Handbok för vandringsledare

- Hur du arrangerar och leder en vandring

Kaisa Koivisto och Sophie Solin

Innehåll

Om handboken 1
Idékläckning 2
Vad? 2
När? 3
Varför? 4
Hur? 4
Detaljplanering 4
Tidtabell 5
Budget och finansiering 5
Kompetenser och erfarenhet 6
Marknadsföring 6
Sponsorer 7
Förberedelser 8
Område 8
Utrustning 9
Mat 11
Reservationer 12
Säkerhetsplan 12

Förverkligande 13
Förhandsträff 13
Resorna 13
Vandringen 14
Get-together-träff 16
Källor 17

Bilagor:

Tidtabell för planering

Budget

Deltagarlista

Packningslista

Säkerhetsplan

Rapport av olycksfall

Om handboken

Vad gör en vandring lyckad? Har du varit med om en tur där allting går fel? Har någon vandring varit speciellt oförglömlig? Varför?

Ibland beror det på de minsta detaljerna att en lyckad vandring blir en misslyckad upplevelse. Denna handbok är avsedd för dig som vill planera och förverkliga en lyckad tur. Vi har strävat efter att uppmärksamma de avgörande detaljerna i att planera och genomföra en lyckad vandring.

Handoken behandlar två huvudteman; planering och förverkligande av vandringen samt ledarens roll och inverkan på gruppen. Vi har i denna handbok valt omtänksamt och sant ledarskap som den genomgående ledarstilen, där ledaren skapar förtroende och säkerhetskänsla genom att koncentrera sig på gruppen och dess individer. Speciellt för någon som deltar på sin första vandring kan det vara en riktig utmaning då ett äventyr utanför den egna säkerhetszonen är framför en, till ett möjligen främmande område med främmande människor. Vandringen är dock en ypperlig möjlighet att lära sig sociala färdigheter och bredda på sitt sociala nätverk. För att ledaren på bästa möjliga sätt skall kunna stöda denna möjlighet är det bra att vara medveten om hur man kan arbeta i grupp då man t.ex. delar tältgrupper eller vid matlagning. Vi tar upp olika synvinklar gällande ledarens roll och tangerar dem till förberedelserna och utförandet av vandringen igenom hela handboken. Det är viktigt att en ledare har praktisk kunskap och socialt kunnande som stöder henne då hon samverkar med gruppen. *Ledarskaps tips är skrivna med grön färg och kursivering.*

Idén till handoken fick sin början i planeringsskedet av examensarbetet. Efter tre års studier inom medborgaraktivitet och ungdomsarbete var det vandring som metod inom ungdomsarbete, ledarskap, gruppgemenskap och samarbete som blivit de primära intresseområdena för oss. Ingredienserna för examensarbetet var härmed klara. Vi började undersöka ämnesorådet mer noggrant och samtidigt som intresset växte funderade vi över

något sätt att dela med oss allt det vi lärt oss. Handboken kändes som ett naturligt alternativ.

Vi hoppas att handboken väcker tankar och idéer för dig som planerar en vandring.

Kaisa Koivisto och Sophie Solin

I Åbo, 6.5.2011

Idékläckning

Då du börjar bearbeta idén för vandringen är det bra att ställa ett par frågor åt dig själv. Då du svarar på dem får du en helhetsbild om den kommande vandringen och alla de förberedelser som bör utföras. I detta kapitel lyfter vi upp frågor vars uppgift är att få dig att fundera på den kommande vandringen ur olika synvinklar.

Vad?

Då du sätter i gång planeringen av din vandring, börja med att fundera över dessa frågor:

- Hurudan typs vandring?
    - Är syftet med vandringen att trivas tillsammans och få nya upplevelser eller vill gruppen utmana sig genom att exempelvis bestiga någon topp?
- Hurudan grupp vill du ha med?
    - Vilken ålder? Hurudana erfarenheter och bakgrunder? Hur stor grupp?

- Motsvarar målgruppens kompetenser och erfarenhet de utmaningar din vandring rymmer?
- Hurudan terräng vill du vandra i?
    - Är terrängen eller området du tänkt rikta din vandring till bekant?
    - Passar den utvalda terrängen din vandring då du tar i beaktande målgruppens erfarenhet? En rutt som är för utmanande kan lätt ändra vandringen till en otrevlig upplevelse medan en rutt som saknar utmaning kan orsaka frustration och brist på motivation.
    - Följer ni färdigt utmärkta vandringsleder eller orienterar ni själv med gruppen?

När?

Då du planerar din vandring är det viktigt att du tar i beaktande årstiden för vandringen och området vart du är på väg. Följande frågor är viktiga att begrunda:

- När är du på väg ut i naturen och vad sker i naturen då? Finns det något speciellt du vill se eller uppleva i naturen?
- Är något område möjligtvis fredat under någon tid av året? Bör du beakta något speciellt gällande detta?
- Vinter? Ta i hänsyn temperaturen. Övernattar ni i stugor eller tält? Här är det viktigt att du igen tänker på gruppens erfarenhet för att ge deltagarna de upplevelser de är ute efter. Kallare temperaturer betyder att packningen består av mer kläder och detta ökar packningens vikt och kan även medföra en mer fysisk vandring.
- Vår? Sommar? Höst? Var i området har du tillgång till rinnande vatten? Det är en viktig punkt under dessa årstider för till skillnad från vintern kan man inte smälta snö för att få rent vatten utan ni behöver rinnande vatten. Har ni möjlighet att lägga läger vid en fjällbäck?

