

A photograph of two young children with freckles, smiling and sitting in a green and yellow striped hammock outdoors. The child on the left is wearing a red jacket and a dark cap, holding a yellow packet of 'Smørgåsen' snacks. The child on the right is also wearing a red jacket. The background is a blurred forest scene.

FRILUFTSSKOLEN

Alt du trenger å vite for å arrangere Friluftsskole





Foto denne side + framside:
DNTs bildearkiv, Marius Dalseg

FORORD

Kjære arrangører av Friluftsskolen

Takk for at dere bidrar til å forme
framtidens naturvenner!

Dere gir barn over hele landet en
unik mulighet til å oppleve gleden ved
friluftsliv, lære nye ferdigheter og skape
minner for livet.

Friluftsskolen er mer enn bare et
ferietilbud, det er en arena hvor
deltakerne kan utforske naturen, bygge
vennskap og utvikle en dypere forståelse
og respekt for naturen og miljøet. Dette
hadde ikke vært mulig uten deres
innsats og engasjement.

Friluftsskolen ble etablert i Friluftslivets
år 2015, og har siden starten vært et
godt samarbeid mellom Den Norske
Turistforening (DNT) og Friluftsrådenes
Landsforbund (FL). Det ville ikke vært
mulig å gjennomføre friluftsskolen uten
økonomisk støtte fra våre bidragsyttere,
noe vi er veldig takknemlige for.



Miljødirektoratet gir tilskudd til utvikling av Friluftsskolen og
støtter DNTs og FLs arbeid med dette. Kulturdepartementet
bidrar med spillemidler til lokale Friluftsskoler i regi av FL,
og Miljødirektoratet støtter lokale Friluftsskoler i regi av
DNT. Sparebankstiftelsen gir støtte til utstyrspakker og
oppstartstøtte for å fremme utbredelsen av Friluftsskolene.

De enkelte Friluftsskolene gjennomføres lokalt med god
støtte fra mange regionale og lokale bidragsyttere. Takk
til alle!

Med vennlig hilsen,
Den Norske Turistforening (DNT) og
Friluftsrådenes Landsforbund (FL)

Oslo, oktober 2025.

INNHold

1.



RAMMER FOR FRILUFTSSKOLEN

7	1.1 Introduksjon
8	1.2 Mål
10	1.3 Målgruppe
13	1.5 Årshjul og rutiner
14	1.6 Informasjon og markedsføring
20	1.7 Styringsgruppe

2.



OBLIGATORISKE TEMA

22	2.1 Allemannsrett og ferdselskultur
26	2.2 Kartforståelse på tur
28	2.3 Raste- og leirplass
35	2.4 Førstehjelp

3.



LEDERE OG INSTRUKTØRER

39	3.1 Koordinator
42	3.2 Leder
43	3.3 Hjelpeledere
43	3.4 Instruktører

4.



SIKKERHET

- 46** 4.1 Risikovurdering
- 48** 4.2 Medisinering
- 48** 4.3 Livredningsprøve
- 49** 4.4 Rutiner for sikkerhet
- 50** 4.5 Politiattest
- 50** 4.6 Forsikring

5.



OMRÅDE OG UTSTYR

- 52** 5.1 Kriterier for friluftsskoleområdet
- 54** 5.2 Tillatelse til bruk av område
- 54** 5.3 Utstyr
- 58** 5.4 Utstyrspakke og materiell

6.



BUDSJETT

- 60** 6.1 Økonomi
- 62** 6.2 Deltageravgift
- 63** 6.3 Lønn

A high-angle, top-down photograph of a group of children sitting in a circle on the ground, surrounded by large, flat stones. They are gathered around a small campfire. One child in the foreground, wearing a blue jacket and a green headband with a white 'T' logo, is reaching into a wooden frame structure that is being built over the fire. Other children are visible around the circle, some wearing colorful headbands (purple, green, blue) and jackets. The ground is covered with dry, yellow autumn leaves. The overall atmosphere is one of outdoor activity and teamwork.

RAMMER FOR FRILUFTSSKOLEN

FRILUFTSSKOLEN SKAL VÆRE ET POSITIVT OG
LYSTBETONT FERIELTILBUD I NÆRMILJØET FOR
BARN I ALDEREN 10-13 ÅR.

Foto:
FLs bildearkiv, Ingrid Malmquist

1.1 INTRODUKSJON

Friluftsskolen arrangeres på dagtid over 3 – 5 dager. Det kan være én overnatting, men skal ikke være et sammenhengende leirtilbud. Friluftsskolen skal være åpen for alle, ha lav deltakeravgift og det skal tilbys gratisplasser til barn i familier som har behov for det – enten på grunn av økonomi, lav deltakelse i friluftsliv eller få ferie-tilbud. Rekruttering av disse barna skal skje gjennom tett samarbeid med kommunale etater og andre som kjenner disse målgruppene godt.

