

Dalslands folkhögskola
2026-02-25

Äventyrsguide – en utbildning med både bredd och djup

Äventyrsguide är en 1-årig eftergymnasial yrkesutbildning för dig som vill jobba inom besöksnäringen. Drömmer du om att utveckla ditt intresse för friluftsliv och kanske göra intresset till yrke? Under ett år på utbildningen Äventyrsguide kan du göra precis det!

Utbildningen Äventyrsguide på Dalslands folkhögskola vänder sig till dig som vill arbeta med människor utomhus. Ditt uppdrag blir att förmedla upplevelser till besökare och gäster i den svenska naturen och kulturlandskapet. Framtida arbetsgivare kan vara eventföretag, kanotcentraler, guidefirmor, friluftsbutiker, researrangörer, klättermuseer, skolor och andra företag och organisationer som är inriktade mot äventyrsturism, naturguidning och friluftsliv. Besöksnäringen är en växande bransch, och för dig som drömmer om att starta eget företag kan utbildningen vara en bra start.



Foto: Nils Ragnar Gustavsson.

Du kommer att få en bred guide- och friluftsutbildning där du får verktygen du behöver för att arbeta professionellt med människor. Du utbildas i allt från grundläggande friluftsteknik till friluftssäkerhet och naturguidning. Du kommer att lära dig att planera och förbereda arrangemang och guidningar, hantera grupper och stå för ett gott värdskap. En stor del av utbildningen bedrivs praktiskt i naturen och under året kommer du att tillbringa många kvällar vid lägereldar och åtskilliga nätter i tält. Låt oss nu berätta lite mer om Äventyrsguideutbildningen (ÄG).

Utbildningens innehåll

Utbildningen består av många delmoment som ofta vävs in i varandra, särskilt under turveckorna. Vi arbetar med upplevelsebaserat lärande där inläringen ofta sker via aktivt deltagande, erfarenhetsutbyte och reflektion. Vi samtalar om det som görs och processar innehållet för att fördjupa inläringen.

Friluftsteknik

För att kunna ta hand om grupper i skog och mark är det en förutsättning att du kan ta vara på dig själv i utemiljöer. Friluftsteknik handlar mycket om praktiska färdigheter som att hålla sig varm och torr i all slags väder, hantera kniv, yxa och andra verktyg, bygga läger och göra upp eld, även i blöt väderlek. Du tränar på utematlagning, orientering, turplanering och får lära dig om utrustning och kläder för friluftsliv. Utfärder som brukar ingå är bland andra:

- Introduktionstur första veckan (3-5 dagar)
- Överlevnadsvecka i oktober
- Novemberskogstur (4-5 dagar, inklusive en solonatt)
- Vårvandring (2-3 dagar)



Foto: Knut Egil Bekkevold.

Vinterfriluftsliv



Foto: Hanna Olausson.

När den friluftstekniska grunden är på plats introducerar vi vinterfriluftsliv. I detta delmoment övar du på tekniker och rutiner för att hålla dig varm och trivas ute i snön mitt i smällkalla vintern! Vi genomför skidturer både i skogen och på fjället och du övernattar i tält och snöbivack. Om det bildas is på sjöarna i Dalsland och Bohuslän kommer du att få prova att åka långfärdsskridsko, lära dig om issäkerhet och öva på att ta dig upp ur en isvak. Delmomentet vinterfriluftsliv syftar inte i första hand till att utbilda dig till ledare i vintermiljö, men det ger en gedigen grund att stå på inför egna vinterturer och vidareutbildning. Vinterturer är krävande och miljön ger dig direkt respons på om du har koll på läget. Dessa turer brukar därför upplevas som mycket utvecklande och givande av deltagarna på ÄG. Utfärder som brukar ingå är bland andra:

- Vinterskogstur i Dalarna (3 dagar)
- Fjälltur i svenska eller norska fjäll (5 dagar)
- Eventuellt skidteknik i närområdet (beroende på snötillgång)

Friluftssäkerhet

Friluftssäkerhet handlar till stor del om att arbeta systematiskt och förebyggande. Du får lära dig att göra säkerhetsplaner och riskanalyser och du kommer att bli mycket medveten om risker som är förknippade med de aktiviteter som vi bedriver. I det här delmomentet ingår också utbildning i vildmarkssjukvård (NOLS WFA-kurs eller motsvarande) och scenarios i skog och mark. Friluftssäkerhet ingår som en självklarhet i alla turer och praktiska moment.



Foto: Hanna Olausson.

Fördjupning introduktion

I det här delmomentet, som genomförs under utbildningens första veckor på hösten, får alla prova på fördjupningsaktiviteterna under olika turer. Det brukar bland annat bli en kajaktur i Bohusläns skärgård, kanadensarpaddling i Dalslands sjöar och prova-på klättring i Bohuslän. Du får dessutom en introduktion till mountainbike under en dag i skogen. Oavsett vilken huvudfördjupning du senare väljer kommer du att kunna ta följande kurser/certifikat:

- GSRT-kurs enligt svenska kanotförbundets norm. En grundkurs i paddelsäkerhet som rekommenderas för alla som ansvarar för grupper.
- Gult paddelpass (kajak och öppen kanot)
- Topprepskurs i klättring. Grönt kort enligt svenska klätterförbundets norm.