Varför?

Då du börjar med vandringsplaneringen där du är ledaren, lönar det sig att tänka på och beakta dina egna orsaker och motiv för att ordna och leda vandringen. Började du planera vandringen utifrån dina egna intressen eller bad någon dig göra det? Din egen motivation speglas på hela gruppens motivation och stämning. Medan du funderar över din egen inställning och motivation kan du även tänka på målen för vandringen. Vad är det du vill erbjuda gruppen? Varför vill du ordna vandringen?

Hur?

- Hur skall du förverkliga dina planer?
- Varifrån kommer du att få finansiering för att täcka bland annat transporten och maten?
- Hur når du deltagarna?
- Hur många ledare? Behöver du hjälp?

Detaljplanering

Då vandringens idé har utvecklats och du har svarat på frågorna ”vad”, ”när”, ”varför” och ”hur”, är det dags att börja med den egentliga planeringen. Till denna fas lönar det sig att inkludera planering av tidtabeller, utredning av budgeten samt kartläggning av dina egna resurser.

För dig som ledare är det bra att reservera mycket tid för planeringen, eftersom välplanerat är hälften gjort. Då målet är en lyckad vandring där du tar alla och allting i hänsyn är det viktigt att hellre tänka på för många aspekter än att hålla något som en självklarhet.

Tidtabell

Då du börjar arrangera vandringen är det rekommenderat att direkt göra en tidtabell för dig själv som fungerar som ett stöd under vandringens planeringsskede. När vill du börja marknadsföra? När vill du ha sista anmälningsdatumet? Det är bra att t.ex. ha detta datum ett par veckor tidigare än själva vandringen börjar. Då har du ännu möjlighet att göra ändringar ifall det behövs. När bör budgeten och finansieringen vara klara? Hur är det med rutten och maten? En välupplagd tidtabell klargör arrangemang för dig själv och för möjliga medarrangörer.

Reklamen för vandringen bör fås iväg genast då du klargjort den viktigaste informationen du behöver, vilket utgörs av datumet, vandringsområdet, ett uppskattat pris och målgruppen som vandringen riktar sig till. Att sprida reklamen i god tid är viktigt för att de eventuella deltagarna har möjlighet att planera in vandringen i sina personliga tidtabeller. Datumet för den sista anmälningsdagen är bra att placera ett par veckor innan vandringen, vilket ger dig möjligheten att göra ändringar i sista minuten ifall det behövs.

Budget och finansiering

Att åka ut på en vandring innebär att flere människor rör på sig och lever tillsammans. Det är utan tvekan klart att arrangemangen orsakar kostnader. Börja med att räkna upp alla tänkbara kostnader som vandringen och dess planering orsakar. Ju längre borta själva området du skall till befinner sig, desto större andel utgör resekostnaderna av budgeten. En annan märkbar aspekt som höjer kostnaderna är längden på din tur. Ju fler dygn du tillbringar i terrängen desto mer mat och utrustning behöver du med dig. Annat du bör ta i beaktande kan vara utrustnings- och materialanskaffningar, marknadsföring, bastu och möjliga kostnader som framkommer under planeringen.

Då du funderar över budgeten bör du ta i beaktande din egen del. Är det meningen att du själv betalar något för att delta och leda vandringen? Hur är det med den eventuella hjälpledaren?

Då du gjort upp budgeten ser du även vad vandringen kommer att kosta för deltagarna. Ifall priset är för högt kan du stryka någon dyr del av vandringen eller alternativt fundera över möjliga sponsorer. Har du möjlighet att söka finansiering t.ex. i form av stipendier eller andra understöd som skulle hjälpa dig att täcka någon del av kostnaderna? Efter att du fått reda på finansiering och det slutliga priset för vandringen kan du börja marknadsföra den vidare.

Kompetenser och erfarenhet

Före du far ut för att leda en vandring lönar det sig att ta en titt på dina egna resurser. Har jag de nödvändiga kompetenserna för att leda vandringen och gruppen? Hurudan tidigare erfarenhet har jag? Är vandringsområdet bekant från förut? Har jag förstahjälpkompetenser? Ifall du saknar vissa resurser eller är osäker om något, be om hjälp eller omforma vandringen så att den passar dig och dina kompetenser. Som ledare har du ett stort ansvar för att vandringen lyckas, så det är viktigt att du känner dig säker och att du vet vad du gör.

Ta även i beaktande deltagarnas kompetenser och erfarenhet då du planerar vandringen. Till exempel då du planerar dagsetapperna är det bra att ta hänsyn till deltagarnas erfarenhet och deras skäl för att delta i vandringen. Orsaken för att delta i en vandring kan variera mycket. Det kan handla om olika bakgrunder, ålder och personliga målsättningar. Övrigt kan du ta reda på om någon i gruppen har kompetenser du kan använda dig utav på vandringen. Någon av deltagarna kan exempelvis ha erfarenhet av det område ni riktar er vandring till, och då kan han/hon berätta tips om för rutten eller övernattning.

