

# Fjällsäkerhetsrådets utbildningsmaterial för högstadiet – praktiska övningar

## Om övningarna

Övningarnas övergripande syfte är att förbereda eleverna för en säker, trygg och rolig fjällvistelse genom att träna på ett antal olika situationer och öva färdigheter. Erfarenheten från många års utbildning av skolelever visar att kunskap om friluftsliv i fjällmiljö ökar förmågan att hantera en mängd friluftsrelaterade situationer, även utanför fjällen.

Övningarna har en tydlig koppling till läroplanen. För varje övning finns markerat vilka delar i läroplanen som övningen hör ihop med.

Övningarna är utformade för att kunna vara betyggrundande. Därför är det också planerat för att eleverna inför varje övning ska ha en möjlighet att förbereda sig och träna på aktuella moment innan de kommer in i en situation där de betygssätts.

De olika övningarna syftar till att ge eleverna kunskap om centrala färdigheter för att göra en fjällvistelse både säker och rolig. Flera av övningarna kan utföras i den egna närmiljön om inte en fjällvistelse är planerad. Dessa övningar är tänkta att kunna genomföras av ansvariga lärare på egen hand. De lokala fjällsäkerhetskommittéerna som finns spridda utmed fjällkedjan är en extra resurs som kan stötta vid genomförandet.

Övningarna kan genomföras efter varandra eller separat.

Varje övning innehåller tre huvudsteg:

1. **Förberedelse:** Detta kan ske antingen vid ett eller flera lektionstillfällen innan eller i direkt anslutning till genomförandet. Eleverna får här också kunskap om huvudmoment och möjlighet att träna och få återkoppling för att de vid genomförandet ska kunna bedömas.
2. **Genomförande och bedömning:** Då samarbete är en central del av övningarna sker en stor del av genomförandet av två eller flera elever tillsammans. För att utvärdering ska kunna ske på rättvist sätt har nyckelelement lyfts ut där eleverna får agera individuellt.
3. **Reflektion:** Reflektionen görs tillsammans med eleverna där övningens delar går igenom. Detta kan göras i anslutning till övningen eller vid ett senare tillfälle. Bedömningen kopplar till läroplanens kunskapskrav. I handledarmaterialet är det beskrivet hur materialet och övningarna förhåller sig till detta.

För de skolor som finns nära fjällen finns ytterligare två moduler som utvecklats efter önskemål. Den första handlar om lavkunskap och den andra om snöskoterkörning. Dessa genomförs med fördel tillsammans med sakkunnig expertis där Fjällsäkerhetsrådet kan bistå med kontakter och även sätta upp ett anpassat program utifrån den enskilda skolans önskemål och behov.

## Övning 1 – Planering och förberedelser (utrustning, färdmedel mm)

*Koppling till kursplanen för årskurs 7 – 9 inom idrott och hälsa:*

- Hur olika friluftaktiviteter kan planeras, organiseras och genomföras
- Förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten

*Syfte:* Den första övningen är grundläggande. En god planering är grunden för en säker, trygg och rolig fjälltur. Syftet med övningen är att skapa förståelse hos eleverna för vikten av att planera sin tur, oavsett om den ska pågå i några timmar eller inkludera övernattningar.

*Målsättning:* Efter denna övning ska eleverna kunna redogöra för hur en tur kan förberedas och planeras. De ska även veta hur man tar del av och tolkar fjällväderprognoser. Eleverna ska ha förstått vad det innebär att klä sig enligt lager-på-lager-principen med bra materialval. De ska kunna hantera väderomslag och förstå vikten av att hålla en jämn temperatur vid rörelse och vila. De ska också ha med sig mat och dryck för turen, men även planera för det oväntade och exempelvis ha nödproviant och första förband. **(Viktigt att ta fram särskilda checklistor.)**

*Förberedelse:* Eleverna ska ha tagit reda på var de hämtar information om fjällväderprognosen för aktuellt område, via SMHI eller på annat sätt. De ska ha skaffat sig kunskap om hur de klär sig enligt lager-på-lagerprincipen, kunna förklara vad det innebär samt ha förberett kläder enligt detta. Till detta är också kopplat att skaffa sig kunskap om väderomslag samt hur de kan reglera kroppstemperaturen vid rörelse. De ska också kunna använda den checklista som de fått som ska vara ett stöd i deras planering. **(Se separat checklista)** De ska också få information om att de kommer att bedömas när de redovisar de olika momenten i övningen.