Fördjupning

Under året väljer du en huvudfördjupning som du lägger mycket tid på, framförallt under hösten och våren. Fördjupningarna som du kan välja bland är *havskajak*, *skog & vatten* samt *klättring*. Utöver din huvudfördjupning har du dessutom möjlighet att gå en ledarkurs i *mountainbike*. Läs mer om fördjupningarna längre fram. Några utfärder som kan ingå i respektive fördjupning är:

- Veckotur med kajak i Kosterhavets nationalpark
- Forspaddling med kanot i Värmland eller Norge
- Långtursklättring i norska fjäll.

Naturturism och entreprenörskap

I det här delmomentet får du en inblick i vad det kan innebära att arbeta i branschen och med olika former av friluftsliv och naturturism. Som en del av guidearrangemang och praktik under utbildningen ingår att utveckla spännande koncept och kanske börja tänka ur ett perspektiv som egenföretagare. Du får också vägledning i hur du kan gå vidare för att lära dig mer om att starta eget företag.

Naturguidning och ledarskap

Det här delmomentet är stort och brett och handlar om rollen som guide och vägledare i naturen. Vi arbetar utifrån den nationella normen för naturguider som innehåller allt från kommunikation och inspirerande kunskapsförmedling till planering av guideupplägg och praktiska detaljer kring exempelvis ett arrangemang. I denna delkurs ingår också viss natur- och kulturkunskap, allemansrätt och regler, ledarskap, pedagogik, gruppdynamik med mera. Under utbildningen får du träna dig på att guida i olika situationer och miljöer, både dina klasskamrater men också vid evenemang med "riktiga" deltagare. Mycket av innehållet i detta delmoment ingår som naturliga delar i alla turer och utfärder som görs under året.



Foto: Johanna Åberg

Friluftsliv och hälsa (ingår i naturguidning)

I den här delen får du bekanta dig med friluftsliv ur ett hälsoperspektiv. Kan vistelse i naturen bidra till ökad livskvalitet och ha en läkande effekt? Hur ökar man sin medvetenhet i naturen och vad är egentligen skogsbad? Här får du en introduktion till ett intressant arbetsområde som kan utforskas vidare. Friluftsliv och hälsa ingår som en fristående del i Naturguidning och ledarskap.

Praktik

Under året görs minst två veckor praktik på arbetsplatser inom branschen. Deltagarna ansvarar för att hitta och ta kontakt med praktikplatsen. Det ligger vanligtvis en praktikperiod på vintern runt sportlovet och en period på våren i april/maj. Praktiken kan vara mycket värdefull för dig som vill börja arbeta i branschen och många deltagare gör praktik i 3-5 veckor, eller ännu mer, genom att använda lov och/eller helger.

Varför ska jag välja Äventyrsguide på Dalslands folkhögskola?

Det finns flera guide- och friluftsutbildningar runt om i landet. Vad är det som är speciellt med Äventyrsguide i Färgelanda? Här är några punkter som kanske tilltalar dig:

- Omfattande fördjupning. Få andra utbildningar lägger så mycket tid på att fördjupa sig inom en aktivitet. Du som tycker om att bli vass inom ett område kommer att uppskatta de cirka 8 fördjupningsveckorna under året.
- En gedigen friluftsutbildning. Efter året på ÄG känner du dig antagligen redo för turer i de flesta av landets naturtyper under alla årstider. Målet är att du ska kunna ta vara på dig själv även när solen inte skiner och när veden är fuktig.
- En ordentlig guideutbildning. Vi lägger vikt på att alla ska kunna planera och genomföra guideupplägg och hantera grupper i naturen. Äventyrsguide är godkänd för att utbilda enligt den nationella naturguidenormen.
- Nära till friluftslivet! Nära Färgelanda hittar man de flesta naturtyper och en miljö som är som gjord för friluftsliv och äventyr. Dalsland och Värmland har ett överflöd av sjöar och stora skogar som är perfekta för kanotpaddling och vildmarksliv. Bohuslän erbjuder klättring på granit i världsklass, och den unika bohuslänska skärgården lockar kajakpaddlare från hela världen. Allt detta når vi på en timmes restid! Närmsta riktiga fjäll hittar vi i Norge, bara 4-5 timmar bort.
- Nära till städer! Trots att vi har nära till naturen är det inte långt till städer som Uddevalla, Trollhättan, Göteborg och Oslo.

Du som deltagare kommer med största sannolikhet att få ett roligt och inspirerande år på ÄG, men syftet är att utbilda dig för att ta hand om andra människor i naturen. Äventyrsguide är en bred utbildning men vi gör inte "allt". Istället för att bara prova på många olika aktiviteter får du en riktig yrkesutbildning och målet är att du ska få så djupa kunskaper att du inte bara kan ta hand om dig själv i naturen, utan även leda grupper. Tre viktiga komponenter i utbildningen är **kvalitetssäkring, fördjupningar** och **koppling till branschen**:

Kvalitetssäkring. Vi strävar efter att utbilda enligt branschens normer och standarder. Det gör vi för att hålla en hög nivå av kvalitet och säkerhet och för att öka våra deltagares chanser att få jobb efter utbildningen.

Naturguide - Äventyrsguideutbildningen är godkänd för att utbilda naturguider enligt nationell norm. Efter genomförd utbildning får du ett utbildningsbevis.



Länk här: <https://www.utbildningsnorm-naturguider.se/>

Svenska kanotförbundets normerade kanot- och kajakkurser, se fördjupningar. Alla deltagare (oavsett fördjupning) har möjlighet att ta säkerhetskursen GSRT samt gult paddelpass.



