



Norsk Folkehjelp

Utdanningsplan	Søk og redning
Modul	Spesialmodul friluftsliv
Godkjent av	Sentralt sanitetsutvalg
Dato	14.03.11

UNDERVISNINGSMÅL

Kunnskapsmål:

- Kjenne til hvordan man kan lage varm mat ved hjelp av primus og stormkjøkken
- Kjenne til hvordan energibehovet varierer i fht aktivitet
- Kjenne til vær og værtegn
- Kjenne til hvordan man slår leir og overnatter i telt eller under åpen himmel
- Kjenne til forskjellen på funksjonelt og mindre funksjonelt utstur
- Kjenne til hvordan man planlegger en tur

Ferdighetsmål:

- Kunne ta vare på seg selv og andre
- Kunne lage varm mat med enten primus eller stormkjøkken
- Kunne overnatte i telt eller under åpen himmel
- Kunne planlegge en tur
- Kunne ferdes sporløst i naturen

Holdningsmål:

- Ta nødvendig ansvar for seg selv og andre
- Ferdes sporløst i naturen og verne om flora og fauna
- Kunne bevisst gjøre seg erfaringer og drøfte disse

RAMMEBETINGELSER

Tid:	24 timer
Instruktør:	Erfaren SR-instruktør
Veiledere:	Person med bred erfaring fra allsidig friluftsliv
Materiell:	Felles: Komplette lagsutstyr Pr. deltaker: Komplette turutrustning
Forutsetninger:	Søk og redning
Vurderinger:	Egenvurdering Deltakerne må nå målene for modulen

INNHold

TEMA	MOMENTER	HENVISNING
Mat og drikke	Matlaging på tur Bruk av primus og stormkjøkken Energiforbruk – variasjoner (intensitet, varme/kulde etc)	”Villmarksboka – utstyr, feltkunnskap og overlevelsesteknikk”, Lars Monsen, 2004
Vær og værtegn	Kjennskap til lokale værforhold Hva forteller skyene oss Vind og endringer i vindretning Temperatur/vind Lese meteorogram Værvarsel og varslingstjeneste	”Vær og uvær”, Siri Kalvig, Schibsted, 2000
Leir	Overnatting i telt eller under åpen himmel Valg av leirsted Etablering av leirsted	”Villmarksboka – utstyr, feltkunnskap og overlevelsesteknikk”, Lars Monsen, 2004
Utstyr	Hygiene - vask av kopper og kar Vedlikehold Nødreparasjoner og reparasjonssett Vanlig turutrustning Erfaringsutveksling	”Villmarksboka – utstyr, feltkunnskap og overlevelsesteknikk”, Lars Monsen, 2004
Turplanlegging	Kommunikasjon i gruppa Innhenting av informasjon fra kjentfolk/erfarne Bruk av værmelding i turplanlegging Deltakere planlegger turen under veiledning (kursstaben gir rammene)	”Villmarksboka – utstyr, feltkunnskap og overlevelsesteknikk”, Lars Monsen, 2004

Vern av natur	Friluftsløven Sporløs ferdsel Respekt for andres friluftsliv Dyr og planter	”Villmarksboka – utstyr, feltkunnskap og overlevelsesteknikk”, Lars Monsen, 2004 Friluftsløven
Gjennomføring	Modulen gjennomføres som en marsj på 20 kilometer i løpet av et døgn, eventuelt som en helgetur. Temaene tas løpende under turen. Det skal gjennomføres minimum en overnatting i telt eller under åpen himmel.	
Evaluerings	Hvordan har kurset vært – positivt og negativt – tilbakemelding fra instruktører og deltakere (sett bl.a. ut fra forventninger)	