*Genomförande och bedömning:* Eleverna arbetar i grupp med hjälp av den checklista som handledaren/läraren bistår med. De redovisar för läraren som sedan ger dem godkänt eller säkerställer att de kompletterar med det som saknas. En del av förberedelserna är också att studera aktuell väderprognos, t ex via SMHI, och vilka konsekvenser det kan få för packning och genomförande. Detta ska varje elev redovisa för läraren. Varje elev ska även fylla i ett färdmeddelande med information om färdväg och planerad tidsåtgång. (Se bifogat färdmeddelande)

*Tidsåtgång:* Planeringen är grundläggande för att lyckad tur. Därför krävs att eleverna får tillräckligt med tid så att de inte upplever stress och glömmer något. Lämplig tidsåtgång är en till två timmar (60 – 120 minuter).

*Lärare:* Kan genomföras av en lärare men två lärare som samverkar är att föredra då det blir lättare att gå igenom elevernas packning.

*Utrustning:* Rejåla skor eller kängor, regntåta byxor och jacka. Kläder enligt lager-på-lager, mössa, vantar, ryggsäck för dagstur, alternativt för flera dagar. Första förband. Extra ombyte med torra kläder. Termos. Checklistan ska ge nödvändigt stöd samt färdmeddelande. (Kompass, karta, stormkök, snöskor eller skidor förser läraren eleverna med. På många ställen i fjällen finns det möjlighet att låna utrustning från de lokala fjällsäkerhetskommittéerna i de fall övningarna genomförs i fjällnära terräng.) Fjällsäkerhetsrådets foldrar med praktiska tips är också viktiga hjälpmedel.

*Reflektion:* Reflektionen kan göras efter varje övning eller i slutet där samtliga övningar diskuteras samlat. Målet är en förståelse för hur de olika delarna hänger ihop och att ett misstag i ett skede kan bli kostsamt i ett senare skede. De reflekterande frågor som finns i lärmaterialet och knyter an till

övningen kan man fördel användas för att sammanfatta övningen.

## Övning 2 – Att hitta rätt i terrängen med karta och kompass

*Koppling till kursplanen för årskurs 7 – 9 inom idrott och hälsa:*

- Att orientera i okända miljöer, med hjälp av kartor och andra hjälpmedel för positionering
- Hur olika friluftaktiviteter kan planeras, organiseras och genomföras
- Kartan och dess uppbyggnad med gradnät, symboler, färger och olika skalor (geografi)

*Syfte:* Syftet med övningen är att få kunskap om de olika verktyg, där kartan är det centrala, som kan användas för att navigera i terrängen och hur de tillsammans kan hjälpa eleverna att på ett säkert sätt röra sig i terrängen mellan två eller flera punkter.

*Målsättning:* Efter övningen ska eleverna ha en grundläggande kunskap om hur kartan fungerar, hur de hittar sin position, och hur de sedan med hjälp av kompass kan ta ut en riktning som gör att de kan gå från startpunkten till den punkt de planerat. En viktig del i övningen är att få eleverna att förstå att de inte enbart kan lita på sin smartphone för att navigera; i fjällen är en smartphone inte mer än ett kompletterande hjälpmedel, mobiltäckning kan saknas och batterier kan laddas ur.

*Förberedelse:* Läsmaterialet ger en viktig grund. Här kan eleverna hitta svar på de olika frågorna som de ska besvara under övningen. Läraren förklarar också vilka nyckelmomenten är och vad eleverna kommer att bli bedömda på.

*Genomförande:* Eleverna arbetar i grupp, två eller tre tillsammans för att lösa uppgiften. Det är grundläggande för att färdas säkert; på fjället rör man sig aldrig ensam. (Här finns samtidigt en generell utmaning ur betygssynpunkt. Eleverna ska bedömas individuellt, något som läromedlet strävat att ta höjd för. Eleverna får instruktioner om hur uppgiften ska lösas, exempelvis passera ett antal markerade punkter. Detta görs individuellt för att varje elev ska kunna bedömas. I samband med detta ska varje elev individuellt förklara hur kartan fungerar och hur de kan hitta sin position med hjälp av kompassen. Varje elev ska också kunna föra ett resonemang om fördelar och begränsningar med mobiltelefon för navigering. Eleverna kan också få en ny uppgift av annat slag, exempelvis att göra ett vindskydd och värma mat (se även övning 4).