Länk här: <https://kanot.com/utbildning/paddelpasset>

Svenska klätterförbundets normerade kurser, se fördjupningar. Alla deltagare (oavsett fördjupning) har möjlighet att ta grönt kort för inomhusklättring.



Länk här:

<https://www.klatterforbundet.se/utbildning/normer/#1623324764498-3e420d7c-b11a>

Ledarutbildning i mountainbike. Innehållet motsvarar friluftsrämjandets ledarkurs men kursen hålls inte alltid via friluftsrämjandet.



Länk här: <https://www.friluftsrämjandet.se/ledare/bli-ledare/mountainbike/>

Sjukvårdsutbildning - I början på läsåret genomför du en intensiv utbildning i vildmarkssjukvård på 2-3 dagar. Exempelvis kursen Wilderness First Aid (NOLS) eller motsvarande utbildning med realistiska scenarion utomhus.

Länk här: <https://crossinglatitudes.com/forsta-hjalpenkurser>

Fördjupning

På Äventyrsguide får du möjlighet att verkligen fördjupa dig inom ett specialområde. Målet är att du ska bli riktigt duktig och i de fall det är möjligt, uppnå ledarnivå. De valbara huvudfördjupningarna är havskajak, klättring och skog & vatten. Utöver de tre huvudfördjupningarna erbjuds dessutom en ledarkurs i mountainbike. Under året läggs ungefär två månader på den valda huvudfördjupningen. Dessutom uppmuntras deltagarna att ytterligare fördjupa sig på fritiden. Läs mer om fördjupningarna längre fram.

Koppling till branschen

Utbildningen har en tydlig koppling till turism- och upplevelsebranschen med samarbetspartners inom näringslivet. Flera av lärarna på ÄG driver egna företag och vi utbildar våra deltagare för att möta branschens behov och önskemål. På så sätt ökar möjligheterna för att få arbete efter genomförd utbildning.



Foto: Nils Ragnar Gustavsson.

Fördjupningar

På Äventyrsguideutbildningen läggs förhållandevis mycket tid på en vald fördjupning, just för att du faktiskt ska kunna arbeta med din fördjupning i framtiden. Under året blir det åtminstone 8 utbildningsveckor inom fördjupningen. Om du har som mål att uppnå en instruktörs- eller ledarnivå krävs dock att du även lägger en hel del av din fritid på att träna och skaffa dig erfarenhet. Du har möjlighet att välja mellan tre huvudfördjupningar: *havskajak, klättring och skog & vatten*. Fördjupningsvalet görs innan kursstart. I mån av plats är det möjligt att byta fördjupning under utbildningens första veckor, innan fördjupningsperioden startar.



Foto: Marlene

Havskajak

Havskajak fokuserar på paddling i den unika bohuslänska skärgården. Du får en ordentlig grundutbildning innehållande allt från paddelteknik och kamraträddning till turplanering, turteknik, guidning och grupphantering. Vi utbildar enligt paddelpasset (svenska kanotförbundet). Grönt paddelpass samt kursen Kajakledare 1 är realistiska mål för de flesta. Om du dessutom paddlar på fritiden och tränar flitigt så kan även blått paddelpass vara inom räckhåll. Havskajak väljer du om du söker en aktivitet som kombinerar stillsamma och djupa naturupplevelser med saltstänkt adrenalin när du drar på dig torrdräkten och ger dig ut i vind och vågor. Om du är sugen på jobb direkt efter utbildningen är havskajak ett smart val - många kajakcenter söker kompetent personal.



Foto: Knut Egil Bekkevold.

Skog & vatten

Skog & vatten är fördjupningen för dig som trivs bäst i skogslandskapet och som vill lära dig mer om hur man kan använda denna miljö vid arbete med grupper. Här kombineras paddling i kanadensare med fördjupad friluftsteknik och forntida teknik och bushcraft. Innehållet bestäms till viss del av gruppens önskemål, men ungefär hälften av utbildningstiden läggs på paddling, både i sjöar och i strömmande vatten (forspaddling). Den här gruppen tillbringar ofta många nätter i vindskydd, tält eller under bar himmel och lagar gärna maten över öppen eld. Vandringar och paddelturer i exempelvis Dalsland, Bohuslän, Värmland eller kanske Norge står på menyn. Du kommer att bli en duktig kanotpaddlare och kan uppnå nivåerna grönt paddelpass och Kanotledare 1 i svenska kanotförbundets system.



Foto: Nils Ragnar Gustavsson.

Klättring

Klättring väljer du om den vertikala bohuslänska graniten lockar. Här ligger fokus på traditionell klippklättring utomhus och du får en gedigen utbildning med följande normerade kurser enligt svenska klätterförbundet: grundkurs klippa, fortsättningskurs, sportklätterkurs, räddningskurs 1 och klätterledarkurs. Rött kort för ledklättring inomhus ingår i sportklätterkursen. Om du har mycket erfarenhet sen tidigare så kan även hjälpinstruktörskursen erbjudas. Du som väljer klättring som fördjupning bör ha viss erfarenhet av klippklättring sen tidigare. Ett minsta förkunskapskrav är att du har så kallat grönt kort (topprepssäkring inomhus) eller motsvarande kunskap innan du börjar på ÄG. Den största delen av klätterutbildningen sker bland Bohusläns fantastiska granitklippor. Vårens avslutningstur brukar dock gå till ett annat område, ibland till Norges höga klippväggar. Observera att vägen till att bli klätterinstruktör är förhållandevis lång och kräver flera års erfarenhet. Om du inte har klättrat så mycket sen tidigare kommer du alltså inte att bli färdig instruktör under året på ÄG.



