



Inbjudan från Region Öst & Region Mitt

**VÄLKOMMEN TILL SKID- OCH SNOWBOARDLEDARUTBILDNINGAR
2017/2018**

**Vi erbjuder upplevelser för alla sinnen,
samt utveckling av dig, din skidåkning
och dina ledaregenskaper.**



SAMMANSTÄLLNING AV ALPINA UTBILDNINGAR SÄSONGEN 2017/2018:

Sälen Lindvallen 6 - 10 december 2017

Introduktionsutbildning skidor/snowboard
Clinic för alpina ledare
Guidad åkning, för alla

Idre Fjäll 6 - 13 januari 2018

Introduktionsutbildning skidor
Utbildning 1 skidor
Utbildning 2 skidor
Utbildning biski 8-11 januari 2018

Vemdalskalet 7 - 14 januari 2018

Introduktionsutbildning skidor
Utbildning 1 skidor
Utbildning 2 skidor
Fortbildning skidteknik

Timrå Skönviksbacken 19 - 21 januari 2018

Introduktionsutbildning skidor / snowboard

Idre Fjäll vecka 11 2018

Utbildning 3
Utbildning 4

Hestra Isaberg 3 - 4 och 10 - 11 mars 2018

Introduktionsutbildning skidor

Ramundberget 22 – 25 mars 2018

Introduktionsutbildning skidor
Fortbildning för alpina ledare



Sälen Lindvallen 6 - 10 december 2017

Introduktionsutbildning, skidor eller snowboard

För: Blivande skid- eller snowboardinstruktörer.

På programmet: Instruktörsrollen, personlig färdighet.

En bra utbildning för dig som vill bli bättre skid/snowboardåkare.. Den är det första steget i utbildningen. Kursen ger en inblick i hur det är att arbeta som skid/snowboardledare i Friluftsförbundet och efter genomgången kurs ska du kunna arbeta som hjälpledare i skidverksamhet, främst med inriktning mot barn.

Förkunskapskrav: God skidfärdighet – du ska kunna åka med parallella skidor i alla backar, Rekommenderad ålder är fyllda 16 år.

Kostnad: 4.250 kr. Sista anmälningsdag den 5 november. Anmälan är bindande från sista anmälningsdag.

Clinics/fortbildning, för alpina instruktörer

Presentation av de olika clinicerna kommer närmare inpå resan med tydliga beskrivningar av innehåll och mål med dessa. Vi kommer i år även att ha heldagsclinics.

Kostnad: 4.250 kr. Sista anmälningsdag den 5 november. Anmälan är bindande från sista anmälningsdag.

Guidad åkning

För: Alla. Medlemskap krävs.

På programmet: Om du själv önskar, erbjuds du åka med guide, som utifrån dina önskemål finslipar din åkning. Under kurshelgen kommer vi att erbjuda: skidtest, m.m.

Kostnad: 4.050 kr. Sista anmälningsdag den 5 november. Anmälan är bindande från sista anmälningsdag.

**I priserna ingår: buss, logi i lägenhet på SkiLodge, samt liftkort.
Sista anmälningsdag för utbildningarna i Sälen 5 november.**

Preliminära busspåstigningar för Sälen:

Buss 1: Norrköping via Örebro.

Buss 2: Växjö via Värnamo, Jönköping och Skövde.

Bussarna är framme i Sälen sent onsdag kväll och går hem efter lunch på söndagen.

Idre Fjäll 6 - 13 januari 2018

Introduktionsutbildning skidor, (datum för intro är ej fastställt) För: Blivande skidinstruktörer.

På programmet: Instruktörsrollen, personlig färdighet.

En bra utbildning för dig som vill bli bättre skidåkare. Den är det första steget i skidlärarutbildningen. Kursen ger en inblick i hur det är att arbeta som skidledare i Friluftsrådet och efter genomgången kurs ska du kunna arbeta som hjälpledare i skidverksamhet, främst med inriktning mot barn.

Förkunskapskrav: God skidfärdighet – du ska kunna åka med parallella skidor i alla backar, Rekommenderad ålder är fyllda 16 år.

Kostnad: 2.200 kr. Sista anmälningdag den 5 december. Anmälan är bindande från sista anmälningdag. I priset ingår endast utbildning. I mån av plats kan du köpa till buss och logi som gäller för en hel vecka.

Utbildning 1, skidor

För: Alpina instruktörer.

På programmet: Utbildning 1 Kursen är en veckokurs och omfattar både personlig skidfärdighetsträning, samt träning i praktiskt skidskolearbete. Här breddas ditt övningsförråd. Efter genomgången utbildning ska du kunna leda skidskola för nybörjare i alla åldrar med inriktning på barn.

