/diplom. Forslag på mal under (Ta kontakt med friluftsrådet for mal)



Vinterbekledning og vintersekken

TEMA:

- Velkommen til kurs, bli kjent leker
- Vinterbekledning
- Vintersekken

Utstyr: Sekk med forslag på hva som trengs på tur av klær og utstyr om vinteren. Ved, fyrstikker, øks. Kart og kompass.

Tips

Bruk «bli kjent leker» for å skape ett tillitsforhold og trivsel

Forberedelser og gjennomføring: Finn ett egnet sted i nærheten, gjerne en gapahuk med bålsted. Start med bli kjent-leker, fin «ice-braker» og for å få varmen i seg. Be deltagerne om å sortere på rekke etter fødselsmåned, dato, første bokstav i fornavn og høyde. En turleder kler seg med vinterbekledning og vis deltagerne hva du har på deg, eksempel på vinterbekledning. Vis hva du har pakket i sekken. Spør deltagerne om deres erfaringer i friluftsliv om vinteren og snakk litt om hva de kan huske på til neste gang. (alle skal ha pakkliste vinterbekledning) Lever ut kort om allemannsretten og forklar enkelt. Vis kart over området og hvor vi er. Gjettelek: Be deltagerne om å peke mot det de tror er nord når du teller til tre. Hvis så med kompasset hva som er riktig. (Dette er tema som kan gjentas på alle modulene)

Hvis hvordan man bygger opp pyramidebål og pagodebål, ved-typer og opptenning. Bygg ett pyramidebål og tenn på. Legg opp til matpausen rundt bålet med medbragt varm drikke på termos.



Fiske

Tema: Fiske i sjøen eller isfiske og bål.

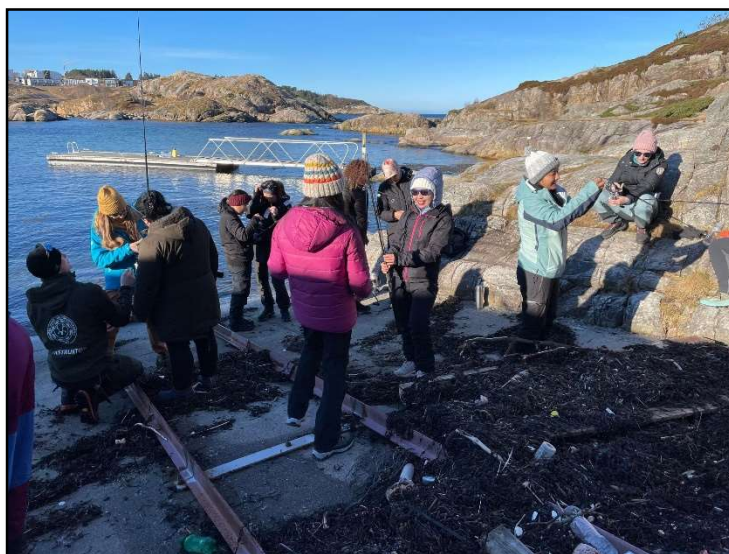
Utstyr: Fiskestang og sluker, kniv og pose hvis man får fisk, ved, øks, fyrstikker, vann, kaffe og te. Ved isfiske- egnet fiskestang og sluker, is-borr og sitteunderlag/reinsdyrskinn. Smør, salt til steking av fisk.

Forberedelser og gjennomføring:

Finn en egnet plass i nærheten og organiser skyss dit. Sørg for fiskeutstyr til alle. Møre og Romsdal Jeger og fiskerforbund kan kontaktes for lån av utstyr og engasjering av turlleder. Alle får prøve å fiske og lære seg å gjøre opp fisk, hvis de får noen. Lage bål og koke kaffe og te. Eller deltagerne har med varm drikke selv og varmer seg ved bålet. Deltagerne kan ta med seg mat som kan varmes på bålet. Hvis noen får fisk, kan den stekes på bålet så alle får smake.

Tips

Fortelle om hvor man kan fiske gratis, informasjon om fiskekort og hvor man får kjøpt fiskeutstyr



Mat på bål

TEMA: Mat på bål – rasteplass- lage seg en snøsofa

Utstyr: ingredienser til mat på bål, skjærefjøl, grønnsak-kniv, tørkepapir, Antibac eller såpe og vann for håndvask, krydder, turkopper, turf, turfat, bestikk, kaffe/te/kakao og sukker, aluminiumsfolie, kaffekjel. Bålpanne og primus hvis ikke tilgang til grue og bål. Spade til å lage snøsofa.