Foto: Marlene Roos.

Extrafördjupning Mountainbike

Utöver en av ovanstående huvudfördjupningar har du dessutom möjlighet att gå en utbildning i **Mountainbike** (MTB) på två dagar. OBS! För att gå denna kurs krävs det viss erfarenhet. Du behöver ha koll på grunderna så att du kan hantera cykeln på stigar i skog och mark. Om du gärna vill gå kursen men saknar erfarenhet så hyr eller låna en cykel och ta några dagar i skogen innan kursen (går ofta i oktober). Kursens innehåll motsvarar Friluftsförbundet's ledarkurs i MTB.



Foto: Agnes Kilponen.

Hur ser en vanlig vecka ut på Äventyrsguide?

På äventyrsguide finns det inte några "vanliga veckor" eftersom vi följer naturens årstider och jobbar med olika teman eller är på tur. Vi är ute mycket i naturen och en stor del av utbildningen är praktisk och upplevelsebaserad, men vi har även perioder med mer teoretiska moment och förberedelser inför turer. Under "turveckorna" är dagarna ofta långa och övernattninng sker ute tillsammans med gruppen. De dagar då undervisningen sker på skolan är dagarna oftast (men inte alltid) kortare, runt kl 9-15.30. För dig har andra åtaganden som kräver tid kan de oregelbundna tiderna vara utmanande, och du bör ha tänkt igenom din situation noga innan du ansöker. Räkna med att sova ute i genomsnitt 3-4 nätter i veckan under de mest intensiva perioderna augusti-oktober och april-maj. Under vintern är det inte lika mycket övernattninngar, men räkna med några längre turer på 3-5 dagar. Under utbildningen brukar det bli runt 25 nätter på gemensamma turer. Sen tillkommer fördjupningsturer, egenturer och eventuella övernattninngar i samband med praktik. Så totalt under året blir det ofta runt 50 nätter ute. Under året kan enstaka helgdagar komma att användas för undervisning, vilket i så fall kompenseras med lediga vardagar.

Här nedan är en översikt som ger en ungefärlig bild av hur året på ÄG kan se ut:

Augusti/september - Introduktionsveckor med friluftsteknik, grupputveckling och fördjupningsintroduktion. Fördjupningarna startar.
September/oktober - Fördjupning (cirka 4 veckor), vildmarkssjukvård, turplanering, MTB

Oktober/november - Friluftssäkerhet, friluftsliv och hälsa, höstvandring, friluftsteknik

November/december - Naturguidning, arrangemang, intro vinterfriluftsliv

Januari/februari - Skidor, långfärds-kridsko, entreprenörskap, vinterskogstur

Februari/mars - Vinterfjälltur, naturguidning, praktik

Mars/april - Naturguidning, arrangemang, vårvandring, praktik

April/maj - Fördjupning (cirka 4 veckor), praktik, naturguidning

Fritiden

Under året på äventyrsguide kan fritiden bli lika meningsfull som själva utbildningen. Skogar och sjöar finns nära skolan och klätterklippor och skärgård är absolut tillgängliga för dags- eller helgturer. Enklast blir det om du har tillgång till bil, men det är möjligt att cykla eller gå till skogsområden och sjöar. Det går också att åka buss till Bohuslän för klättring eller havspaddling. I Färgelanda har du nära både till natur och till större städer. Körtiden till Göteborg är en och en halv timme och till Uddevalla är det bara en halvtimme. I Uddevalla finns det bland annat klättervägg och simhall. För den som är driven och motiverad finns alla möjligheter att göra året på Dalslands Folkhögskola till ett riktigt äventyrsår!



Foto: Hanna Olausson

Kostnader

Själva undervisningen är avgiftsfri och en fantastisk möjlighet för dig som är intresserad av att utbilda dig inom äventyr och friluftsliv. De kurser som erbjuds under utbildningstiden kostar tusentals kronor om du skulle ta dem som privatperson. Precis som vid annan eftergymnasial utbildning står du själv för kurslitteratur och annat material som behövs för studierna. För deltagare på äventyrsguideutbildningen så brukar egna kostnader framförallt gälla friluftsutrustning och kläder. Det tillkommer också en serviceavgift som alla deltagare på skolan betalar, samt en kursspecifik avgift (se skolans webbsida). Förutom det som alla deltagare får för serviceavgiften ingår det här i den kursspecifika avgiften:

- Nästan alla utfärder under året. Många hundra mil i minibuss blir det...
- Lån av en hel del mycket fin friluftsutrustning (kanoter, kajaker, torrdräkter, klätterutrustning, tält m.m.)
- Klasströja/jacka med tryck + vattenflaska



Delar av skolans utrustning. Foto: Hanna Olausson

Utrustning och kläder

Under året behöver du friluftskläder och skor för alla säsonger och väder. Du behöver också personlig friluftsutrustning som ryggsäckar, sovsäckar, liggunderlag, kniv, kompass m.m. Om du köper allting nytt blir det relativt dyrt, men det är sällan nödvändigt eftersom det finns en stor begagnatmarknad av friluftsutrustning. Det kan också vara möjligt att låna utrustning om du vill spara pengar. Kolla exempelvis [på www.fritidsbanken.se](http://www.fritidsbanken.se).

