



Grebbestads folkhögskola, Friluftsliv i kustnära miljö  
2024-10-17

## Kursplan – Friluftsliv

Målet med kursen är att ge deltagaren kunskaper om säkert och hållbart friluftsliv från grunden. Kursen förbereder deltagaren för arbete inom friluftslivsområden som exempelvis äventyrsguide eller turledare men också för fortsatta studier.

Deltagaren kommer under året få lära sig att planera turer och göra säkra och kloka bedömningar utifrån naturens förutsättningar. Navigera i skog och kustlandskap och lära sig mer om vilka specifika utmaningar den marina miljön bjuder på.

### Kursinnehåll

Kursen är uppdelad i både praktiska och teoretiska kursmoment som vävs samman och fördjupas allt eftersom kursen fortgår. De teoretiska kursmomenten kompletterar de praktiska då det ger fördjupad förståelse för de processer som krävs för att på ett säkert sätt kunna bedriva ett aktivt friluftsliv.

- Grunderna i ett säkert friluftsliv
- Lägerkunskap
- Havskajakpaddling
- Säkerhet på hav och sjö
- Paddling med kanadensare
- Navigering till sjös
- Klippklättring och bouldering
- MTB
- Vandring i alla årstider
- Karta och kompass
- Långfärdsskridskoåkning
- Is-kunskap
- Vinterfriluftsliv
- Ledarskap och turledning
- Planering och riskbedömning

## Arbetsätt

Kursen bygger på att vara utomhus i naturen och uppleva och träna på friluftslivets olika delar i praktiken. Turer och praktiskt arbete avslutas med reflektionstid och samtal tillsammans i grupp. Gruppen lär sig att arbeta inkluderande och demokratiskt.

Under kursens gång lär sig deltagaren att planera och leda egna turer. Material och teknik är också viktiga moment i kursen.

För de deltagare som så önskar finns möjligheten till validering av kunskaper via examination för att få intyg. Detta kan till exempel handla om: Naturguide 1, förarbevis inom navigation, paddelpass beroende på deltagarens ambition och kunskapsnivå.

## Förkunskapskrav

Kursen riktar sig till personer över 18 år

## Efter avslutad kurs

Deltagaren får ett intyg som innehåller kursens omfattning och kursmoment.

## **Beslut om kursen**

Kursen beslutades av styrelsen för folkhögskolorna, Västra Götalandsregionen 24-10-17. Se diarienummer: FHSK 2024-00216.

## **Övrig fakta om kursen**

- Studietakt: Helfart
- Kurslängd: 38 veckor
- Kurstyp: Särskild kurs/profilkurs på plats.