

SOMMARFJÄLL



LEDARSKAP OCH FRILUFTSLIV PÅ SOMMARFJÄLLET

Vill du utveckla dina färdigheter i fjällmiljö och bli trygg i att leda grupper på tur?
Här får du kunskap, erfarenhet och praktisk träning i fjällivet.

DET HÄR FÅR DU MED DIG

TRYGGHET I FJÄLLMILJÖ

Lär dig planera
utifrån väder och
naturens
förutsättningar.

PRAKTISKA FRILUFTS- KUNSKAPER

Orientering, förflyttning
samt planering av
lägerplats.

ERFARENHET AV LEDARSKAP

Lär dig leda
grupper i fjällmiljö.

FÖRMÅGA ATT HANTERA RISKER

Navigera och vistas
säkert i fjällen, inkl.
första hjälpen.



UPPLÄGG

Kursen är totalt ca 45 timmar fördelat på två kurshelger.

SOMMARFJÄLL DEL 1

- Teori + praktik
- Övernattning på fjället
- Grundläggande kunskaper

SOMMARFJÄLL DEL 2

- Fördjupning och tillämpning
- Praktiska scenarion
- Leda grupp i fjällmiljö
- Flera nätter utomhus



FÖR DIG SOM...

- ...är 18 år eller äldre
- ...har erfarenhet av friluftsliv och vandring
- ...vill utveckla ditt ledarskap i fjällmiljö
- ...vill bli trygg i att hantera utmaningar på fjället
- ...vill få kunskap, verktyg och erfarenhet på riktigt

Mer om
kursen!