Marknadsföring

För att få deltagare på din vandring bör du börja med marknadsföringen i god tid. I detta skede bör du ha klargjort följande aspekter; tidpunkt, vilket område, uppskattat pris, målgrupp och syfte. Målgruppen definierar ganska långt hur det lönar sig att marknadsföra vandringen. Du kan själv välja vilka metoder du vill använda vid marknadsföringen. Här följer några exempel på metoder du kan använda dig av:

- nätsidor

- e-post
- textmeddelande
- brev
- social media (Facebook)
- plansch
- tidningsannons
- flyers och kort muntlig presentation
- djungeltelegraf

Vid marknadsföringen lönar det sig att använda flere metoder för att försäkra att du når alla tänkbara deltagare.

Du når målgruppen bäst då du använder en kommunikationsform och ett språk som väcker intresse hos målgruppen. Undvik användning av mellanhänder utan sträva efter att personligt kontakta målgruppen och på så sätt försäkrar du dig om att informationen når ut. På grund av att du personligen kommer att leda vandringen, är du troligen den som bäst kan inspirera och motivera någon att delta i vandringen. Kom ihåg detta ifall du delegerar marknadsföringen vidare åt någon annan.

Sponsorer

Ifall du behöver finansiering för vandringen, kan du ansöka efter sponsorer. Detta är den part och möjlig samarbetspartner som du först bör kunna marknadsföra din vandring för. Du bör alltid ansöka om stödet i god tid och du bör ha en uträknad budget som innehåller vandringens kostnader och intänkter. Det lönar sig alltid att bifoga en kort beskrivning om vandringen och dess syfte till själva ansökan.

Förberedelser

Då planeringen och marknadsföringen för vandringen är på god väg är det dags at blicka ett steg framåt och påbörja de praktiska förberedelserna för din vandring. Ledaren bör kolla rutten, utrustningen, maten samt möjliga reserveringar i god tid på förhand. Kom ihåg att göra en säkerhetsplan!

Ifall du redan I det här skedet har fått ihop deltagare kan du involvera dem i förberedelserna. För dig som ledare kan det vara trevligt att dela ut uppgifter och samtidigt kan du få nya synvinklar på vandringens föberedelser. För gruppen är det bra att få medverka i förberedelserna då de samtidigt har möjlighet att lära känna varandra. Detta samarbete formar individerna till en grupp och förtroendet mellan gruppen och ledaren växer då ledaren ger gruppen olika ansvarsuppgifter.

Område

Då du går ut i naturen bör du alltid ta hänsyn till att du är en gäst där. Ta på förhand reda på om det finns något som du inte får göra t.ex. någon fisk som inte får fiskas eller något djur som måste ges speciell ro under din vistelse i naturen.

Tillgång till rinnande vatten speciellt i ett fjällområde torde vara lätt på våren då snön smälter och bäckarna svämmar av vatten. På sommaren är det viktigt att du tar i hänsyn tillgång till rinnande vatten på det område du riktar dig till. På vintern är det lätt då du kan smälta vatten av snö men på sommaren måste vattnet vara rinnande. Säkrast är det ändå att du kokar vattnet du använder.

Välj terrängen enligt vad du tror att ger gruppen bästa möjliga upplevelser. Tänk även på dig själv och hur du orkar. Att fara ut till en okänd terräng med en mindre erfaren grupp kräver mer av dig som ledare, men å andra sidan är det kanske inte så motiverande för dig att alltid besöka samma områden gång efter gång.

Före själva vandringen börjar, kan du ta reda på historia eller kultur om vandringsområdet. Allmän kunskap och små detaljer kan ge vandringen en extra krydda, t.ex. samekulturen är något som kan vara intressant att berätta om, ifall vandringen riktar sig till Lappland.

Rutt

Det är viktigt att välja noggrant den rutt du tänker vandra. Rutten utgör vandringens röda tråd och samtidigt definierar långt vandringens innehåll. Skaffa alltid i god tid en ordentlig och uppdaterad karta och bekanta dig med den. Då får du en helhetsbild av området, vilket hjälper dig då du börjar planera själva rutten. Tänk på följande synpunkter:

- finns det färdigt markerad vandringsled eller orienterar du själv?
- är området/rutten bekant för dig från förut?
- finns det variation? Erbjuds utmaningar? Bör ej vara för krävande och svår
- dagsetappernas längd (ta i hänsyn vandringens mål och syfte)
- stugor, kåtor, lägerplats längs vandringsleden
- vad erbjuder området? t.ex. någon topp eller spets som är värd att bestiga
- vart kallar du på hjälp eller var kommer du snabbast bort från området ifall det händer en olycka? (se säkerhetsplanen)

Ifall du vill vara fullkomligt säker på att du hela tiden håller dig vid din planerade rutt, är det säkraste att ta med en GPS, i vilken du sparar varje dagsetapp och lägerplatsens koordinater.

Utrustning

Då du tänker på din utrustning, bör du beakta årstiden då du är på väg ut i naturen. Till exempel på våren kan dagstemperaturen stiga ganska högt medan nattemperaturen kan sjunka under noll. Ta därför speciellt hänsyn till hurudan sovsäck du sover i. På våren behöver du inte ta med lika mycket extra plagg som t.ex. på vintern.

Du bör observera väderleken en vecka på förhand för att veta hurudan utrustning du bör ta med dig.

