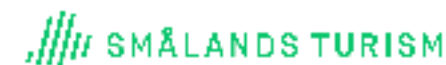


Program för Digitala **Utblick** 10 oktober



Välkommen till Utblick – en nationell, och i år digital, fortbildningsdag för ledare i Friluftsklubben. Det breda programmet nedan kommer ledas och spelas in av ledare på tre olika orter runt om i landet, och där deltagarna är med på distans via Microsoft Teams. Varmt välkommen till Utblick 2020!

Partners:



09:00	Incheckning			
09:30	Invigning <i>Vi inviger årets digitala Utblick och lyssnar till en expertpanel på ämnet: Hur har pandemin påverkat civilsamhället? Medverkar gör representanter från Studiefrämjandet, Friluftsklubbens generalsekreterare, Friluftsklubben Borensberg och Smålands Turism</i>			
10:30	Paus (15 min)			
10:45	10:45–12:15 Hur är det att vara kursledare? <i>Och vad krävs? Vi samtalar om ledarskap idag och drivkrafter.</i> Med: Anna N	10:45–12:15 Friluftsmat på fjälltur och glamping <i>Hur komponerar du måltider, packar och tillagar olika rätter? Dessutom ges goda råd om att laga mat smart och bränsleeffektivt, samt kökshygien och hur du hanterar skräp.</i> Med: Eric/Anna A	10:45–12:15 Naturparkour <i>Hur leder man parkour utomhus med naturen som arena, hur kan du bygga en bana och hur startar du upp i din lokalavdelning?</i> Med: Pontus/Oscar.	10:45–12:15 Zoom, zapp, inget slapp. Rörelseglädje och naturkänsla för barn <i>Inspiration till roliga fysiska utmaningar och lekar i naturen och kunskap om rörelsen betydelse för barns utveckling, motorik, balans, koordination, hälsa, självkänsla och självförtroende. Vi går också igenom Risky play-begreppet.</i> Med: Marie W.
12:15	Lunch (45 min)			

13:00	<p>13:00–14:30</p> <p>Snabba knopar och snygga surrningar</p> <p><i>Vi övar på att slå snabba knopar för livräddning, men även tjugiga surrningar för snygga byggen.</i></p> <p>Med: Robert</p>	<p>13:00–14:30</p> <p>Vilse och försvunnen</p> <p><i>Hur undviker du att hamna i en överlevnadssituation och vad bör du göra om du ändå hamnar i en? Vi går igenom konkreta tips på förberedelser, utrustning och agerande som kan rädda ditt liv, samt din roll som ledare för en grupp.</i></p> <p>Med: Tommy</p>	<p>13:00–14:30</p> <p>MTB–Fältmek</p> <p><i>Vill du slippa gå hem från mountainbike-turen när cykeln går sönder i skogen? I den här workshopen går vi igenom vad du ska ha med dig ut för att vara redo och hur du fixar de vanligaste problemen.</i></p> <p>Med: Marcus</p>	<p>13:00–16:15</p> <p>Vildmarksmedicin Scenariobaserad L-ABCDE</p> <p><i>I den här workshopen går vi igenom hälso- och sjukvård vid situationer då den kvalificerade hjälpen och definitiva vården befinner sig bortom 60 minuter – den så kallade Golden Hour. Vi övar också bärtekniker för att transportera en skadad, nödsignalering och ett kallt vattenmoment där din förmåga att tänka klart testas när du är kall och blöt.</i></p> <p>Med: Priolife</p>
14:30	Paus (15 min)			
14:45	<p>14:45–15:30</p> <p>Vår nya kanadensaledarutbildning - från prova på till strömmande vatten</p> <p><i>I de här workshopen samtalar vi om hur vi kan utveckla kanadensarpaddlingen så att fler upptäcker tjusningen med längre färder och strömmande vatten.</i></p> <p>Med: Calle/Torbjörn</p>	<p>14:45–16:15</p> <p>Camplife med eld och täljteknik</p> <p><i>Tips och råd om eld samt vikten av att hantera elden varsamt. Du får guidning i knivs säkerhet och hur du exempelvis gör krok, ringspel, ljushållare, upphängningsanordningar. Enkla saker med progression som du som ledare kan förmedla vidare till både barn och vuxna.</i></p> <p>Med: Adrian</p>	<p>14:45–16:15</p> <p>Äventyrslekar för Strövare, Lufsare, TVM</p> <p><i>I takt med att barnen blir äldre så är de mogna för lite mer utmanande lekar och aktiviteter. Följ med på ett inspirerande pass där du får kunskap om olika lekar som tränar samarbete, stärker individen och grupp gemenskapen.</i></p> <p>Med: Tommy/Karin</p>	
15:30	<p>15:30–16:15</p> <p>Ledarutbildning på väg mot TVM</p> <p><i>Under denna workshop går vi igenom ett sätt för dig som vuxen ledare att tillsammans med din grupp börja denna resa samt vässa din pedagogiska förmåga.</i></p> <p>Med: Kristian/Lotten</p>			
16:15	Avslutning (15 min)			