

Redo för naturen

Kursplan med lärandemål

Tidsangivelserna är ungefärliga och kan varieras mellan olika kurser och olika upplägg.

	Antal timmar
REDO FÖR NATUREN - DAGSTUR	6
<p>Allemansrätten</p> <p>Kursmomentet syftar till att ge ökad kunskap om vad allemansrätten är för något och vad allemansrätten betyder för vår vistelse i naturen. Fokus ligger på var en får färdas och röra sig i naturen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ha grundläggande kunskap om vad allemansrätten betyder • Känna till och förstå innebörden av begreppet “inte störa – inte förstöra” • Ha grundläggande kunskaper om var en får vara och vad en får göra i svensk natur 	1
<p>Varm, torr, mätt och säker</p> <p>Kursmomentet syftar till att ge god kunskap för att deltagaren ska kunna hålla sig varm, torr, mätt och säker under en dag.</p> <p><i>Varm</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Förstå och kunna tillämpa “lager på lager”-principen • Känna till minst ett sätt att hålla värmen på <p><i>Torr</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Förstå och kunna tillämpa “takpanne”-modellen • Känna till minst ett sätt att packa vattentätt • Ha grundläggande kunskap om hur ett vindskydd kan slås upp <p><i>Mätt</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • På ett säkert sätt kunna tillaga en måltid på ett friluftskök • Ha grundläggande kunskap om vikten av att pausa, äta och dricka • Ha förståelse för vikten av hygien och hur den sköts <p><i>Säker</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Känna till minst tre åtgärder som kan förebygga olyckor • Veta vilka åtgärder som bör vidtas om en olycka sker • Känna till de vanligaste skadorna vid friluftsliv och veta hur en kan förebygga och behandla på plats 	3,5
<p>En bra rastplats</p> <p>Momentet syftar till att ge kunskap om vad som kännetecknar en välfungerande rastplats</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunna nämna de fyra egenskaperna som utmärker en bra rastplats • Ha förståelse för vikten av hygien och hur den sköts 	1

<p>Material och utrustning</p> <p>Momentet syftar till att ge grundläggande kunskap om vilken utrustning som behövs och hur den fungerar samt ge viss inblick i olika material och deras funktioner.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Känna till vad som bör känneteckna friluftsutrustning • Känna till några av för- och nackdelarna med olika material • Ha grundläggande kunskap om vilken utrustning som behövs för en dag i naturen. 	<p>0,5</p>
--	-------------------

	Antal timmar
<p>REDO FÖR NATUREN - ÖVERNATTNING</p>	<p>16 (+övernattning)</p>
<p>Allemansrätten</p> <p>Kursmomentet syftar till att ge ökad kunskap om vad allemansrätten är för något och vad allemansrätten betyder för vår vistelse i naturen. Fokus ligger på att vistas och bo i naturen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ha grundläggande kunskap om vad allemansrätten betyder • Känna till och förstå innebörden av begreppet “inte störa – inte förstöra” • Ha grundläggande kunskaper om var en får vara och vad en får göra i svensk natur 	<p>1</p>
<p>Varm, torr, mätt och säker</p> <p>Kursmomentet syftar till att ge god kunskap för att deltagaren ska kunna hålla sig varm, torr, mätt och säker under ett dygn.</p> <p><i>Varm</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Förstå och kunna tillämpa “lager på lager”-principen • Känna till minst ett sätt att hålla värmen på • Ha grundläggande kunskap om hur en håller sig varm med hjälp av liggunderlag och sovsäck. <p><i>Torr</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Förstå och kunna tillämpa “takpanne”-modellen • Känna till minst ett sätt att packa vattentätt • Ha grundläggande kunskap om hur ett vindskydd kan slås upp • Kunna torka utrustning vid eld på lämpligt sätt <p><i>Mätt</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • På ett säkert sätt kunna tillaga en måltid över öppen eld med hjälp av trefot och grytkrok. • Ha grundläggande kunskap om vikten av att pausa, äta och dricka. • Ha grundläggande kunskap om lämplig friluftsmat. • Ha förståelse för vikten av hygien och hur den sköts. <p><i>Säker</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Känna till minst tre åtgärder som kan förebygga olyckor. • Veta vilka åtgärder som bör vidtas om en olycka sker. • Känna till de vanligaste skadorna vid friluftsliv och veta hur en kan förebygga och behandla på plats. • Förstå vikten av att jobba medan det är ljus. • Känna till grunderna kring verktygssäkerhet. 	<p>7</p>

<p>Lägerliv</p> <p>Momentet syftar till att ge grundläggande kunskap om hur ett läger bör organiseras och vilka åtgärder som behöver göras för att lägret ska vara funktionellt och ge en bra sovmiljö.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ha viss kunskap om hur ett läger kan organiseras• Känna till minst ett sätt att slå upp ett vindskydd• Känna till grunderna kring eldning och eldvett• Ha tillräcklig kunskap för att kunna sova ute en natt• Kunna tillämpa principen “spårlös färd”• Ha förståelse för vikten av hygien och hur den sköts	<p>7</p>
<p>Material och utrustning</p> <p>Momentet syftar till att ge grundläggande kunskap om vilken utrustning som behövs och hur den fungerar samt ge viss inblick i olika material och deras funktioner.</p> <ul style="list-style-type: none">• Känna till vad som bör känneteckna friluftsutrustning• Känna till några av för- och nackdelarna med olika material• Ha grundläggande kunskap om vilken utrustning som behövs för ett dygn i naturen.	<p>1</p>