När det gäller klädseln, finns det ett par viktiga aspekter du bör tänka på; att kläderna håller dig torr och att du har lätt att röra dig. De viktigaste du bör tänka på är det du har på fötterna, oberoende om det handlar om vandringskängor eller stövlar.

Skorna: Under vandringen borde dina fötter på alla sätt hållas i skick. Kängorna bör vara stödande, vattentäta och bottnen borde vara tillräckligt tjocka. Stövlar är kända för att inte ge lika lätt skoskav som kängor, men de ger inte heller lika bra stöd som kängor och har tunnare botten. På vintern kan stövlar ändå hålla dina fötter varmare än kängor.

Klädsel: Det är viktigt att komma ihåg med klädsel är att du har färre plagg på dig då du färdas än då du är på plats t.ex. på lägerplatsen. En bra tumregel är att du har aningen svalt då du startar. Detta innebär att då du fått upp värmen har du passligt med kläder och behöver inte stanna genast och börja klä av dig de extra plaggen. Beroende på årstid kan du själv reglera mängden kläder enligt ditt eget behov, men grundidén för klädseln är ”lager på lager”.

1) Lagret närmast kroppen har som uppgift att hålla dig torr och därför flytta fukten bort från huden; ett vanligt underställ fungerar bra.

2) Mellanlager vars uppgift är att hålla dig varm; en långärmad t-skjorta eller fleece fungerar bra här.

3) Yttersta lagret bör hålla vatten och vind; en lätt DrymaxX eller Gore Tex – dräkt fungerar ypperligt.

4) Ett extra värmelager kan vara nödvändigt på vintern t.ex. vid paus. Här är det absolut bästa alternativet en dunjacka som du kan dra på utan att behöva klä av dig i kylan.

OBS! Det är viktigt att du kan röra på dig så lätt och behändigt som möjligt. Kläderna får inte försvåra dig från att röra dig fritt.

Då du packar din ryggsäck är det viktigt att du tänker på hur ryggsäcken fungerar i praktiken. Tänk på vilken utrustning du behöver, när och hur ofta. Utrustning såsom regnkläder bör

vara lätt tillgängliga t.ex. om det plötsligt börjar regna. Den tyngsta utrustningen såsom sovsäck och tält bör packas nära ryggen, i mitten eller ner i ryggsäcken. På detta sätt får du ryggsäckens tyngd väl utjämnad med tanke på bl.a. ryggen och axlarna.

Som ledare är det viktigt att du bär på en komplett första hjälp utrustning. Detta innebär att utöver den vanliga första hjälp utrustningen bör du tillägga bl.a. extra par av sockor och handskar, vilka du kan låna ut ifall någon i gruppen behöver. Se till att alla i gruppen vet om att du bär på extra plagg, så de vågar komma och fråga ifall de behöver något. En detalj som denna kan värka obetydligt, men detta är något som skapar förtroende i gruppen gentemot ledaren.

Mat

Då du planerar menyn bör du ta tänka på eventuella allergier eller specialdieter. Det som har stor inpåverkan på menyn är tiden på året och utomhustemperaturen. På vintern bevaras maten länge men på sommaren måste du troligtvis lämna bort matvaror som kräver kallare temperaturer för att bevaras. Torkad mat fungerar alltid och därför är det ett säkert val, dessutom är torkad mat lätt, bevaras bra och är tämligen lätt att tillreda. Det som är bra att tänka på då du planerar menyn för vandringen är mångsidiga måltider, mängden och vikt. Vikten på maten är något som är viktigt att uppmärksamma, särskilt då du planerar en längre vandring och behöver mer mat med dig.

För tillredning av maten är det bra att använda ett fältkök t.ex. en Trangia. Du kan välja att använda en gasbrännare eller marinol. Gas är lättare och det går snabbare att tillreda maten, men på vintern kan gasen vara lite krånglig då det är kallt ute. Marinol fungerar alltid, oberoende av årstiden men vätskan väger mer och du bör vara mycket noggrann med att inte spilla av vätskan på dina saker, speciellt på din mat för att marinolen förstör din mat helt och hållet.

Under vandringen är regelbundna måltider speciellt viktiga för att uppehålla allmän energi och god stämning i gruppen. Det bör finnas fem måltider under en dag; morgonmål, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål. Utöver dessa är det bra att alltid ha s.k. snabbenergi inom

räckhåll t.ex. nötter, russin, choklad eller torkade frukter. Det är mycket viktigt att dricka. På vintern till exempel glöms törsten lätt bort då det inte är varmt på samma sätt som under sommarn.

Likväl så som med annan utrustning, bör ledaren ha med sig extra mat för säkerhets skull. En omtänksam ledare har även överlopps snabbenergi som choklad eller nötter som hon kan mata i deltagarna ifall hon märker att gruppens energinivå håller på att sjunka på grund av lågt blodsocker.

Reservationer

Inför vandringen bör du troligtvis göra olika slag av reserveringar. Allt som oftast hör åtminstone transport, diverse utrustning samt bastu och middag efter vandringen hit. Andra reserveringar kan vara exempelvis någon specifik aktivitet som paddling under vandringen eller övernattning någon annanstans än i naturen.

