



**VILL DU BLI SKID- ELLER  
SNOWBOARDLÄRARE  
I EN AV SVERIGES STÖRSTA SKIDSKOLOR?  
SÄSONGEN 2017-2018**

FRILUFTS  
FRÄMJEANDET





Som ledare inom Friluftsrämjandet har du möjlighet till ett superroligt uppdrag och en karriär som kan ta dig till berg över hela världen. Du kommer att få åka massor med skidor/snowboard med människor som delar din passion. Friluftsrämjandets utbildningar är början på en livslång relation till skid- och snowboardåkning och en bra merit i ditt CV.

---

**LÅT ÄVENTYRET BÖRJA.**

# VÅRA UTBILDNINGAR PÅ SNÖ

## INTRO SKIDOR UTFÖR, SNOWBOARD, TELEMARCK

Utbildningen ger en inblick i vad ledarrollen handlar om och vilka krav som ställs på dig som åkare och ledare. Personlig åkfärdighet övas, du får information om Friluftsförbundet samt hur det fungerar att vara ledare i skidskolan. Efter en introutbildning kan du jobba som hjälpledare i skid- och snowboardskola i någon av våra lokalavdelningar eller på en fjällanläggning. Du får då den praktik som krävs för att gå vidare till Utbildning 1. Utbildningen passar dig från 16 år.

## INTRO SKIDOR UTFÖR PÅ HEMMAPLAN

Innehållet i denna utbildning är samma som Intro, men denna hålls i hemmabacke istället för i fjällen. Utbildningen integreras i lokalavdelningarnas skidskolor. Deltagarna "praktiserar" i skidskolan på förmiddagen för att sedan tillsammans med en ledare bygga på med moment.

## UTBILDNING 1 SKIDOR UTFÖR, SNOWBOARD, TELEMARCK

Utbildningen ger dig verktyg och metoder så att du självständigt kan leda grupper upp till nybörjarnivå med fokus på barn. Teknik, analys, metodik och pedagogik är riktad mot nybörjare. Den personliga åkfärdigheten och ledarrollen tränas och utvecklas. Vi ger dig en introduktion i längdskidåkning som en andra disciplin. För att gå Utbildning 1 krävs godkänd Introutbildning och minst tio timmars skidskolepraktik samt god åkfärdighet och att du är minst 17 år. Efter Utbildning 1 kan du jobba som ledare i skid-/snowboardskola i någon av våra lokalavdelningar eller på en fjällanläggning. Du får då den praktik som krävs för att gå vidare till Utbildning 2.

*Certifiering:* Krävs för att du ska kunna gå vidare till nästa utbildningsnivå.

*Undervisningsnivå:* Nybörjare med fokus på barn upp till parallella skidor.

## UTBILDNING 2 SKIDOR UTFÖR, SNOWBOARD, TELEMARCK

Utbildningen ger dig verktyg och metoder så att du självständigt kan leda grupper upp till avancerad nivå, samt organisera skidskoleverksamhet i lokalavdelningen. Metodik, teknik och analys är riktad mot medelgod och avancerade åkare. Den egna åkfärdigheten prövas och övas med bland annat banåkning. Vi ger dig en introduktion i telemark eller snowboard som en andra disciplin. För att gå utbildningen krävs Utbildning 1 och minst 30 timmars skidskolepraktik samt god åkfärdighet.

*Certifiering:* Krävs för att du ska kunna gå vidare till nästa utbildningsnivå.

*Undervisningsnivå:* Utveckling av parallell sväng, organisera skidskola.

## UTBILDNING 3 SKIDOR UTFÖR, TELEMARCK

Utbildningen ger dig verktyg och metoder så att du självständigt kan leda grupper upp till svart nivå, samt leda utvecklingsprocesser för skidledare i lokalavdelningen. Metodik, teknik och analys för åkare på alla nivåer. Den egna åkfärdigheten testas och utvecklas bl.a. i puckelåkning och offpist. För att gå utbildningen krävs Utbildning 2 och minst 30 timmars skidskolepraktik samt en kvalificerad åkfärdighet.

*Certifiering:* Krävs för att du ska kunna gå vidare till nästa utbildningsnivå.

*Undervisningsnivå:* Upp till svart nivå, leda utvecklingsprocesser för skidledare i lokalavdelningen.

*Utbildningen genomförs av Friluftsrämjandets riksorganisation.*

## UTBILDNING 4 SKIDOR UTFÖR

Utbildningen ger dig verktyg och metoder så att du efter praktik och träning självständigt kan leda skidskoleverksamhet på alla nivåer samt ha möjlighet att ta Svensk Skidlärarexamen. Du får öva dig i att utveckla avancerade åkare. För att gå utbildningen krävs genomgången och godkänd Utbildning 3 eller motsvarande utbildning i annan svensk skidlärarorganisation, samt minst 30 timmars praktik i skidskola.