*Tidsåtgång:* Lämplig tidsåtgång är två timmar från det att eleverna påbörjar sin orientering till dess de kommer till slutpunkten. Utöver detta krävs omkring två timmars förberedelse för att eleverna ska få med sig nödvändig kunskap att genomföra övningen. Det kan antingen ske vid ett tidigare tillfällen i hemmamiljö eller i anslutning till övningen.

*Handledare:* Till övningen behövs minst en ledare, en som ger instruktioner vid starten och som finns vid målet för att stämma av övningen samt samla in material.

*Utrustning:* Kartor och kompasser samt en instruktion hur övningen ska genomföras.

*Reflektion:* Efter genomförd övning samlas deltagarna till en genomgång för att diskutera övningen:

- Vilka har varit de viktigaste lärdomarna?
- Hur kan erfarenheterna användas i andra sammanhang?
- Vad var roligast?
- Vad var svårast?

## Övning 3 – Att agera i grupp

*Koppling till kursplanen för årskurs 7 – 9 inom idrott och hälsa:*

- Hur olika friluftaktiviteter kan planeras, organiseras och genomföras
- Förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten

*Syftet:* Syftet med övningen är att träna eleverna på att samarbeta och röra sig i grupp, något som ofta brukar benämnas *turteknik*. Den kan antingen genomföras som en integrerad del i övning 2 då eleverna agerar i mindre grupper eller som en egen övning då grupperna är större.

*Målsättning:* Efter övningen ska eleverna ha fått kunskap om; hur man håller ihop en grupp, varför det är så viktigt, hur man agerar när någon blir trött, hur man agerar i en känslig eller oväntad situation, hur beslut fattas och ledarskapet fördelas och delegeras samt hur man ger feedback till varandra för att stärka gruppen. Det kan därför också beskrivas som en övning i ledarskap och gruppdynamik.

*Förberedelse:* Läsmaterialets del av ledarskap och samarbete utgör en naturlig grund. Eleverna får också information om vilka specifika delar som de kommer att bli bedömda på. En första diskussion kring agerande i grupp görs också för att efter avslutad övningen fördjupas och dra slutsatser från.

*Genomförande och bedömning:* Om övningen utförs som en del av övning 2, följ ovan beskrivna instruktioner. För att eleverna ska få ut så mycket som möjligt av övningen är det viktigt att nyckelelementen förklaras på förhand och att uppgifter delas ut. En viktig del av inlärningen baseras på reflektioner över vad som gått bra och vad som kunde gjorts annorlunda. En del av reflektionen kan vara att tänka sig in i olika situationer som skulle kunna uppstå och hur gruppen skulle kunna lösa dem. Denna del redogör eleverna för individuellt för att skapa en grund för bedömning. Tillgänglig tid och/eller antal övningstillfällen blir avgörande för ambitionsnivån. (Förslag på frågor finns i lärarhandledningen.)

Övningen kan byggas på med ytterligare moment, såsom att vada över strömmande vatten med hjälp av rep, ta sig över snöbryggor eller att få förståelse för hur risker kan minskas genom olika vägval vid övergångar.

*Reflektion:* Som beskrivits ovan är reflektionsmomentet centralt, varför det är av stor betydelse att tillräcklig tid avsätts för detta. En uppföljande och fördjupande reflektion kan också göras vid ett senare tillfälle för att ytterligare befästa kunskaperna från övningen. Viktiga frågor att reflektera kring:

- Varför ska gruppen hålla ihop när man rör sig i fjällterräng?
- Vilken var den viktigaste erfarenheten som den enskilda individen gjorde?
- Vilka är några grundregler som man kan använda om gruppen blir utspridd för att samla ihop den igen?

## Övning 4 – Söka skydd och värma mat med stormkök

*Koppling till kursplanen för årskurs 7 – 9 inom idrott och hälsa:*

- Hur olika friluftaktiviteter kan planeras, organiseras och genomföras

*Syfte:* Syftet med övningen är att göra en bivack för att söka lä från vädret och att träna på att värma mat och smälta snö/värma vatten med hjälp av ett stormkök utomhus, alternativt hämta medhavt vatten eller vatten som hämtas från en bäck.

*Målsättning:* Efter övningen ska eleverna kunna göra ett skydd i form av ett vindskydd eller sätta upp en vindsäck. Eleverna ska förstå vad som är viktigt att tänka på när det gäller väderstreck; att söka så mycket lä som möjligt från vinden. Eleverna ska också veta hur man på ett säkert sätt hanterar ett stormkök och det bränsle som används.