Forberedelser og gjennomføring: Finne egnet sted, gjerne med grue/bål plass, undersøk om det finnes ved der. Noen gapahuker har også griller og rist, da kan man ta med grillkull. Planlegg sammen med deltagerne uken før, oppfordre dem til å ta ansvar for innkjøp, snakk om hva som egner seg som mat på bål. Lytt til deltagerne, de har kanskje gode forslag eller hvis dem noen alternativer. Under selve matlagingen involveres alle til å bidra. Når dere kommer frem til turmålet, lag en snøsofa hvis det er nok snø.

Tips:

Inviter deltagerne til å velge mat, forberede og gjøre innkjøp



Truge / aking, utelek

Tema: Truge og bål

Utstyr: Truger, skistaver, ved, øks, fyrstikker, tilgang til vann, kaffe og te. (Evt. deltagerne tar med varm drikke selv og varmer seg ved bålet og varmer maten sin på bålet)

Forberedelser og gjennomføring:

Kartlegg på forhånd hvilket sted som egner seg, f.eks. ett småkupert område med skog, for båltenning i skogkanten. Gjennomgang av hvordan man tar på truger og justerer skistavene. Opplæring i bruk av truger og gå samlet fra startsted. Prøv å gå både flatt og litt oppoverbakke. Finner egnet plass og fyrer bål og lager kaffe/te.

Tips

Riktig bekledning, blir raskt svett. Ta med ekstra klær i sekken.



Lek med kart

Tema: Lek med kart – Orientering i Kringstadbukta

Utstyr: Bålpanne, ved, øks, fyrstikker, kaffekjeler, kaffe, te, sukker, Solbærtoddy, vannkanne, reinsdyrskinnene, utstyr til orienteringen.

Forberedelser og gjennomføring:

Kartlegg egnet sted, ett begrenset område som har variert natur, med skog, bekk, sjø, berg, fjell f.eks. En turlleder drar på forhånd og setter opp kamp, henger ut orienteringspostene, monterer bålpanne. Når deltagerne kommer fyres det i bålpannen, la deltagerne prøve seg på egenhånd med veiledning, lage opptenningsved og bygge bål.

Gjennomfører orienteringen først og koser oss rundt bålpannen med varm drikke og kjeks/matpakke.

Målet er å skape interesse for kart og lære seg himmelretningene og bli kjent med hvordan ett kompass ser ut.

1. Se på kart og fortelle om de forskjellige symbolene og fargene og hva de betyr.
2. Finne himmelretningene utifra solen, kompasset og på kartet. Lære reglen «nese mot nord, stussen mot sør, høyre mot øst og venstre mot vest».
3. Skattejakt/leik om himmelretningene. Legg ut markører 5 i bredde og 5 i lengde der toppen blir mot nord. Dele opp i lag på to stk. De får utlevert kart over markørene der en løype er tegnet inn og en liten «skatt» er plassert under markøren i mål. Den ene personen skal lede den andre, med f.eks. to skritt mot nord, en mot øst, tre mot vest og en mot sør osv. Kan gjøres mer avansert med å si nord-vest, sør-øst osv.
4. Pokemonorientering, der deltagerne får utdelt ett skjema på figurer 3x3, får ett kart over området med markering for postene. Dele opp i lag og finne postene. Mål om tre på rad, eller fullt hus. Her finner du tips til [pokemon-orientering](#).

Tips:

Pokemon-orientering er lett å lære, det er morsomt å finne de fargerike figurene og det er lettere å lære orientering.



Aktivitetsdag

Tema: Aktivitetsdag med flere aktiviteter

Eksempel på aktiviteter: Aking, utprøving ski og skøyter, snøformingslek, lage leirplass med bål, enkel mat på bål og kaffe.

Utstyr: Akebrett, staver, ting til kim`s lek, kaffekjøl, kaffe/te/solbærtoddy/Kakao, skjærefjøl og kniv, turkopper, turf, bestikk, servietter, fyrstikker og opptenningsbriketter. Deltagerne oppfordres til å kjøpe inn mat til bål.