*Certifiering:* Krävs för att du ska kunna gå vidare till nästa utbildningsnivå.

*Undervisningsnivå:* Utveckla avancerade åkare samt kunna bli kursledare och ta skidlärarexamen.

*Utbildningen genomförs av Friluftsrämjandets riksorganisation.*



## UTBILDNING 1 - LÄNGDSKIDOR

Utbildningen ger dig ledarkompetens att genomföra verksamhet med längdskidåkning; planering, organisering och genomförande, i din lokalavdelning. Utbildningen ger grunden i hur man leder en grupp, ledarskap och metodik. Utbildningen innehåller även föreningskunskap, teknik, utrustning, vallning, träningslära och fysiologi. Utbildningen syftar till att ge verktyg och metoder så att deltagaren självständigt kan leda längdskidverksamhet upp till och med motionärsnivå.

*Utbildningen genomförs av Friluftsrämjandets riksorganisation. Kursen omfattar 4 dagar.*

## FORTBILDNING FÖR DIG SOM ÄR SKID-/SNOWBOARDLEDARE

---

Som skidledare är du välkommen att delta i alla fortbildningar för ledare som arrangeras av Friluftsrådet. Till exempel krishantering, meteorologi (fjällväder) och ledarskap. Aktuella fortbildningar hittar du på [friluftsradet.se](http://friluftsradet.se).

### CLINICS

Vi träffas för att utveckla vår egen skidåkning utifrån ett teknik- och mekanikperspektiv. Den riktar sig främst till dig som tränar inför examen, men är öppen för alla som vill utveckla sig ännu mer som skidåkare.

### CAMP KING I KUNGSBERGET

En dag för dig som har gått minst Introubildning. Våra kompetenta skidlärare från utbildningsteamet hjälper dig att vässa din skidåkning. Hela dagen ägnas åt personlig färdighet och innehållet skapas efter deltagarnas önskemål t. ex. puckelpist, skidteknik, bana eller park.

### EGNA UPPLÄGG PÅ UTBILDNING ELLER CLINIC

Utbildningsteamet erbjuder grupper skraddarsyddas clinics och utbildningar efter lokalavdelningens önskemål inom någon del av skidvärldens olika discipliner såsom banåkning, puckelpist, carving eller park och jibbing. Kontakta regionkontoret för mer uppgifter.

### UPPTAKT MED CLINICS

En gemensam upptakt för alla skidledare med möjlighet att lära känna varandra, ha roligt, byta erfarenheter och utvecklas. Upptakten förutsätter att man har gått Introubildningen.

### CERTIFIERING

Efter varje utbildning behöver du genomföra en certifiering. Du kommer att få veta mer om certifieringen under utbildningen.

## VILL DU GÅ VIDARE?

---

### BLI KURSLEDARE

Vår vision är att utbilda världens bästa skidlärare genom att erbjuda Sveriges bästa skidlärarutbildning. Som ledare för våra utbildningar erbjuds du en möjlighet att utmana och utveckla ditt ledarskap och din skidåkning genom att själv utbilda nya skidledare. Intresserad? Kontakta regionkontoret för information om hur du ansöker.

### SVENSK SKIDLÄRAREXAMEN

Efter Utbildning 4 ges möjlighet att ta Svensk Skidlärarexamen. Under en vecka prövas du i alla skidlärarens nödvändiga kunskaper och kompetenser såsom teknik, metodik, undervisning och teoretiska kunskaper. Examen arrangeras av Svenska Skidrådet.

### ISIA

En utbildning efter Skidlärarexamen som ger internationell skidlärarbehörighet. Utbildningen innehåller teknik och säkerhet uppför och utför utanför preparerade pister. Utbildningen arrangeras av Skidläraryöreningen. Läs mer på [skidlarforeningen.se/utbildningar](http://skidlarforeningen.se/utbildningar).

# BRA ATT VETA INFÖR DIN ANMÄLAN

## FÖRKUNSKAP/KRAV FÖR ATT BLI LEDARE

Det som krävs för att bli ledare är att du älskar att åka skidor eller snowboard och att du vill dela din glädje med andra. Du är 16 år eller äldre och du är medlem i Friluftsrämjandet. Inför alla ledarutbildningar ska du ha genomgått Friluftsrämjandets interaktiva värdegrundsbildning. Utbildningen finns på [friluftsrämjandet.se](http://friluftsrämjandet.se), under Friluftsakademin. För att få tillgång till värdegrundsbildningen krävs inloggning.