Säkerhetsplan

Till ledarens uppgifter hör att skriva en säkerhetsplan och gå igenom den med gruppen innan man reser iväg. Planen bör innehålla bl.a. tidpunkt för utförandet, ställe (koordinater), deltagarmängd, ledarens kontaktuppgifter och en riskanalys. Riskanalysen bör innehålla alla de risker och möjliga olycksfall som kan ske under vandringen och under resorna till vandringsområdet och tillbaka hem t.ex. trafikolycka, någon vrickar vristen, skär sig, förfryser, blir sjuk mm. samt en plan om hur du går till väga ifall något händer. Riskanalysen bör även innehålla en evakueringsplan ifall du bör få någon eller hela gruppen bort från området; hur går du till väga, vart ringer du och var är den platsen ni blir avhämtade från.

Ledaren bär ansvaret för deltagarna under vandringen. Det hör till ledarens uppgifter att skriva en säkerhetsplan och se till att ordentligt gå igenom denna plan med gruppen innan man bär iväg.

Förverkligande

Nu är största delen av planeringen och förberedelserna klara inför vandringen. Nu har du höjdpunkten framför dig, vilket är själva vandringen och möjliga träffar med deltagarna före och efter vandringen.

Förhandsträff

Nu då vandringen närmar sig är det dags att samla deltagarna ihop ifall du vill träffa dem på förhand. På träffen kan du gå genom bl.a. den planerade rutten, den lämpliga utrustningen, packandet av ryggsäcken, mat-/tältgrupper, resan till vandringsområdet, deltagarnas förväntningar samt dina egna förväntningar. Ifall det finns deltagare som deltar på sin första vandring, är förhandsträffen mer än viktig att arrangera. Då bör du åtminstone gå igenom hur man sätter upp ett tält, användning av fältkök, packning av ryggsäcken och orienteringens grunder (hur man använder karta och kompass).

Förhandsträffen är viktig även då det kommer till gruppgemenskap. Detta är en ypperlig möjlighet för ledaren att träffa deltagarna och få en överblick över gruppen i sin helhet. Träffen kan även vara mycket viktig och givande för deltagarna då de har möjlighet att träffa de andra deltagarna före själva vandringen. Till exempel för deltagare som är med på sin första vandring kan känslan vara aningen osäker, och då kan det vara till stor hjälp att få träffa de andra deltagarna och ledaren samt få en genomgång av själva vandringen på förhand.

Resorna

Resorna till destinationen och tillbaka är ofta långa och det är bra att planera restiderna noga för att resan skall gå undan så bekvämt som möjligt. Du bör ta i hänsyn bl.a. avfärds- och ankomsttid, byte av chaufför, mat- och andra möjliga pauser.

Under resan är det möjligt att bekanta sig närmare med deltagarna och känna på den allmänna atmosfären samt de enskilda deltagarnas personliga stämning. Det är bra och trevligt att rekommendera deltagarna att ta med en egen dyna för resan.

Vandringen

Då ni kommit fram är det rekommenderat att packa ryggsäckarna på nytt efter att ha delat ut mat och gemensam utrustning inom gruppen. *Speciellt lönar det sig att kolla de deltagares ryggsäckar som är med för första gången. Då försäkrar du dig om att alla har ryggsäckarna packade så praktiskt som möjligt. Förrän ni tar er ut i naturen är det bra att fråga alla hur ryggsäcken känns på ryggen och gå igenom vandringens ramar vilka följs under hela vandringen.* Detta betyder i all sin enkelhet att man stiger upp på morgonen, förflyttar sig under dagstid, slår läger innan det blir mörkt och sover på natten. Det är bra att klargöra de måltider som ingår i dagen dvs. morgonmål på morgonen, efter att gruppen färdats en bit och börjar bli hungriga äter man lunch i terrängen, förrän man kommit fram till lägerplatsen och har den sista biten kvar att färdas lönar det sig att äta ett lite stadigare mellanmål, efter att man satt upp läger är det dags för middag och före man lägger sig lönar det sig att äta kvällsmål.

Det är praktiskt att inför vandringen dela gruppen i matgrupper som fungerar och tillreder sin mat tillsammans. En matgrupp har en trangia i sitt förfogande som de tillsammans ser efter, samma gäller matvarorna.

Vandringen bör delas upp så att det finns pauser med jämna mellanrum. En bra tumregel är 50/10 där du färdas i 50 minuter och har 10 minuter paus. Pausens huvudsakliga mening är att dricka och ta av sig eller klä på sig kläder enligt behov. Samtidigt är pausen en bra möjlighet för ledaren att kolla gruppens läge samt göra ändringar i planerna t.ex. på grund av vädret. *Ledaren borde hela tiden följa med gruppen och dess humör samt energinivå. Själva vandrandet går lätt till så att man börjar gå efter varandra i ett led och här är det ett lätt sätt för dig at byta din plats i ledet för att följa med hur de olika deltagarna orkar. Detta är ett enkelt sätt även att se till att gruppen hålls samlad och att ingen blir efter. Ifall dåligt väder, så som tät dimma plötsligt överraskar er, är det även en säkerhetsfråga att du klarar av att hålla gruppen ihop. Du bör balansera mellan flexibiletet och målmedvetenhet för att gruppen*

orkar och njuter av att vandra samtidigt som dagens konkreta mål är att nå övernattningsstället.