Under den första utbildningsveckan kommer du att få tips om utrustning, så vänta gärna lite med att köpa grejor om du är osäker på vad du behöver. Innan du börjar utbildningen kommer du också att få en utrustningslista. Hur mycket pengar du lägger på friluftsutrustning och kläder under året beror givetvis på hur mycket du har sen tidigare och vad du prioriterar att köpa. Det går därför inte att säga hur mycket det kommer att kosta. Om du har möjlighet så rekommenderar vi att lägga undan pengar inför utbildningsåret.

Skolans utrustning

Gemensam gruppustrustning som tält, friluftskök, sågar, yxor med mera finns att låna på skolan om du inte har egna grejor. Du får även låna det mesta av den specialutrustning som behövs för de olika aktiviteterna, exempelvis kanoter, kajaker, skridskor och klätterutrustning. Du står dock själv för skidutrustning under skolans vinterturer, se övriga kostnader nedan.

Lån av utrustning på fritiden

Äventyrsguideutbildningen har en hel del mycket fin specialutrustning som du får låna för undervisningen. Mycket av denna utrustning har du också möjlighet att låna på fritiden, vilket ger fantastiska förutsättningar för dig att träna och bli riktigt duktig inom din valda fördjupning. Efter nödvändig utbildning finns det exempelvis möjlighet att låna klätterutrustning, kajaker, kanoter och torrdräkter (beroende på vilken fördjupning du har). Vintertid kan du låna vissa skidor, tält med mera. Vi törs påstå att våra deltagare har unika möjligheter att låna riktigt bra utrustning.

Även om du har möjlighet att låna nästan all specialutrustning är det ändå en bra idé att skaffa vissa grejer själv. Klättrarna har gärna åtminstone egna klätterskor, sele och rep (rep lånas ej ut på fritiden). De som fördjupar sig mot kajak eller skog & vatten bör överväga egen flytväst, paddel och våtdräktsskor.

Resor

De resor som görs under utbildningen ingår normalt sett i den kursspecifika avgiften som betalas. Undantaget är praktikveckorna då deltagaren själv står för eventuella resor och boende. På egenturer då deltagarna själva planerar sina utfärder står skolan för resor i närområdet (max 15 mil). Längre resor står deltagarna själva för. Resor som ingår i undervisningen görs oftast med skolans minibussar eller med privata bilar. Deltagare som ombeds använda egen bil får reseersättning från skolan.

Mat

Under turdagar när vi inte befinner oss på skolan, står deltagarna normalt sett själva för mat och bränsle till friluftskök. Om du betalar för boende och mat på internatet får du ett fast avdrag för att kompensera för de måltider som du inte äter på skolan. Fika på skolan ingår i ordinarie serviceavgift.

Övriga kostnader

Kostnaden för alla kurser ingår i utbildningen. I de fall en (frivillig) kurs kräver medlemskap i en klubb eller förening, står deltagaren för denna kostnad. Det gäller exempelvis för klätterledarkurs och hjälpinstruktörskurs i klättring. På skolans vinterturer behöver du ha egen skidutrustning (turskidor, stavar, pjäxor). På fjällturen behövs även stighudar. Om du inte har egen skidutrustning så är det möjligt att hyra från skolan (400 kr/tur eller 1500kr/säsong). En deposition för utrustning på 1000 kr betalas vid läsårets start. Om all utrustning som lånas/hyrs under året återlämnas hel, betalas pengarna tillbaka.

Vilka utbildar?

Nils Ragnar "Bobo" Gustafsson är kursansvarig lärare på äventyrsguideutbildningen. Bobo har arbetat med friluftsliv, upplevelseturism och ledarskap sedan slutet på 90-talet och har genom åren undervisat på flera olika friluftsutbildningar på gymnasieskolor och universitet. Han har guidat i skog och fjäll, i berg och på hav och examinerat nya instruktörer inom såväl klättring som havskajak. Bobo har skrivit instruktionsböckerna *Stora boken om klättring* och *Avancerad klättring och repteknik*. Vid sidan om arbetet som lärare driver han verksamheten *Berg och hav*.



Hanna Olausson blev 2017 klar med sin kandidatutbildning i Friluftsliv, kultur- och naturvägledning från universitetet i Sørøst-Norge. Sedan dess har hon jobbat med friluftsliv på heltid. Idag arbetar hon deltid på äventyrsguideutbildningen samtidigt som hon driver företaget *Naturtid* i Göteborg tillsammans med sin sambo. Hanna brinner för allt slags friluftsliv, men har lite extra kärlek för skidåkning och paddling, både kajak och kanadensare. Hon har även behörighet att hålla flera olika paddelutbildningar från Svenska Kanotförbundets kursutbud.



Erik Westling undervisar halvtid på äventyrsguideutbildningen. Han är utbildad lärare i idrott och hälsa, slöjd och biologi. Erik har arbetat med utbildning av guider i naturen i närmare 20 år och har vid sidan av lärarjobbet själv kontinuerligt arbetat inom turismnäringen som guide och instruktör. Erik är certifierad naturguide, klätterinstruktör och HLR instruktör. Vid sidan av lärarjobbet driver han företaget *Woutdoor*, och är det något han brinner för är det att dela med sig av sina kunskaper och förmedla upplevelser i naturen. På vintern befinner han sig helst med skridskorna på en is eller med skidorna på en bergstopp i Norge. På sommaren träffar ni honom troligast på sin Mountainbike eller med ett fiskespö i handen.