## ANMÄLAN

Anmälan görs på [friluftsrämjandet.se](http://friluftsrämjandet.se). Du behöver vara inloggad som medlem. Anmälan till utbildning blir endast registrerad som Intresseanmälan till dess att lokalavdelningen har godkänt anmälan. Godkännandet skall meddelas av lokalavdelningen till regionkontoret via mail. Vid anmälan till upptakt, clinics och Camp king behövs inget godkännande av lokalavdelningen. Om du inte är aktiv i någon lokalavdelning inom Friluftsrämjandet krävs praktikintyg samt utbildningsintyg från tidigare utbildning. Efter sista anmälningsdag kan bokning eventuellt göras i mån av plats mot en tilläggsavgift (min 800 kr) på det högre utbildningspriset. Vid för få anmälningar till en utbildning kan den komma att ställas in.

**Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.**

## AVGIFT/BETALNING

Utbildningsavgiften betalas av dig eller den du angivit som fakturamottagare och skall betalas senast angivet datum, annars förlorar du din plats men du är fortfarande betalningsskyldig för utbildningsavgiften.

## ÅTERBUD/AVBOKNING

Anmälan är bindande. Blir du sjuk före avresa debiteras du en administrativ avgift på 10%, dock minst 500 kr. Detta gäller om du avbokar senast 10 dagar före avresa och bifogar ett läkarintyg. Skulle du bli sjuk 0-9 dagar före avresa eller behöva avbryta pågående utbildning hänvisar vi dig till ditt försäkringsbolag. Ingen återbetalning sker från Friluftsrämjandet. Vid övrig avbokning debiteras hela avgiften. Har du anmält dig och lämnar återbud inom anmälningsstiden, utgår en administrationsavgift på 500 kr.

## FÖRSÄKRING

Som medlem i Friluftsrämjandet är du försäkrad, men se även till att komplettera med en egen olycksfallsförsäkring som täcker utförsäkning/snowboard.

## INTYG/GODKÄND

Har du med godkänt resultat fullföljt utbildningen får du ett utbildningsintyg. Det krävs 100% närvaro samt en genomförd värdegrundsbildning för att bli godkänd.

## PRAKTIK OCH CERTIFIERING

Praktiken mellan utbildningsstegen gör du i Friluftsrämjandets skidskolor eller på en skidanläggning. Efter varje utbildning behöver du genomföra en certifiering. Du kommer att få veta mer om certifieringen under utbildningen.

"Att vara ledare ger dig massor! Glädjrika upplevelser, kunskap och erfarenhet blir din belöning. Få saker slår känslan av att leda en grupp och få andra att utvecklas. Det är du som ledare som ger deltagarna kraft och energi att utvecklas och känna trygghet. Det är du som är förebilden."



## FLER SNÖVERKSAMHETER HOS OSS!

### FUNKTIONELL SKIDÅKNING

Funktionsnedsättning är inget hinder om du vill åka skidor. Sedan 1999 har Friluftsförbundet "Funktionell skidåkning" erbjudit barn, ungdomar och vuxna med funktionshinder möjlighet att åka skidor.

### SNÖSÄKER

Snösäker arrangerar resor för gymnasieelever och företag. Grupperna är anpassade efter deltagarnas önskemål och förutsättningar med välutbildade guider som hjälper dig att bli en bättre skid- eller brädåkare.



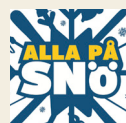
### FREESKIERS

Med Freeskiers får du som är 8-15 år chansen att testa parkåkning med olika svårighetsgrader på hopp, rails och boxar, åka slalombana, pucklar och offpist. Det handlar om att åka tillsammans och ha riktigt skoj, såväl med snowboard som skidor!



### ALLA PÅ SNÖ

Fjärdeklassare får en kostnadsfri skoldag i längdspåren och i skidbacken för att få uppleva snöglädje.





## Välkommen med din anmälan!

---



Med över 90 000 medlemmar är Friluftsförbundet landets största friluftsförbundet. Varje år guidar vi barn och vuxna på både små och stora äventyr där glädje, kunskap och säkerhet alltid är i fokus. Genom våra lokalavdelningar kan vi erbjuda Sveriges bredaste utbud av friluftsförbundets aktiviteter.

### **Friluftsförbundet Region Mälardalen**

Instrumentvägen 14, 126 53 Hägersten  
Tel. 08-556 307 40

[friluftsförbundet.se/malardalen](https://www.friluftsförbundet.se/malardalen)

[regionmalardalen@friluftsförbundet.se](mailto:regionmalardalen@friluftsförbundet.se)

 Snowsport Mälardalen

FRILUFTS  
FRÄMJANDET