Som ledare bör du planera dagsetappernas längd. Förflyttningen bör vara tillräckligt lång, så det känns av att man färdats. Dagsetapperna får inte kännas för långa eller för ansträngande, detta är viktigt att komma ihåg. Dagsetapperna bör inte endast mätas i längd utan du bör även beakta terrängen. Ifall terrängen har mycket och stora höjdskillnader tar det mycket på benen och fötterna. På samma sätt, ifall terrängen består av tätt ris och sumpmark är färdandet långamt och ansträngande på ett annorlunda sätt. *Kom ihåg att reservera tid för pauser, då det finns mycket att se och uppleva i naturen. Till exempel en liten paus vid något fint ställe eller att på vintern åka ner för en kulle utan ryggsäckar kan vara de stunder som skapar speciell stämning under vandringen.*

Då ni efter dagens vandring kommer fram till lägerplatsen bör du uppmärksamma vissa saker; din grupp bör sätta upp tälten ganska nära varandra, då respekterar ni och ger plats för övriga möjliga vandrare på området. Dessutom är det bra att påminna gruppen om följande saker: ombyte till torra och varma kläder, torkning av utrustning, var man kan hämta vatten och efter det matlagning. *Då gruppen slagit läger och ätit sin middag kan du tända en lägereld vid vilken det är bra att i lugn och ro gå igenom gruppens tankar och känslor om den gångna dagen. För gruppen kan det vara avgörande att alla får berätta hur de tycker dagen gått; ifall de har upplevt något otrevligt eller ifall något kännts speciellt lyckat och bra. En ”filisrunda” är bra att hålla varje morgon och varje kväll och även under dagen ifall du tycker att det behövs. Samtidigt kan du som ledare berätta den preliminära planen för följande dag och fråga åsikter och tankar för möjliga rutter eller pauser.*

Övernatta kan man i tält, vindskydd eller stuga, hur man själv vill. Ta i hänsyn terrängen, vädret och årstiden. Ifall det är regnigt och fuktigt är det inte rekommenderat att sätta upp ett tält nere i en dal utan istället lite högre upp på någon kulle, vart fukten inte sätter sig på samma sätt. Tältet har en tendens att samla på fukt men detta kan du motverka med att bränna exempelvis gravljus i tältets ”abside”. På vintern kan det vara varmt och skönt att övernatta i en stuga ifall området du befinner dig i erbjuder den möjligheten. Du bör ändå alltid vara redo att stiga åt sidan ur stugan ifall någon annan kommer senare till lägerplatsen

efter er och vill övernatta där. Det kan vara skönt att övernatta i ett vindskydd då sovsäcken och vindskyddet i sig räcker till att hålla dig varm natten igenom. Innan du går och lägger dig är det bra att ännu påminna gruppen att lägerplatsen lämnas i gott skick för natten och hur nästa morgons tidtabell ser ut.

Du kan räkna med ett par timmar då det kommer till morgonsysslor och hoppackandet av lägret. Igen innan du tar första steget för dagens etapp är det bra att snabbt kolla gruppens ryggsäckar samt omplåstring av möjliga blåsor eller sår. Kom ihåg att under dagen lyssna på gruppen och dess behov för t.ex. möjliga extra pauser.

Efter den sista vandringsdagen är resan inte slut. Ni har ännu hemfärden framför er. Hemfärden går troligtvis smidigare och trevligare undan ifall deltagarna som spenderat flere dagar i samma kläder har möjlighet att tvätta sig och t.ex. bada bastu. Humöret och stämningen hålls på topp om man äter en färdigt dukad middag efter bastun. Denna måltid är troligtvis mycket läcker efter att ni ätit ur fältkök i terrängen. På vägen hemåt är det roligt att gå igenom höjdpunkterna under vandringen och sova om man känner för det.

Get-together-träff

Med tanke på grupprocessen är det bra ifall du arrangerar en “get-together” – träff efter vandringen. Träffens idé är att ha det trevligt tillsammans då man kan skratta tillsammans åt olika händelser som skett under vandringen och se igenom bilder samt möjliga videoclips/-snuttar. Det är smart att arrangera träffen ett par veckor efter vandringen då alla fått lite perspektiv på vandringen som handlat om mycket intensiv och tät samvaro. Samtidigt har deltagarna möjligheten att processa de egna erfarenheterna man upplevt under vandringen.

Under träffen kan ledaren få feedback och möjligtvis nya idéer då deltagarna berättar åsikter om vad som fungerade under vandringen, vad som var speciellt roligt och vad som kanske inte var så lyckat. Ifall vandringen varit inspirerande och väckt positiva tankar, kan det hända att gruppen eller några deltagare börjar planera en ny vandring och i så fall kan du ge råd och stöd till dem ifall de så önskar.

Källor

Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä Ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Tammerpaino OY: Tampere.

Aaltonen, Tapio. 2005. *Syty ja sytytä. Valmentavan johtamisen filosofia*.Talentum Media OY: Jyväskylä.

Cockerell, Lee 2008. *Creating magic. 10 Common Sense Leadership Strategies from a Life at Disney.* Vermilion: London.

Fält, Lars 2001. *Vinterfärden*. Fält och Hässler AB : Värnamo.

Graham, John 1997. *Outdoor Leadership. Technique, Common Sense & Self-Confidence*. The Mountaineers: Seattle.

Hanson, Anders 2010. *Salutogenet ledarskap – för hälsosam framgång*. Fortbildning AB:Stockholm.