Under året kommer också flera andra lärare och instruktörer att undervisa i sina respektive specialområden. En del undervisande personal är anställd på skolan och andra kommer utifrån för att undervisa i allt från vildmarkssjukvård och guidekunskap till hållbar turism och entreprenörskap. Vi använder oss endast av erfarna utbildare och auktoriserade instruktörer med rätt behörighet.

Vem är du?

Du som söker till Äventyrsguideutbildningen har ett stort intresse för natur, människor och äventyr. Du har antagligen erfarenhet av eget friluftsliv och äventyrsaktiviteter och det är en fördel om du redan paddlar, klättrar, vandrar eller på annat sätt är aktiv i naturen. Det är också meriterande om du har erfarenhet av att guida eller leda, exempelvis i föreningar eller i yrkeslivet. Självklart gillar du att vistas utomhus och du har en stark vilja att utvecklas och lära dig nya saker.

Vad krävs av dig?

För att bli antagen till utbildningen behöver du ha kommit en bra bit i din personliga utveckling och mognad. Äventyrsguide är en yrkesutbildning där du efter hand kommer att tränas i att ta hand om andra människor i naturen. En förutsättning är därför att du är känslomässigt stabil och att du har god självkännetdom. Vi förutsätter också att du har grundläggande personliga färdigheter i friluftsliv. Du bör exempelvis ha erfarenhet av att sova i tält/vindskydd och att laga mat på tur. Om du blir antagen men saknar friluftsvana så bör du samla erfarenhet genom att göra enklare turer innan utbildningen börjar.

Under året kommer gruppen av äventyrsguider att komma nära varandra. De samarbetar om turplanering, matlagning, teoretiska grupparbeten med mera. Du behöver därför tycka om att vistas i grupp, ha en positiv inställning och god förmåga att samarbeta med andra. För många är just grupprocesser och insikt i hur man själv reagerar i olika situationer viktiga lärdomar under året. Att vara på tur under längre perioder innebär att du ibland kommer att bli kall, våt, hungrig, trött, smutsig och kanske lite irriterad... Du kommer att lukta svett och du kommer att dela tält, minibuss och fantastiska minnen med dina klasskamrater.

Andra krav

För att orka med utbildningen måste du tycka om att röra på dig och inte ha begränsningar i att delta på de olika aktiviteterna. Möjligheten till anpassningar är begränsade inom denna kurs. Du behöver exempelvis kunna vandra med en tung ryggsäck (15-25 kg) och simma minst 200 meter utan flythjälp. Du gillar att utmana dig själv och att tänja på dina gränser, vare sig det handlar om att bestiga berg eller att prata inför en grupp. Under året kommer du bland annat att bada i isvak, sova ute i snön och hänga i rep på hög höjd. Du kommer att välta runt i kajak och hamna under vatten och du kommer att göra övernattningar i skogen utan mat och utrustning. Vissa moment kommer du kanske att uppleva som mer utmanande än andra – du förväntas dock vara med på allt. Att bedöma sin egen fysiska form kan vara svårt och du behöver inte heller vara extremt vältränad. Men för att ha ett trevligt år på ÄG bör du vara så pass tränad att du exempelvis orkar vandra med tung packning en hel dag eller gräva snöbivack i flera timmar. För de flesta innebär det regelbunden konditions- och styrketräning, eller att du helt enkelt redan ägnar dig åt aktivt friluftsliv kontinuerligt. Du behöver också ha normal balans- och koordinationsförmåga så att du har goda förutsättningar

för att lära dig att exempelvis åka skidor och skridskor.

Varmt välkommen till ett fartfyllt år på äventyrsguideutbildningen!

Frågor och svar

Här nedan har vi sammanställt många av de frågor som vi brukar få om äventyrsguideutbildningen (ÄG). Hittar du inte svaret här så är du givetvis välkommen att kontakta oss.

Kommer jag att få häftiga utmaningar under året?

Många upplever att de blir utmanade av aktivitetsmomenten under utbildningen. För en del handlar det om att lita på repet 20 meter upp på en klippa eller att slå runt med en kajak i havet. För andra kanske det är kylan och utsattheten i ett tält på vinterfjället som utmanar. Om du är vältränad och van att genomföra långa turer, långlopp och liknande så kommer du kanske inte i första hand hitta utmaningarna på det fysiska planet. För dig kanske utmaningarna under året istället handlar om att prata inför stora grupper, att lyssna på och förstå andra människor eller att förmedla kunskaper och upplevelser till andra.

Blir man bara antagen om man är en erfaren friluftsmänniska och äventyrare?

Vid antagningen lägger vi stor vikt på personlig mognad och lämplighet. En positiv inställning, intresse och en stark önskan om att lära sig är ofta viktigare än att ha stor friluftsvana. Vi förutsätter dock att du har grundläggande vana av friluftsliv, så att du vet vad du ger dig in på. Grundläggande friluftsteknisk vana kan handla om att övernatta i tält, laga mat på stormkök och göra kortare vandringar i ditt närområde. Tidigare erfarenhet av ledarskap och att arbeta tillsammans med andra människor är också en fördel. Resor runt om i världen kan ge värdefull livserfarenhet, men är ingen direkt merit när man söker till utbildningen.

Får man ha med sig sin hund på skolans turer?

En hund kan vara en fantastisk turkamrat, men under utbildningens turer och andra undervisningsmoment måste den stanna hemma. Naturen är vårt klassrum och utbildningen kräver fullt fokus av deltagarna. Dessutom kan andra deltagare vara allergiska eller känna obehag inför hundar. Skolans internat tillåter inte heller husdjur.