Förkunskapskrav: Introduktionsutbildning och minst 10 timmars praktik. Rekommenderad ålder är fyllda 17 år.

Kostnad: 7.100 kr. Sista anmälningdag den 5 december. Anmälan är bindande från sista anmälningdag.

Utbildning 2, skidor

För: Skidinstruktörer med genomgången Utbildning 1.

På programmet: Utbildningen är en veckokurs som fördjupar ditt skidkunnande både teoretiskt och praktiskt i din roll som skidinstruktör och som friåkare. Du ska efter utbildningen kunna leda skidskola till och med röd grupp.

Förkunskapskrav: Introduktionsutbildning och Utbildning 1 och minst 30 timmars praktik därefter. Godkänd certifiering av Utbildning 1.

Kostnad: 7.100 kr. Sista anmälningdag den 5 december. Anmälan är bindande från sista anmälningdag

I priset ingår: buss, logi, frukost, lunch, liftkort och litteratur.

Sista anmälningdag för Idre: 5 december.

Utbildning, biski 8-11 januari 2018

För: Goda skidåkare som vill hjälpa skidåkare med särskilda behov att komma ut i skidbacken och uppleva biskiskidåkning.

Förkunskapskrav: Du ska vara en god skidåkare och kunna åka obehindrat i all typ av terräng.

Kostnad: Endast utbildning (resa, boende, mat och liftkort ingår inte i utbildningen) **4 000 kr.**

Paketpris: Utbildning, bussresa, skipass 6-7 dagar, boende 6-13/1, frukost och lunch 8-11/1 **7 100 kr.**

Minimiantal 4 deltagare. Sista anmälningdag den 5 december. Anmälan är bindande från sista anmälningdag.

Busspåstigningar för Idre: Växjö via Värnamo, Jönköping, Linköping och Örebro

Vemdalskalet 7 - 14 januari 2018

Introduktionsutbildning skidor 7-10 januari, 2018

För: Blivande skidinstruktörer.

På programmet: Instruktörsrollen, personlig färdighet.

En bra utbildning för dig som vill bli bättre skidåkare. Den är det första steget i skidläroinutbildningen. Kursen ger en inblick i hur det är att arbeta som skidledare i Friluftsrämmandet och efter genomgången kurs ska du kunna arbeta som hjälpledare i skidverksamhet, främst med inriktning mot barn.

Förkunskapskrav: God skidfärdighet – du ska kunna åka med parallella skidor i alla backar.

Rekommenderad ålder är fyllda 16 år.

Kostnad: Anmälan senast 31 oktober: 4.000 kr, anmälan från och med 1 november: 4.500 kr.

Sista anmälningsdag den 5 december. Anmälan är bindande från sista anmälningsdag.

Utbildning 1, skidor, 7-14 januari, 2018

För: Alpina instruktörer.

På programmet: Utbildning 1 är en veckokurs och omfattar både personlig skidfärdighetsträning, samt träning i praktiskt skidskolearbete. Här breddas ditt övningsförråd. Efter genomgången utbildning ska du kunna leda skidskola för nybörjare i alla åldrar med inriktning på barn.

Förkunskapskrav: Introduktionsutbildning och minst 10 timmars praktik.

Rekommenderad ålder är fyllda 17 år.

Kostnad: Anmälan senast 31 oktober: 7.900 kr, anmälan från och med 1 november: 8.400 kr.

Sista anmälningsdag den 5 december. Anmälan är bindande från sista anmälningsdag.

Utbildning 2, skidor, 7-14 januari, 2018

För: Skidinstruktörer med genomgången utbildning 1.

På programmet: Utbildningen är en veckokurs som fördjupar ditt skidkunnande både teoretiskt och praktiskt i din roll som skidinstruktör och som friåkare. Du ska efter utbildningen kunna leda skidskola till och med röd grupp.

Förkunskapskrav: Introduktionsutbildning och Utbildning 1 och minst 30 timmars praktik därefter.

Godkänd certifiering av Utbildning 1.

Kostnad: Anmälan senast 31 oktober: 8.100 kr, anmälan från och med 1 november: 8.600 kr

Sista anmälningsdag den 5 december. Anmälan är bindande från sista anmälningsdag.

Fortbildning i skidteknik, 11-14 januari, 2018

För: Alla som gått minst utbildning 1

Här får du fyra intensiva skiddagar för att komma igång med åkningen, finslipa din teknik och gå igenom den senaste utvecklingen. Videoanalyser, första hjälpen och gemensamma diskussioner varvas med skidåkning tillsammans. Du träffar ledare från flera lokalavdelningar och delar med dig av dina erfarenheter.