Hederstedt, Johan Försvarsmakten 2000. *Pedagogiska Metoder*.Fält och Hässler: Värnamo.

Laaksonen, Jouni 2008. *Vaeltajan opas*. Edita publishing OY: Helsinki.

Steinberg, John 2010. *Hitta styrkorna- Samtal som stärker medarbetarna*. Liber AB: Malmö.

Fröjdh, Erik & Söderlund, Anna 2009. *En introduktion till vandring.* The Green and Free blog. Tillgänglig www: http://www.greenandfree.se/files/vandring_greenandfree_se.pdf

Tidtabell för planering

Månader	1	2	3	4	5	6
Idékläckning	*	*				
- Vad, Varför?						
- Vart, När?						
- Till vem?						
Budget	*	*				
Marknadsföring		*				
Reservering av utrustning		*	*	*		
Säkerhetsplan				*		
Planering av rutten				*	*	
Maten						
- planering					*	
- anskaffning						*
Infobrev till deltagarna						
- förberedande brev			*	*		
- infobrev med packningslista osv.					*	
Sista anmälningsdatumet					*	
Förhandsträff						
- planering och inbjudning				*	*	
- praktiska förberedelser inför träffen					*	
Praktiska förberedelser						
- insamling av utrustning						*
- observation av vädret						*
- granskning av utrustning						*
Vandring						*
Get-together efteråt						*

Ett exempel på budget:

Höstvandring till Lappland: 9 personer, fem dagar i terrängen

Kostnader:		**Inkomster:**	
Minibuss + bensin	1200€	Deltagaravgift x 7:	100€
Mat	500€	Hjälpledaravgift x 1:	50€
Bastu + slutmiddag	400€	Sponsorer?	
Hjälpledare	50€	Annan finansiering?	
Utrustning			
Kartor			
Material			
Marknadsföring			
Planering	200€		

Budget:

	Inkomster	750€
-	Kostnader	2350€
=		- 1600€

Budgeten har beräknats med stora summor. Ifall du vill att deltagaravgiften hålls rimlig, är det rekommenderat att söka finansiering.

Vandring:	Destination:	Tidpunkt:
DELTAGARUPPGIFTER		

Namn	**Födelse-datum**	**Allergier/diet/ medicinering**	**Telefon**	**@**	**Hemadress**	**Vårdnadshavare**	**Vårdnadshavares tel.**	**Vårdnashavares @**

PACKNINGSLISTA
Årstid:
Vandrings dagar:

V= Behövlig på vintern
S= Behövlig på sommaren
Val= valfri Blank= behövs inte

Pryl	Mängd	Specifisering	Vinter	Sommar	Skaffa	Packat
Tält			V	S		
Ryggsäck + regnskydd		se till att regnskyddet är tillräckligt stort	V	S		
Sovsäck + vattentät förvaringspåse			V	S		
Liggunderlag		ett vanligt och/eller uppblåsbar	V	S		
Vandringskängor/-stövlar			V	S		
Trangia			V	S		
Extra kastrull		kaffepanna	Val	Val		
Bränsle/gas		ett skydd/värmare är bra under vinter	V	S		
Vindskydd för brännaren			Val	Val		
Matkärl			Val	Val		
Sked			V	S		
Kopp			Val	Val		
Termos flaska			V	Val		
Vattenflaska			Val	S		
Vattenpåse		mycket behändig att hämta vatten med	Val	S		
Diskborste		endast borst delen	Val	Val		
Diskmedel			Val	Val		
Tändstickor, tändare		packa dessa vattentätt	V	S		
Underkläder			V	S		
Strumpor			V	S		
Yllesockor			V	Val		
Underställ			V	Val		
T-skjorta			Val	S		
Långärmad t-skjorta			V	S		
Långa byxor				S		
Shorts				S		
Fleece/windstopper			V	S		
Ylletröja			V	Val		
Fleecebyxor/yllebyxor			V			
Vattentät skaljacka och -byxor			V	S		
Dunjacka och täckbyxor			V			
Halsduk			V	Val		
Handskar			V	Val		
Mössa			V	Val		
Skärmmössa				S		
Mygghatt				Val		
Ficklampa		pannlampa och en vanlig ficklampa, obs! batterier	V	S		
Kniv			V	S		

Såg		obs! Skyddet	Val	Val		
Spade			V	Val		
Yxa		obs! Skyddet	Val	Val		
Toaletpapper		packa vattentätt	V	S		
Personlig hygien		tandborste, deodorant, savetter	V	S		
Liten handduk			Val	Val		
Lägerskor		joggingskor eller sandaler	V	S		
Extra remmar		dessa behövs alltid	V	S		
Rep			V	S		
Jesus-teip			V	S		
Nål och tråd			V	S		
Kemiska värmare		hand- och tåvärmare	V	Val		
Karta		obs! Laminera, plasta eller använd kartväska	V	S		
Kompass			V	S		
Gps			Val	Val		
Första hjälp		gör en noggrann genomgång, fyll på det som behövs	V	S		
Snabb energi		choklad, nötter och russin	Val	Val		
Minigrip påsar		för att packa kläderna vattentätt in i ryggsäcken	Val	Val		
MAT!!		varje dag en egen påse?	V	S		

