



Lufsare - trappa

Av Ola Lindskog & Tove Prag 2026-01-13
Baserat på Målen i "Vildmarksäventyr" (Ledarhandledning)

Lufsare 1:a året

Friluftsteknik

- Hantera kniv och yxa på säkert sätt (ex grillpinnar, späntor)
- Tända, hantera och släcka eld på säkert sätt; olika typer (ex uppbyggnad med späntor och grövre pinnar)
- Knopar - teknik och praktisk tillämpning (ex råbandsknop, timmerstek, dubbelt halvslag, dubbelt halvslag om egen part, skotstek, pålstek)
- Hantera stormkök (ex bli säker på att sätta upp och packa ihop)
- Laga enkel mat på stormkök (ex koka gröt, värma färdiga rätter)
- Laga mat över eld (ex grilla korv)

Utrustning

- Känna till vilken utrustning som behövs för dagstur
- Hur man packar för dagstur
- Hantera egen utrustning före, under och efter en tur
- Tillverka enkel utrustning (ex skärbräda)

Första hjälpen

- Veta vad som finns i första hjälpen påsen / kudden och var den finns

Vandring

- Några kortare vandringar utan övernattnig; 5-10 km, färdig fika- / lunchpackning
- Några kortare vandringar utan övernattnig; 5-10 km, dagspackning för matlagning
- Några kortare vandringar med övernattnig; 5-10 km, lätt packning, fast vindsydd
- Anordnas av Lunds Lokalavdelning: Skånsk fjällvandring med 2 övernattningar; lätt packning, tält (tält och vatten körs ut)

Orientering

- Känna till de vanligaste karttecknen
- Känna till hur man gör om man gått vilse
- Följ och passa in en karta (med ledare)

Paddling

- Paddelteknik; framåt, svänga, bakåt - (skifta sida / roder)
- Säkerhet vid paddling; gå i / ur kanot, packa kanot, veta om och följa tecken / uppsatta regler i gruppen
- Paddlingstur utan övernattnig; lugn å och/eller mindre sjö
- Allemansrätten; vad det är för något, vanligaste rättigheterna och skyldigheterna
- Enkel artkunskap om växter och djur

Övrigt

- Börja etablera matlag – ledarna planerar och köper in, matlagen lagar och diskar

Lufsare 2:a året

Friluftsteknik

- Hantera kniv, yxa och såg på säkert sätt (ex såga, klyva och spänta till eld)
- Tända, hantera och släcka eld på säkert sätt (ex eldtyper som pagod, pyramid)
- Surrning - teknik och praktisk tillämpning (ex vinkelsurrning)
- Knopar - teknik och praktisk tillämpning (ex råbandsknop, timmerstek, dubbelt halvslag)
- Hantera stormkök (ex sätta upp och packa ner på tid)
- Laga enkel mat på stormkök (ex koka pasta och steka köttbullar)
- Laga mat över eld (ex gemensam middag på muurikka)

Utrustning

- Känna till vilka kläder och vilken utrustning som behövs för vandring med övernattnig
- Hur man packar för vandring med övernattnig
- Hantera egen och gruppens utrustning före, under och efter en tur
- Tillverka enkel utrustning (ex eldpåse)

Första hjälpen

- Veta hur och när man använder det som finns i första hjälpen påsen / kudden
- Grunderna i första hjälpen (ABC)

Vandring

- Några kortare vandringar utan övernattnig; 5-10 km, dagspackning för matlagning
- Några kortare vandringar med övernattnig; 5-10 km, lätt packning, fast vindskydd
- Anordnas av TVM: Nattvandring med övernattnig; lätt packning, fast vindskydd
- Anordnas av Lunds Lokalavdelning: Skånsk fjällvandring med 2 övernattningar; lätt packning, tält (tält och vatten körs ut)

Orientering

- Kunna fler karttecknen
- Ta ut kompassriktningar
- Få en känsla för avstånd i naturen och på karta
- Följ och passa in en karta (små grupper)

Paddling

- Paddelteknik; framåt, svänga, bakåt - (skifta sida / roder)
- Samspel, roller och kommunikation mellan för- och akterpaddlare
- Säkerhet vid paddling; gå i / ur kanot, packa kanot, veta om och följa tecken / uppsatta regler i gruppen
- Paddlingstur utan övernattnig; lugn å och/eller mindre sjö

Natur och Miljö

- Allemansrätten; förkovring i mer rättigheter och skyldigheter; vad som kan hända om man bryter mot den
- Mer artkunskap om växter och djur

Övrigt

- Gruppen börjar bli inkluderad i terminsplaneringen
- Fortsätt etablera matlag – planera tillsammans med matlagen, matlagen köper in, lagar och diskar själva

Lufsare 3:e året

Friluftsteknik

- Hantera kniv, yxa och såg på säkert sätt (ex smörkniv)
- Tända, hantera och släcka eld på säkert sätt (ex kunskap om luftens, värmens, bränslets inverkan)
- Sätta upp och ta ner tält
- Sätta upp och ta ner vindskydd; med tarp / presenning (ex fästa i träd)
- Surrning - teknik och praktisk tillämpning (ex vinkelsurrning, trefotsurrning)
- Knopar - teknik och praktisk tillämpning (ex dubbelt halvslag, dubbelt halvslag om egen part)
- Hantera stormkök (ex optimera gas)
- Laga lite mer avancerad mat på stormkök (ex tillreda en gryta där en del ingredienser skall stekas först)
- Laga mat över eld (ex middag där man skall både steka och koka)
- Enklare överlevnadsteknik (ex ätbara växter)