Förkunskapskrav: Utbildning 1 med betyg godkänt.

Kostnad: Anmälan senast 31 oktober: 5.000 kr, anmälan från och med 1 november: 5.500 kr

Sista anmälningsdag den 5 december. Anmälan är bindande från sista anmälningsdag.

**I priset ingår: helpension, logi, frukost, lunch, middag, liftkort och litteratur.
Sista anmälningsdag 5 december.**

Timrå Skönviksbacken, 19-21 januari, 2018

Introduktionsutbildning skidor/snowboard, 19-21 januari, 2018

För: Blivande skid / snowboardinstruktörer.

På programmet: Instruktörsrollen, personlig färdighet.

En bra utbildning för dig som vill bli bättre skid/snowboardåkare. Den är det första steget i skid /snowboardlärarutbildningen. Kursen ger en inblick i hur det är att arbeta som skid /snowboardledare i Friluftsförbundet och efter genomgången kurs ska du kunna arbeta som hjälpledare i skid / snowboardverksamhet, främst med inriktning mot barn.

Förkunskapskrav: God skid/snowboardfärdighet – du ska kunna åka med parallella skidor / kontrollerat på snowboard i alla backar, Rekommenderad ålder är fyllda 16 år.

Kostnad: 2.000 kr I priset ingår lunch lördag och söndag, middag fredag och lördag, liftkort och ev litteratur. Sista anmälningdag den 12 januari,. Anmälan är bindande från sista anmälningdag.

Idre Fjäll vecka 11 2018

Utbildning 3 skidor.

Utbildning 3 ordnas på riksnivå och genomförs i Idre under vecka 11. Denna kurs är en ytterligare fördjupning i ämnena pedagogik, ledarskap, metodik, mekanik, skidteknik, åkaranalyser med inriktning på att vägleda duktiga skidåkare att bli avancerade åkare i svart terräng. Snö och lavin är ett ämne som går igenom under kursen.

Efter genomgången kurs ska du kunna genomföra skidverksamhet för svarta åkare i alla åldrar i svart terräng. Du ska vara förtrogen med första hjälpen enligt LABCDE samt kamraträddning. Denna kurs innehåller föredragsmoment, som du kommer att tilldelas i förväg och som du ska presentera på kursen.

Förkunskapskrav: Utbildning 2 med betyg godkänt och minst 30 timmars självständigt arbete i skidskolegrupp efter utbildning 2. Praktiken ska styrkas med intyg vid anmälan. Godkänd certifiering av utbildning 2

Kostnad: Ej fastställt.

Anmälan: Riksorganisationen Urban Persson urban.persson@friluftsförbundet.se tel 070-6201243

Utbildning 4 skidor.

Utbildning 4 ordnas på riksnivå och genomförs i Idre under vecka 11. Denna kurs är en sista fördjupning för att förstå och kunna vägleda i det mesta som har med skidåkning att göra. Fokus läggs också på förmågan att handleda andra skidlärare i sin fortsatta utveckling som skidåkare och skidinstruktörer.

Efter genomgången kurs ska du kunna handleda avancerade skidåkare i deras utveckling oavsett terräng. Du ska kunna ingå i ett utbildningsteam som kursledare. Kursen ger behörighet att gå upp i svensk skidlärarexamen.

Förkunskapskrav: Utbildning 3 med betyg godkänt och minst 30 timmars självständigt arbete i skidskolegrupp efter utbildning 3. Praktiken ska styrkas med intyg vid anmälan. Godkänd certifiering av utbildning 3

Kostnad: Ej fastställt.

Anmälan: Riksorganisationen Urban Persson urban.persson@friluftsförbundet.se tel 070-6201243.

Isaberg 3-4 mars alt 10-11 mars 2018

Introduktionsutbildning skidor

För: Blivande skidinstruktörer.

På programmet: Instruktörsrollen, personlig färdighet.

En bra utbildning för dig som vill bli bättre skidåkare. Den är det första steget i utbildningen. Kursen ger en inblick i hur det är att arbeta som skidledare i Friluftsrådet och efter genomgången kurs ska du kunna arbeta som hjälpledare i skidverksamhet, främst med inriktning mot barn.

Förkunskapskrav: God skidfärdighet – du ska kunna åka med parallella skidor i alla backar, Rekommenderad ålder är fyllda 16 år.

Kursen är en tvådagarsutbildning liftkort ingår men ingen mat eller övernattnin, önskar du detta så finns stugor/hotell att boka via, 0370 - 33 97 58.

Kostnad. 1.500 kr. Sista anmälningdag för den 3-4 mars är 23 februari och för den 10-11 mars 30 februari.

Anmälan är bindande från sista anmälningdag.