*Förberedelse:* Denna övning inleds med att eleverna får instruktioner om hur uppgiften ska lösas, inklusive att de kommer att få visa upp sina färdigheter individuellt. Instruktion och inläring sker antingen innan övningen eller som inledning på densamma. De får instruktioner om hur uppgiften ska lösas, **där skyddskonstruktionen kräver särskild instruktion från sakkunnig**. Skyddet görs gärna i anslutning till den punkt dit eleverna har navigerat i föregående övning. Genomgång sker av hur spritköket fungerar och varje elev får prova att tända detta.

*Genomförande och bedömning:* Eleverna arbetar i grupper om två eller tre för att lösa uppgiften. Varje elev får i slutet av övningen redogöra individuellt för nyckelmomenten, vad man skall man tänka på när man sätter upp ett vindskydd och hur ska stormköket hanteras. I denna del ingår också att redogöra varför det är viktigt att sätta upp skyddet i lä.

*Tidsåtgång:* Lämplig tidsåtgång är en till två timmar (mer tid om det är snö.) Därefter beräknas 30 minuter för att värma maten. En del av övningen är att träna eleverna i att inte bara agera snabbt, utan framförallt metodiskt och utan att bli blöta av svett, vilket är viktigt för förmågan att behålla värmen.

*Handledare:* Till övningen behövs minst två handledare som visar dels hur bivacken ska byggas och stormköket användas, dels hur eleverna ska gå till väga för att återställa efteråt.

*Utrustning:* Spadar för att gräva, liggunderlag, vindsäck, stormkök och kärl att värma mat och dryck i samt kåsor eller motsvarande att äta maten i.

*Reflektion:* Efter genomförd övning samlas deltagarna till en genomgång för att diskutera övningen:

- Vilka har varit de viktigaste lärdomarna?
- Hur kan erfarenheterna användas i andra sammanhang?
- Vad var roligast?
- Vad var svårast?

(Se kommentaren ovan om kunskapstest.)

## Övning 5 – Första hjälpen

Koppling till kursplanen

- Hantera nödsituationer på land och i vatten
- Planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil
- Förebygga risker vid fysisk aktivitet

*Syfte:* Syftet med övningen är att träna eleverna att ta hand om en kamrat som blivit skadad, larma och veta hur man ska ta hand om kamraten tills professionell hjälp kommer och säkerställa att läget inte förvärras. Det ska inte ses som en sjukvårdsutbildning. Ett viktigt moment i övningen är att förstå vad som händer med kroppen när den blir nedkyld. I övningen ingår också att kunna ta hand om en nödsituation och veta hur man larmar Fjällräddningen.

*Målsättning:* Efter övningen ska eleven ha kunskap om hur de tar hand om en skadad person till dess hjälp kommer, samt kunna ta hand om ett antal enklare skador. Dessa kan vara stukningar, skoskav

och andra sårskador. Viktigast är dock att kunna ta om hand förfrysningsskador hos kamrater och sig själv.

*Genomförande och bedömning:* Av naturliga skäl simuleras de olika situationerna. I en nödsituation finns det flera regler att förhålla sig till som bidrar till ett strukturerat arbete: STOP – Stanna, Tänk, Observera och Planera. Håll värmen, Ta skydd och signalera. LABC – Livsfarligt läge, Airways, Breathing och Circulation. Under övningen får eleverna en simulerad situation som de ska kalla på hjälp för. Varje elev ska beskriva hur det agerats och varför samt vilka de olika stegen i STOP respektive LABC står för. De ska också vara och en kunna förklara konstgjord andning och framstupa sidoläge och varför det är viktigt. Eleverna ska också visa upp hur de går till väga när de larmar, vad de säger och vad de sedan gör med den skadade medan hjälp är på väg.

*Tidsåtgång:* Beräkna två till tre timmar för genomförandet av övningen som den beskrivits ovan. Den kan göras mer omfattande om transport av skadad kamrat ska genomföras eller Fjällräddningen ska delta för att visa hur de arbetar.

*Handledare:* Till övningen behövs minst två handledare för att kunna ge eleverna tillräckligt stöd.