Måste man vara supervältränad för att gå ÄG-utbildningen?

Nej, absolut inte. Men för att ha roligt under utbildningen, orka med och inte få överbelastningsskador så behöver du vara i hygglig fysisk form. Du behöver orka vandra med tung packning, skida, paddla eller cykla flera timmar (och ibland dagar) i sträck. Därför rekommenderar vi regelbunden träning före och under utbildningsåret. Mental styrka är ofta minst lika viktigt som det rent fysiska. Du behöver kunna "bita ihop" och kämpa på, även när du är trött och hungrig. En viktig komponent i sammanhanget är motivation. Om du verkligen vill genomföra utbildningen så är det betydligt mindre risk att du "kastar in handduken" när det blir motigt.

Jag är intresserad av både klättring och kanotpaddling. Kan man välja flera fördjupningar?

Fördjupningarna går parallellt och det är därför bara möjligt att välja en fördjupning. Dock får alla grundutbildningar inom alla fördjupningar - gult paddelpass, GSRT-kurs och grönt kort i klättring.

Jag har redan grunderna i kajakpaddling och siktar mot att bli kajakledare och ta blått paddelpass. Måste jag vara med på hela fördjupningen ändå?

Även de som har erfarenhet inom den valda fördjupningen brukar få ut mycket av att vara med på allt. Om du själv har koll på grunderna i exempelvis paddling så kan du skifta fokus och börja tänka ur instruktörens perspektiv. I vissa fall kan du också få möjlighet att träna ditt ledarskap som assisterande instruktör.

Kommer jag att kunna arbeta som äventyrsguide efter utbildningen?

Efter utbildningen kommer du med stor sannolikhet att känna dig redo för flera jobb inom det stora området upplevelseturism och friluftsliv. Många tidigare deltagare på ÄG har fått arbete direkt efter utbildningen, och en del har till och med kunna välja bland flera jobb. Många arbeten i branschen är säsongsbetonade och vill man arbeta praktiskt med upplevelseturism och friluftsliv året om får man vara beredd på att arbeta på olika platser. Exempelvis kanske du arbetar med paddling och naturguidning maj-september och med vinterturism december-april. En del uppskattar att jobba som guider några intensiva månader under säsong för att sedan göra något annat resten av året. Under ett år kommer du inte hinna bli instruktör eller

guide inom alla områden. ÄG ger dig en mycket bra grund att stå på, men om du siktar mot att bli exempelvis auktoriserad klätterinstruktör, bergsguide eller kajakinstruktör på hög nivå så krävs många års träning och engagemang. Det finns alltid möjlighet att utvecklas inom nya områden och på sätt öka sin kompetens och sina chanser på arbetsmarknaden.

Blir jag certifierad naturguide?

Naturguidning handlar om att förmedla upplevelser och kunskaper i naturen och i kulturlandskapet. ÄG är som utbildning godkänd att utbilda naturguider enligt den nationella utbildningsnorm som finns. Om du klarar alla moment får du ett bevis på att du har utbildats enligt denna norm. Sedan några år tillbaka är det även möjligt att certifiera sig som naturguide genom Naturturismföretagen. ÄG-utbildningen strävar efter att utbilda naturguider till den nivå som certifieringen kräver. Själva certifieringen är dock kostsam och vi har valt att istället prioritera andra utbildningsmoment, kurser och resor. Om du vill certifiera dig efter utbildningen kan du anmäla dig till en examination på egen hand. En certifiering är alltid bra, särskilt om du framförallt vill arbeta med naturguidning (förmedling av natur- och kulturtema), men det finns inga formella krav på en certifiering för att få arbeta som naturguide. Eftersom ÄG-utbildningen är så omfattande och täcker mycket mer än ren naturguidning, är vår bedömning i nuläget att certifieringen inte är avgörande för om våra deltagare får jobb eller inte.

Är ledarkursen i MTB värd att gå? Kan man jobba med det?

Absolut. Mountainbike är en växande arbetsmarknad och i takt med att vintersäsongerna blir kortare i fjällen erbjuder fler och fler skidanläggningar MTB-cykling under barmarkssäsongen. Om du vill bli en guide med bred kompetens så ta alla kurser du kan. MTB-ledarkursen kräver dock viss vana av egen cykling och att du kan hantera cykeln på stigar i skog och mark. Om du inte har sysslat med MTB men är intresserad, så försök att komma igång innan du börjar på ÄG. MTB-cyklar kan hyras på många olika ställen.

Jag vill bara äta vegansk mat. Går det bra på ÄG?

Absolut. Så länge du accepterar att andra i gruppen kanske vill äta kött och fisk så är det inga problem. I matlagen på turerna får man pussla lite så att alla kan äta det de vill. På vissa turer kan det hända att någon fiskar och lagar till fisken, men att smaka är givetvis frivilligt. Skolans internat erbjuder vegansk kost för de som önskar.

Får man festa på skolans internat?

Självklart får man ha fest (organiserade fester anmäls i förväg) men alkohol

är inte tillåtet i gemensamma lokaler på skolan. Alkohol är ingen bra kombination med ÄG-utbildningens aktiviteter, och påverkade eller bakfulla deltagare är inte välkomna. Alkohol är inte heller tillåtet på skolans turer eller resor. Skolan har nolltolerans mot andra droger.

Måste jag ha en massa friluftsutrustning?

Du behöver inte ha särskilt mycket utrustning när utbildningen börjar, men många skaffar saker som de märker är användbara under utbildningens gång. Du kommer att få en utrustningslista innan utbildningen startar. Se även avsnittet om utrustning i texten.

