

# LEDERKURS I MJØSKLUBBEN 8.-9. NOVEMBER 2014 på BORGEN, Nordhue



ALLTID BEREDT

For rovere og ledere, både "ferske og erfarne"

Vi tilbyr kursmodulene "Praktisk friluftsliv" og "Sikkerhet på tur"  
(begge er moduler i trinn 1)

\* se egen info om kursene på de neste sidene

## **Rammeprogram:**

I år er det på tide å starte "forfra" igjen. Vi tilbyr derfor Trinn 1-kursene "Sikkerhet på tur" og "Praktisk friluftsliv".

Ankomst **lørdag morgen**, selve kurset starter kl. 10.00.

Vi starter med deler av "Sikkerhet på tur" før resten av kursmodulen innlemmes i "Praktisk friluftsliv". Overnatting utendørs.

**Søndag:** kurset fortsetter, avslutning kl 15.00

Det er bare mulig å delta hele helga.

Pris: Kr 400,00 for hele helga, regning sendes gruppene

**Påmelding senest fredag 29.oktober til Bjørn Roger Jensen**  
tlf 976 54 705 eller e-post [bjrogjen@online.no](mailto:bjrogjen@online.no).

## **Ved påmelding angis:**

### **Navn, gruppe, mobilnummer og e-postadresse.**

Kurset er en speidertur, med praktiske turtips underveis. Derfor foregår overnatting ute, i gapahuk eller under åpen himmel. Deltakerne trenger ikke å ha med egen mat, men spis frokost før kursstart lørdag.

**Forbehold om nok deltakere.**

## **Praktisk info:**

Deltakere må påregne og ta med noe felles turutstyr som kjeler, øks, sag, livline, presenning. Etter påmelding vil alle få beskjed om hva hver enkelt tar med.

Tips: dette er vanlig utstyr som du kan låne av egen speidergruppe. Ta også med skrivesaker til første del av kurshelga. Vi starter inne.

Kursstab: Hanne Mette Lundberg, Roy Arild Rugsveen, Bjørn Roger Jensen, Ole Kristian Brukrogen og Øystein Gonsholt

## Om kursene:

### JEG ER BEREDT (TIDLIGERE Sikkerhetskurset)

Trinn 1: Jeg er beredt er det første kurset i grunntreningen og består av modulene "Sikkerhet på tur", "Norsk Grunnkurs i Førstehjelp" og "Praktisk friluftsliv".

#### Modul 1: Sikkerhet på tur

Kurset "Sikkerhet på tur" forteller om hvilke retningslinjer Norges speiderforbund har i forbindelse med speideraktiviteter, og gir deltakerne verktøy for å kunne håndtere sikkerhetskrav som samfunnet pålegger oss. Sikkerhet på tur gjør deg i stand til å lage arrangementer og turer hvor det er sikkert og trygt å være med. Målet er at du kan bruke verktøy som «Sikkerhet på tur» til å vurdere og håndtere risiko. Det handler om å være godt forberedt, for som speidere er vi på tur året rundt i all slags terreng og omgivelser og under alle værforhold. De viktigste forberedelsene vi kan gjøre for å unngå kritiske situasjoner er å ha gode rutiner og å være bevisste på hva vi kan gjøre for å redusere risikoen. Det handler om å tenke litt i forkant. Vi kan ikke unngå ulykker helt, men vi kan forsøke å begrense omfanget av dem. Det er viktig at vi som speiderledere skal kunne si at vi har gjort det vi kunne. Sikkerhet på tur veksler mellom teori, diskusjoner og praktiske øvelser og varer i fire timer.

#### Modul 3: Praktisk friluftsliv

Kurset "Praktisk friluftsliv" er et kurs i friluftsliv slik det brukes i speidersammenheng som både erfarne og uerfarne lederne kan ha god nytte av det. Kurset tar for seg de praktiske aspektene ved enkelt friluftsliv og åpner for refleksjoner rundt friluftslivets betydning i speiderarbeidet. Kurset "Praktisk friluftsliv" gir deg økt kunnskap om og bedre ferdigheter innen friluftsliv slik at du er bedre rustet til å ivareta kvalitet og sikkerhet i forbindelse med ulike friluftslivsarrangementer. Praktisk friluftsliv inneholder massevis av gode tips og råd om for eksempel bekledning på tur, leirslåing, matlaging på tur og orientering og gjør deg tryggere på grunnleggende ferdigheter innen friluftsliv. Praktisk friluftsliv er fylt av praktiske øvelser og opplevelser med naturen som treningsarena og går over en helg.