*Utrustning:* Den utrustning som ska användas är till största del den som eleverna bär med sig under övningen. En pulka som har använts för att transportera utrustning kan fungera som räddningspulka på samma sätt som två björkslanor som binds samman kan utgöra en enkel men funktionell bår.

*Reflektion:* Efter genomförd övning samlas deltagarna till en genomgång för att diskutera övningen:

- Vilka har varit de viktigaste lärdomarna?
- Hur kan erfarenheterna användas i andra sammanhang?
- Vad var roligast?
- Vad var svårast?

(Se kommentaren ovan om kunskapstest.)

## Övning 6 – Att bada i isvak (Ej betygsgrundande då svår bedöma)

Koppling till kursplanen:

- Förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten

*Syfte:* Syftet är att träna eleverna på att hantera en kritisk situation som kan uppstå var som helst där det finns is; på en havsvik, en sjö, en älv eller någonstans i fjällen. Genom övningen lär sig eleverna hur de förbereder sig för att ge sig ut på en is, vilken utrustning (extra kläder och säkerhetsutrustning) som de ska ha med sig och förstå vilka områden som traditionellt är de svagaste. Övningen ska visa att de genom ett lugnt och metodiskt arbete tillsammans med sina kamrater kan ta sig ur en isvak enligt principen om "förlängda-armen". (En förövning kan vara att träna med isdubbar i en ishall för att lära sig att använda dem.)

*Målsättning:* Övningen ska stärka elevernas självförtroende och lära dem att man, även om det kan vara obehagligt, kan hantera situationen i en isvak om man har rätt utrustning med sig. Efter genomförd övning ska eleverna ha lärt sig att ta sig upp ur en isvak med hjälp av isdubbar samt att hjälpa kamrater som ligger i vaken genom att kasta en räddningslina till dem.

*Genomförande:* Övningen görs i flera steg där det första innebär träning i badhus eller motsvarande, där eleverna får bekanta sig med isdubbar och få förståelse för hur en rätt packad ryggsäck utgör ett viktigt flytelement på ett konstgjort isflak.

Därefter görs själva isvaksövningen. Innan övningen inleds ska handledaren gå igenom moment för moment och visa all utrustning. Det kan vara en fördel om handledaren själv är den första som går ned i isvaken. Beroende på hur stor gruppen är kan en eller två isvakar användas. Varje grupp bör bestå av minst fyra deltagare och en handledare/lärare. Den som hamnar i isvaken ska isdubbar, en ispik och en ryggsäck där ett ombyte är packat i en eller flera vattentäta säckar samt en lina runt midjan. Så snart man kommit upp ur isvaken är det viktigt att alla blöta kläder tas av och torrt ombyte tas på. Det gäller särskilt om det är kallt i luften.

*Tidsåtgång:* Beräkna två till tre timmar för genomförandet av övningen som den beskrivits ovan. Den kan göras mer omfattande om transport av skadad kamrat ske genomföras.

*Handledare:* Minst två handledare behövs. Är det två isvakar bör det vara minst fyra handledare.

*Utrustning:* Varje deltagare ska vara utrustad med 1) isdubbar 2) ryggsäck (som fungerar som flytväst med ombyte i vattentäta påsar) 3) ispik 4) visselpipa 5) räddningslina och 6) lina runt midjan. (Viss del av utrustningen kan delas mellan deltagarna.)

*Reflektion:* Denna övning bör göras med stor omsorg. Den kan väcka både stolthet och rädsla. Det är känslor som är viktiga att ta hand om. Samma frågor som till det tidigare övningarna kan användas men kräver extra stor lyhördhet vid diskussionen:

- Vilka har varit de viktigaste lärdomarna?
- Hur kan erfarenheterna användas i andra sammanhang?
- Vad var roligast?
- Vad var svårast?

(Se kommentaren ovan om kunskapstest.)

## Fördjupningsmoduler

### Fördjupning 1 – Snökunskap och laviner

(Genomförs tillsammans med sakkunnig lavinexpert som är van utbildare inom området.

Fjällsäkerhetsrådet och lokala fjällsäkerhetskommittéer kan hjälpa till med detta. Lärare utan formell utbildning på laviner avråds bestämt från att undervisa annat än teori.)

Koppling till kursplanen:

- Hur olika friluftaktiviteter kan planeras, organiseras och genomföras
- Förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten

*Syfte:* Syftet är att ge eleverna en grundläggande kunskap om vad en lavin är, hur den uppstår, hur lavinterräng och laviner om möjligt kan undvikas, metoder för att avgöra om det är liten eller stor lavinfara i ett område som man ska röra sig igenom samt hur man ska röra sig säkert genom ett område som kan vara lavinfarligt. (Fokus ligger vid lavinsäkerhet, inte lavinräddning.)