Måste jag köpa litteratur innan skolstart?

Nej, du kan vänta tills utbildningen börjar. Vi ställer inga krav på att man måste köpa böcker, men viss litteratur, exempelvis för fördjupningen, rekommenderar vi starkt att du skaffar dig.

Kan jag läsa ÄG på distans?

Nej, ÄG är ingen distansutbildning utan kräver fysisk närvaro. Utbildningen är på heltid och även om det förekommer lugnare perioder under året så rekommenderar vi inte att man försöker arbeta samtidigt som man läser till äventyrsguide.

Är all undervisning obligatorisk?

Ja, all undervisning är i grunden obligatorisk. Om du behöver vara ledig så ansöker du om ledighet. Om du missar för mycket av utbildningen kan det leda till att du inte blir godkänd på kursen i helhet. Även de mer utmanande momenten som överlevnadsveckan, solodygn i novemberskog, isvaksövning och vinterturer är obligatoriska. För att bli godkänd krävs det också att du lämnar in samtliga skriftliga uppgifter som ges under året.

Jag kan inte vara med på utbildningens första vecka/veckor. Är det okej ändå?

Under utbildningens första veckor formas gruppen och grupprocesser startar. Dessutom är det en hel del viktig utbildning och information i starten på året. Därför är det jätteviktigt att alla är med från start.

Är utbildningen öppen för alla åldrar?

Folkhögskoleutbildningar är öppna för alla vuxna. Vår erfarenhet från tidigare år är att de flesta som söker utbildningen är i åldern 18-40 och genomsnittsåldern i klasserna ofta hamnar på runt 25 år. Vi ser positivt på en

blandad åldersstruktur i gruppen.

Vad händer om jag är sjuk och missar undervisning och utbildningsmoment?

I första hand är det ditt ansvar att försöka ta igen det du har missat, exempelvis genom att prata med klasskompisar och ta del av deras anteckningar. Ibland kan du få uppgifter att lösa på egen hand och ibland kan du göra vissa praktiska moment själv. Turer och vissa kurser kan vara svårt att ta igen om man missar. Om du har missat turer eller moment som gör att du inte kan bli godkänd på en delkurs så har du ofta möjlighet att vara med året därpå för att på så sätt komplettera och få ett fullständigt kursintyg.

Jag har familj och barn - kan jag gå utbildningen ändå?

Det är absolut möjligt att gå ÄG-utbildningen som förälder. Familjen måste dock vara införstådda med att du kommer att vara borta väldigt mycket hemifrån, annars rekommenderar vi att du väntar några år för att få ut mesta möjliga av utbildningen.

Jag tycker om att vara ensam och ha tid för mig själv ibland. Kan man ha eget tält på skolans turer?

En viktig del i utbildningen är att samarbeta i grupp och förstå hur du själv fungerar i grupp - särskilt under lite jobbiga förhållanden. Gruppen av äventyrsguider kommer att tillbringa mycket tid tillsammans och under turveckorna kan du inte räkna med att få särskilt mycket egen tid. På någon enstaka tur kanske du kan ha eget tält, men för det mesta får du räkna med att dela tält och vara i matlag med klasskompisar. Om du har behov av att vara ensam en del så kan det vara klokt att överväga att skaffa ett eget boende (istället för skolans internat) för att kunna "ladda batterierna" när du är ledig.

Jag har en synnedstättning - kan jag gå utbildningen ändå?

Eftersom ÄG är en yrkesutbildning där målet är att kunna leda grupper i naturmiljöer, behöver alla studerande kunna genomföra de moment som krävs av en ledare under exempelvis en vandring eller paddeltur. Det innebär bland annat att självständigt och snabbt kunna använda karta och kompass, ordna läger samt göra upp eld. Vid paddling behöver man även kunna genomföra en kamraträddning och hantera en situation där någon är nedkyld. Utbildningen ställer därför specifika fysiska och praktiska funktionskrav.

Om en studerande, oavsett anledning, inte kan genomföra dessa moment självständigt och på ett säkert sätt, kan utbildningen vara olämplig. Bedömningen grundas på säkerhet för både deltagaren och de grupper som framtida ledare förväntas ansvara för.

Får man betyg?

På ÄG ges intyg med nivå "godkänt" eller "icke godkänt".

Hur många platser finns det?

Vanligtvis finns det cirka 15 platser per läsår på ÄG-utbildningen.

Jag hamnade på reservlistan vid antagningen. Har jag någon chans att komma in ändå?

Det ser väldigt olika ut från år till år hur många som söker till utbildningen, men vanligtvis blir inte alla som söker erbjudna plats direkt. Ofta har man dock chans att bli antagen i slutänden, även om man hamnar på reservlistan först.

Kan jag bo hemma?

Ja, men vi rekommenderar inte långpendling. Ibland är tiderna oregelbundna med tidiga morgnar och sena kvällar vilket kan vara besvärligt om man har långt att åka. Räkna med att du ibland behöver ta dig till skolan även om det inte är planerad undervisning hela dagen.

Hur mycket teori är det i utbildningen?

Visserligen är den största delen av utbildningen praktisk, men de praktiska momenten varvas med teori och du måste vara beredd på att läsa en del, göra teoretiska arbeten, förbereda och genomföra upplägg, skriva turplaner och så vidare. Uppskattningsvis kanske teoretiska moment motsvarar en tredjedel av utbildningen.