Forberedelser og gjennomføring: Aktiviteter tilpasses utvalgt sted, vær og snøforhold. Eksempel: gå tur på vinterføre, ake, lage mat på bål, *kim`s lek*. Er det skøytebane på utvalgt sted, kan skøyter prøves, er det skispor kan ski prøves osv. Ta med skistaver å tilby når dere går tur på beina. Lag en søppelsortering, forlat stedet i god orden og repeter sporløs ferdsl. Lever ut kursbevis og en premie. (Friluftsrådet har turkopper og luer som kan brukes til premie)

Tips:

Forbered i god tid sammen med deltagerne og involver de til å utføre oppgavene/aktiviteten



Erfaringer

Vi har hatt fokus på å komme raskest mulig ut til aktivitetene og gjøre det meste i praksis, slik at det er lett å forstå hva vi skal gjøre. Raskt ut, raskt i aktivitet, raskt å samhandle, for å få mest ut av tiden. Det har vært utfordringer knyttet til at samme deltagere ikke gjennomfører kurset i sin helhet. Noen har deltatt på flere kursmoduler, men noen har deltatt bare på en f.eks. Hvis det er samme kursdeltagere gjennom hele kurset, er det lettere å involvere deltagerne slik at de kan planlegge og gjennomføre flere oppgaver, som å lage bål, pakke sekken og bekledning. Men selv om ikke det er samme deltagere hver økt, så vil de som møter opp på enkeltøkter ha et godt utbytte der og da, både på læring om ulike tema og det sosiale aspektet. Vi sitter igjen med ett inntrykk at deltagerne har virket trygge, lærevillig og har godt humør og at de sitter igjen med erfaringer om at det kan være enkelt å drive friluftsliv på vinteren og har fått med seg enkle gode tips på det.

Tips til smitteverntiltak for å hindre smitte av korona-viruset:

- Turleder tar med Antibac og alle spriter hendene før turstart, før og etter matlaging, kaffekoking og berøring av felles utstyr. Før og etter toalettbesøk.
- Hold avstand!
- Deltagerne og turledere følger oppdaterte smittevernrådene til Folkehelseinstituttet.

Tips til leker som kan brukes under øktene for å bli kjent og bygge opp en god gruppefølelse:

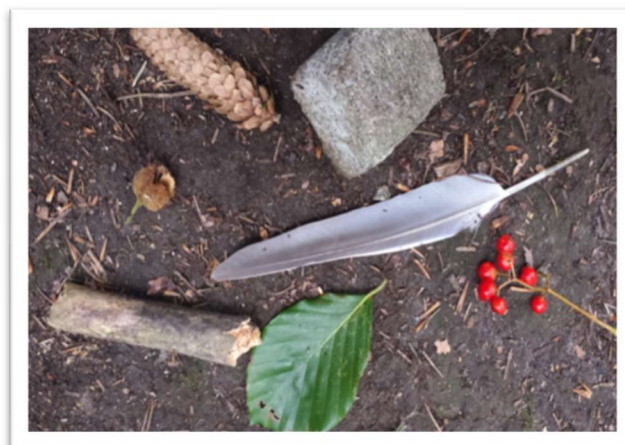
1. **Kart og kompass.** Vis deltagerne ved hjelp av kompasset hva om er nord, sør, øst og vest og hvordan de finner nord på kartet. I hver økt får deltagerne gjette på hva som er nord; tell til tre og be de om å peke mot nord på tre. Hvis så med kompasset hva som er nord.
2. **Bli kjent-leker.** Be deltagerne om å stille seg på rekke rangert etter forbokstaven i navnet deres. Det samme kan gjøres med når de er født, høyde og forbokstav i landet de kommer fra.
3. **Kim`s lek/praktisk oppgave** En oppgave som fungerer som «ICE breaker» og som skaper gruppefølelse. Finn ti ting fra nature og kompass-turkniv etc. og ta med ett klede til å dekke over.

KIMS LEK:

Ti gjenstander (eller færre) fra naturen legges på et oversiktlig underlag. Deltakerne får se på gjenstandene i ca. 1 min. Så skal de snu seg bort mens en av gjenstandene fjernes.

Oppgaven er å finne ut hvilken gjenstand som er tatt bort.

Som variasjon kan man la deltakerne se på gjenstandene i 1 min. før man legger et klede over alle gjenstandene, og så skal man prøve å huske flest mulig av dem.



Referanser/nettsider

<https://www.stikkut.no/>

<http://www.friluftsråd.no/>

<http://aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/nybegynner-foto-orientering-stjerne/>

<http://aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/>

<https://brannvernforeningen.no/gode-rad/fritid-og-reise/balbrenning/>

<https://brannvernforeningen.no/gode-rad/forstehjelp-ved-brannskader>

<https://norskfriluftsliv.no/ferdes-sporlost-naturen/>

<https://soppognyttevekster.no/>

<https://risken.soppognyttevekster.no/>

<https://www.njff.no/fylkeslag/moreogromsdal>

<https://www.friluftsråd.no/arbeidsomrader/folkehelse>

<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/moreogromsdal/folkehelse/moduler-affa/>