En viktig fråga som också knyter an till den första övningen är: "Ska vi överhuvudtaget ge oss ut? Är förhållandena sådana att riskerna är för stora?"

*Målsättning:* Övningen ska ge eleverna kunskap om vad som ger en större eller mindre lavinfara och hur de kan röra sig säkert i lavinterräng om de måste. De ska ha fått kunskap om olika slags laviner och vilka de viktigaste faktorerna är som samverkar för att utlösa en potentiellt farlig lavin: 1)

Terrängen: det måste vara brant för att det ska gå en lavin 2) Snön: det måste finnas instabila snöskikt. Snön skiljer sig mellan olika väderstreck och höjd över havet 3) Människan, utan oss inga

lavinolyckor. Eleverna ska även fått möjlighet att prova att använda lavinräddningsutrustning (sonda), men fokus ligger vid lavinsäkerhet, inte lavinräddning. Eleverna ska också förstå hur lavinskalen fungerar och hur lavinprognoser ska tolkas.

*Genomförande:* Övningen kan genomföras med olika ambitionsnivå och blir en blandning av diskussion och praktisk övning. Inför de praktiska delarna läggs en teoretisk grund genom kunskapsmaterialet och de filmer som finns tillgängliga hos Fjällsäkerhetsrådet. Att bedöma den aktuella terrängen kan göras som en praktisk övning men kan också göras i diskussionsform med hjälp av kartor och bilder.

Eleverna får lära sig om olika typer av terräng genom att studera kartor och foton, och göra egna observationer för att förstå vad som kan betecknas som lavinterräng. De får vidare göra den så kallade stavtesten för att avgöra hur brant en sluttning är.

Eleverna kan få testa att använda lavinsond för att förstå hur svårt det kan vara att hitta en person under snö och förstå varför det är bråttom att både hitta och gräva fram en person som begravts i snö.

*Tidsåtgång:* Beräkna en halvdag för övningen inklusive genomgång av utrustning och att gräva olika slags snöprofiler för att förstå hur de olika snöskikten ser ut och vilken påverkan de har.

*Handledare:* Övningen är ett fördjupningsmoment som behöver genomföras med stöd av sakkunnig expertis.

*Utrustning:* Eleverna utrustas med kartor för att förstå terrängen och spadar för att kunna gräva. I de fall där de även får testa sonder ska även sådana finnas tillgängliga men delas mellan eleverna.

*Reflektion:*

- Vilka har varit de viktigaste lärdomarna?
- Hur kan erfarenheterna användas i andra sammanhang?
- Vad var roligast?
- Vad var svårast?

## Fördjupning 2 – Snöskoteråkning i fjällen

Koppling till kursplanen:

- Hur olika friluftaktiviteter kan planeras, organiseras och genomföras
- Förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten

*Syfte:* Syftet med utbildningspasset är att ge eleverna en grundkunskap kring snöskoteråkning i fjällmiljö, som berör frågor som var man får köra, vem som får respektive inte får köra, grunderna i säker snöskoteråkning, på och utanför led inte minst i lavinfarlig terräng. Vidare kommer frågor om alkohol (inkl. kamrattryck) och olyckor att beröras och vad modern snöskoteråkning (freerideåkning) utanför leder innebär för risker, vilka förbudsområden som finns och varför de är så viktigt att respektera dessa.

*Målsättning:* Utbildningen ska ge eleverna en övergripande bild av vad modern snöskoteråkning innebär och hur faror kan minimeras. Eleverna ska vilja fördjupa sin kunskap t ex genom att ta snöskoterkörkort.



*Genomförande:* Övningen genomförs tillsammans med polisen eller personal från Länsstyrelsen, som förmedlar vilka lagar och förordningar som gäller. Då eleverna inte är fyllda 16 år ingår ingen körning av snöskoter i själva övningen.

*Handledare:* Utbildningen leds av handledare som har nödvändig utbildning för att utbilda i snöskoterkörning.

*Reflektion:*

- Vilka har varit de viktigaste lärdomarna?
- Hur kan erfarenheterna användas i andra sammanhang?
- Vad var roligast?
- Vad var svårast?