Utrustning

- Känna till vilka kläder och vilken utrustning som behövs för fjällvandring, paddling
- Lager-på-lager principen
- Hur man packar för fjällvandring, paddling
- Tillverka enkel utrustning (ex smörkniv)

Första hjälpen

- Förebygga skoskav med Leukoplast, behandla skoskav med Compeed, plåstra om sår
- Skydd mot mygg i skog och fjäll (ex myggmedel, mygghatt, rätt kläder)
- Enkel tillämpning av första hjälpen (ABC)

Vandring

- Några kortare vandringar utan övernattnig; 5-10 km, dagspackning för matlagning
- Några halvlånga vandringar med övernattnig; 10-20 km, full packning, egna vindskydd / tält, sommarhalvår
- En längre vandring med 2 övernattningar; 20-30 km, full packning, tält, sommarhalvår
- Anordnas av TVM: Nattvandring med övernattnig; lätt packning, fast vindskydd
- Anordnas av Lunds Lokalavdelning: Skånsk fjällvandring med 2 övernattningar; lätt packning, tält (tält och vatten körs ut)
- Anordnas av Fjällsektionen: ämtlandsturen till fjällen med 5-6 övernattningar på fjället, full packning, tält

Orientering

- Kompassens funktioner i teori och praktik
- Orientera med karta (ex utsatta kontroller, små grupepr)

Paddling

- Paddelteknik; framåt, svänga, bakåt - (skifta sida / roder / sveptag)
- Samspel, roller och kommunikation mellan för- och akterpaddlare
- Säkerhet vid paddling; packa kanot, förtöja kanot, veta om och följa tecken / uppsatta regler i gruppen
- Sjövätt
- Paddlingstur med övernattnig i vindskydd / tält; lugn å och/eller mindre sjö

Natur och Miljö

- Allemansrätten; repetition, mer praktisk tillämpning av kunskaper
- Känna till ekologi och samband i naturen

Övrigt

- Gruppen mer och mer inkluderad i terminsplaneringen
- Matlagen planerar, köper in, lagar och diskar själv

Lufsare 4:e året

Friluftsteknik

- Hantera såg och yxa på säkert sätt (ex såga och spetsa pinnar för vindskyddsbygge)
- Göra upp eld med hjälp av tändstål och alternativa material att antända
- Sätta upp och ta ner tält (ex vikten av städning, torkning)
- Sätta upp och ta ner vindskydd; med tarp / presenning (ex bygga med slanor)
- Surrning - teknik och praktisk tillämpning (ex vinkelsurrning, trefotsurrning, raksurrning)
- Knopar - teknik och praktisk tillämpning (ex skotstek, pålstek)
- Laga än mer avancerad mat på stormkök (ex två eller tre rätters middag)
- Laga mat över eld (ex två eller tre rätters middag)
- Enklare överlevnadsteknik (ex rena vatten)

Utrustning

- Vara helt kunnig i vilka kläder och vilken utrustning som behövs för olika typer av vandring och paddling
- Känna till egenskaper för material i kläder och utrustning (ex ull, syntet, bomull, dun)
- Tillverka enkel utrustning (ex gruppen kommer på vad de kan behöva eller vad som kan vara kul)

Första hjälpen

- Linda en stukad fot
- Kunskap om hur man agerar och skaffar hjälp vid olyckshändelse (ex även bygga bår med slanor och kläder)

Vandring

- Några kortare vandringar utan övernattnig; 5-10 km, packning för matlagning
- Några halvlånga vandringar med övernattnig; 10-20 km, full packning, egna vindskydd / tält, sommarhalvår
- En längre vandring med 2 övernattningar; 20-30 km, full packning, tält, vinterhalvår
- Anordnas av TVM: Nattvandring med övernattnig; lätt packning, fast vindskydd
- Anordnas av Lunds lokalavdelning: Skånsk fjällvandring med 2 övernattningar; lätt packning, tält (tält och vatten körs ut)
- Anordnas av Fjällsektionen: Norrlandsturen till fjällen med 8-10 övernattningar på fjället, full packning, tält

Orientering

- Orientera med karta och kompass (ex utsatta kontroller, en och en eller två och två)

Paddling

- Paddelteknik; framåt, svänga, bakåt - (sveptag / J-tag)
- Samspel, roller och kommunikation mellan för- och akterpaddlare
- Säkerhet vid paddling; förtöja kanot, veta om och följa tecken / uppsatta regler i gruppen
- Sjövett
- Paddlingstur med övernattnig i vindskydd / tält / kanotbivack; större sjö och/eller å med mindre forsar (kolla vad som är tillåtet)

Natur och Miljö

- Mer om ekologi och samband i naturen

Övrigt

- Gruppen helt inkluderad i terminsplaneringen
- Matlagen planerar, köper in, lagar och diskar själv