LÄGERVERKSAMHETS OCH FRILUFTSLIVS SÄKERHETSDOKUMENT

1. ANSVARIG AV DOKUMENTET OCH LEDARE SOM SKALL MED TILL LÄGRET

Ansvarsperson av lägret / utfärden	Uppgift	Telefon

Namn och telefonnummer av personalen som skall med på lägret

Namn	Uppgiften på lägret	Telefon

Mängden hjälpledare som skall med: _____

2. GRUNDINFORMATION OM LÄGRET

Namn av lägret	Tidpunkt	Längd (dygn)

Läger-/utfärdstyp ☐ utfärd ☐ konfirmationsläger

☐ annat läger ☐ stadsverksamhet
☐ läger/utfärd utomlands

Deltagarmängd _____ av vilken Under 18-åriga _____
Under skolåldern _____
Har specialbehov _____

Lägerprogrammet som bilaga ☐ Deltagar- och ledaruppgifter som bilaga ☐
Förhandsinformation skickat till deltagarna ☐ Förhandsinformation som bilaga i detta dokument ☐

3. LÄGEROMRÅDE OCH RÄDDNINGSPLAN

Lägerområde: _____

Ifall annat än organisations eget område ☐ Ledarna har haft läger tidigare på området i fråga

☐ Känt område,

ledarna har inte haft läger där tidigare

☐ Ingen erfarenhet

av området

☐ Det finns en färdig räddningsplan i lägercentrumet
- ☐ Den säkerhetsansvarige har bekantat sig med lägercentrumets räddningsplan på förhand
- ☐ Den säkerhetsansvarige bekantar sig med lägercentrumets räddningsplan i början av lägret

☐ Lägercentrumet/-området har inte en färdig räddningsplan
☐ En säkerhetslektion hålls i början av lägerprogrammet

4. TRANSPORT

☐ Transportbolag

☐ Annan transport, vilken: _____

Säkerhetsåtgärder under båttransport _____

5. MAT

☐ Lägercentrumets personal
☐ Ledarna lagar
☐ Deltagarna lagar själv
☐ Någon annan, vad _____

☐ Anställd värdinna
☐ Maten i terrängen

6. BESKRIVNING AV PROGRAMMETS SÄKERHETSARRANGEMANG

A. Aktivitet

☐ Simning Säkerhetsarrangemang: _____

☐ Åka båt Säkerhetsarrangemang: _____

☐ Paddling Säkerhetsarrangemang: _____

☐ Vandring Säkerhetsarrangemang: _____

☐ Annat, vad: _____

Säkerhetsarrangemang: _____

B. Andra säkerhetsarrangemang angående lägerprogrammet

Aktivitet / program som innehåller risker

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Åtgärder för att minimera faran och eliminera risken

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

☐ Utomstående underleverantör handleder program som innehåller: _____
_____

Underleverantörens kontaktuppgifter/-person: _____
_____

☐ Jag har gått igenom med underleverantören deras tillvägagångssätt med säkerhetsärenden
☐ Jag har accepterat underleverantörens försäkringsarrangemang
☐ Deltagarna eller deras vårdnadshavare har informerats på förhand om specialprogram t.ex. i ett lägerbrev

Lägercentrets säkerhetsarrangemang avviker från det normala (t.ex. på grund av byggarbete)

☐ Finns inte ☐ Ja, det finns:_____
_____
_____

7. FÖRSÄKRINGAR

☐ Jag har bekantat mig med organisationens giltiga försäkring för läger- och utfärdsverksamhet

☐ Jag har kompletterat försäkringsskyddet enligt lägrets/utfärdens behov på följande sätt: _____
_____

8. SÄKERHETSDOKUMENTETS BEHANDLING OCH UNDERSKRIFTER

Ansvarig för dokumentet: _____
Datum_____

Beviljare

☐ Jag godkänner lägrets säkerhetsdokument

☐ Dokumentet godkänns inte före följande kompletteringar har gjorts: _____
_____

Namn _____
Datum _____

Underskrift _____
Uppgift _____
_____

Personalen som skall med på lägret

☐ Jag har bekantat mig med säkerhetsdokumentet Namn: _____
_____ Datum: _____

☐ Jag har bekantat mig med säkerhetsdokumentet Namn: _____
_____ Datum: _____

☐ Jag har bekantat mig med säkerhetsdokumentet Namn: _____
_____ Datum: _____

☐ Jag har bekantat mig med säkerhetsdokumentet Namn: _____
_____ Datum: _____

RAPPORT AV OLYCKSFALL

Den här rapporten skrivs också i “nästan fall”.

1. GRUNDINFORMATION OM EVENEMANGET:

Namnet av evenemanget:

Plats:

Tidpunkt:

Längd:

Deltagarmängd:

Säkerhetsansvarig:

Ansvarsperson av evenemanget:

2. BESKRIVNING AV SITUATIONEN SOM LEDDE TILL OLYCKSFALLET

a. Kort beskrivning om säkerhetsinstruktionerna och förebyggandet av situationen:

b. Kort beskrivning av situationen:

3. KONSEKVENSERNA AV OLYCKSFALLET

a. personskador

b. andra skador

4. KORT BESKRIVNING AV ÅTGÄRDER EFTERÅT

KONTAKTUPPGIFTER

Namn:

Kontaktuppgifter:

Underskrift:

_____ / _____ _____

Säkerhetsplanen av lägret/utfärden måste bilagas i denna rapport.