Upplysningar Intro Isaberg: Dan-Ola Einarsson, tel. 0705-76 76 30.

Ramundberget 22-25 mars 2018

Introduktionsutbildning skidor

För: Blivande skidinstruktörer.

På programmet: Instruktörsrollen, personlig färdighet.

En bra utbildning för dig som vill bli bättre skidåkare. Den är det första steget i skidläroutbildningen. Kursen ger en inblick i hur det är att arbeta som skidledare i Friluftsrådet och efter genomgången kurs ska du kunna arbeta som hjälpledare i skidverksamhet, främst med inriktning mot barn.

Förkunskapskrav: God skidfärdighet – du ska kunna åka med parallella skidor i alla backar.

Rekommenderad ålder är fyllda 16 år.

Kostnad: Anmälan senast 31 december: 4.000 kr, anmälan från och med 1 januari: 4.495 kr.

Fortbildning i skidteknik

För: Alla som gått minst utbildning 1

Här får du fyra intensiva skiddagar för att utveckla din skidåkning, finslipa din teknik och gå igenom den senaste utvecklingen. Videoanalyser, första hjälpen och gemensamma diskussioner varvas med skidåkning tillsammans. Du träffar ledare från flera lokalavdelningar och delar med dig av dina erfarenheter.

Förkunskapskrav: Utbildning 1 med betyg godkänt.

Kostnad: Anmälan senast 31 december: 5.300 kr, anmälan från och med 1 januari: 5.595 kr.

I priset ingår: Logi, frukost, lunch, middag, liftkort och litteratur. sista anmälningdag 24 november.



Program i hemmabackar säsongen 2017/2018

- Snowboardträff inom Region Öst - feb/mar
- Isaberg Clinics feb/mar
- Yxbacken Clinics feb/mar
- Certifieringar skidteknisk färdighet efter U1 och U2 under v 9-10, vid behov. Kettilsås, Isaberg, Ombergsliden, Yxbacken, Storstenshöjden, Jönköping

Kostnad ännu inte fastställd. Maila ditt intresse till kansliet: maria.lundberg@friluftsframjandet.se

Anmälan till samtliga kurser sker via webben:

För att kunna anmäla sig krävs att du är medlem. Du tecknar ditt medlemskap på www.friluftsframjandet.se

Vid frågor kontakta medlemservice på tel. 08-447 44 50 eller medlemservice@friluftsframjandet.se

Är du omyndig måste du ha målsmans underskrift. Alla kurser faktureras. Vi reserverar oss för inställd kurs vid för få deltagare och eventuella kostnadsökningar utanför vår kontroll

Förkunskaper gällande alla stegutbildningar:

Friluftsfrämjandets värdegrundsarbete, en utbildning på webben som alla ledare och blivande ledare måste göra.

Du tar med intyget på att du har gjort utbildningen till din kurs. <http://friluftsframjandet.se/minasidor/friluftsakademien/>

Bekräftelse:

Information om utbildningarna skickas ut någon vecka innan kursstart via mejl. Kontrollera att du har aktuell mejladress på ditt medlemskap. Får du ingen information, hör av dig till kansliet.

Avbokningsregler:

Anmälan är bindande från sista anmälningsdag. Vid avbokning efter sista anmälningsdag debiteras hela avgiften oavsett vad som redan är inbetalat. Vid sjukdom, med läkarintyg, tas en avgift om 500 kr ut, förutsatt att läkarintyg uppvisas inom två veckor från avbokningstillfället. Om inte läkarintyg kan uppvisas inom föreskriven tid kommer hela kursavgiften att debiteras.

OBSERVERA

Läs noga igenom avbokningsregler och kolla sista anmälningsdag för den utbildning som du anmäler dig till.

Uppllysningar praktiska frågor och anmälan:

Maria Lundberg, utbildningssamordnare i Region Mitt och Öst

Mail: maria.lundberg@friluftsframjandet.se Telefon: 036-12 15 79, 12 15 81.

Kursansvarig region Öst: Greger Bergman,	bror.greger.bergman@gmail.com	070 – 387 82 17
Kursansvarig region Mitt: Örjan Westerlund,	westerlundo@gmail.com	070 – 664 67 72
Övriga frågor region Mitt: Anders Edlund,	anders.edlung@jgy.com	070 – 346 09 57
Övriga frågor biski Jacob Christensson	christensson.jacob@gmail.com	070-539 52 94

FRILUFTSFRÄMJANDET REGION ÖST & REGION MITT

Box 307, 551 15 Jönköping. E-post: regionost@friluftsframjandet.se
Telefon 036-12 15 79, 12 15 81. friluftsframjandet.se/regioner/ost friluftsframjandet.se/regioner/mitt