Friluftsskolen inneholder fire obligatoriske temaer

1. Allemannsrett og ferdselskultur
2. Kartforståelse på tur
3. Raste- og leirplass
4. Grunnleggende førstehjelp

Valgfrie aktiviteter

I tillegg til de fire obligatoriske temaene står arrangørene fritt til å velge andre frilftsrelaterte aktiviteter.

Frilek

Det er viktig at ikke all tid fylles med organiserte aktiviteter. Gi rom for frilek, slik at deltakerne kan utforske, undre, slappe av og bli kjent med seg selv og andre. Forskning fra NINA viser at frilek



- Lek og lær (DNT)
- Videoer fra DNT: Turbotips on Vimeo
- Salten Friluftsråd: Full Fræs (video)

gir rom for og inspirerer til kreativitet, rollelek, samarbeidsprosjekter og samtaler, og det bidrar til god sosial samhandling mellom deltakerne. Det fins en rekke bøker med tips til uteleker. Mange friluftsansjasjoner har egne håndbøker og hefter.

Årets tema

Siden 2020 har Friluftsskolen hatt "Årets tema" som arrangørene kan velge å inkludere i sitt program. Styringsgruppa deler relevant materiell og nettressurser på www.friluftsskolen.no. Temaet varierer fra år til år og kan brukes som et tillegg til de obligatoriske temaene.

Måltider

Måltidene er en sentral del av opplevelsen. Arrangørene velger selv om deltakerne skal ta med egen niste eller om deg skal lages felles mat ute. Gi beskjed om meny i forkant og kartlegg allergier. Slik fremmes både fellesskap, matglede og mestringsfølelse.

Natt i naturen

Friluftsskolen er i hovedsak et dagtilbud, men én overnatting anbefales slik at deltakerne får oppleve gleden ved å sove ute, som er en viktig del av friluftslivskulturen.

1.2 MÅL FOR FRILUFTSSKOLEN

Overordnet mål for Friluftsskolen

Friluftsskolen har som mål å gi barn kjennskap til grunnleggende friluftsferdigheter, samt inspirere til et aktivt og bærekraftig friluftsliv videre i livet.

Norsk Friluftsliv, DNT og FL har definert grunnleggende friluftslivsferdigheter slik: «Grunnleggende friluftslivsferdigheter er kunnskap, holdninger og ferdigheter som gjør at en trygt kan ferdes og oppholde seg i naturen på egne premisser, aleine og sammen med andre, naturvennlig og hensynsfullt.»

HOLDNINGSMÅL

- Tilegne seg grunnleggende respekt for naturen, og for at egen bruk ikke skal være skadelig for naturen, næring eller andre brukere.
- Bidra til å skape et godt turfellesskap.
- Oppleve mestring og glede ved å forberede, tilberede og nyte mat ute.
- Ha tilstrekkelig kunnskap og holdninger til å utøve et naturvennlig og bærekraftig friluftsliv.
- Vise omsorg og ansvar når noen trenger hjelp.



Foto:
DNTs bildearkiv, Sindre Thoresen Lønnes

KOMPETANSEMÅL

- Vite at vi har en allemannsrett som gir rett til å gå, oppholde oss i naturen og plukke bær, sopp og blomster.
- Kjenne til begrepene innmark og utmark (innmark: dyrka mark og hager der vi ikke kan gå; utmark: skog, fjell og udyrka natur der vi kan ferdes fritt).
- Kjenne til allemannsrettens regler om rasting, telting og bålbrekking.
- Ha kjennskap til sikker matlaging på bål/ kokeapparat.
- Ha kjennskap til hva man kan sanke som er trygt å spise fra naturens spiskammers.
- Forstå begrepet målestokk og kunne beregne tid og avstand ut fra kart.
- Kjenne til de viktigste karttegnene.
- Ha nødvendig kunnskap om de rettigheter, plikter og hensyn som allemannsretten innebærer.

- Forstå hva som menes med en nødsituasjon og vite når og hvordan man skal varsle 113.

FERDIGHETSMÅL

- Kunne utøve sporløs ferdsel og etterlate naturenlige fint som før.
- Kunne etablere en raste- eller leirplass med vurdering av sittemuligheter, ly for vær og vind og andre praktiske forhold.
- Kunne vurdere om vannkilder er drikkbare.
- Kunne håndtere spikkekneiv, sag og øks på en sikker og korrekt måte etter opplæring.
- Kunne navngi minst to båltyper og demonstrere trygg og ansvarlig bålbygging med egnet brensel.
- Kunne lage mat på bål eller kokeapparat i henhold til grunnleggende sikkerhetsrutiner og brannforebygging.

- Kunne orientere kartet og navigere ved hjelp av veier, stier og andre ledelinjer.
- Kunne planlegge en tur og pakke egen sekk.
- Kunne utføre grunnleggende førstehjelp.
- Kunne beregne avstand mellom to punkter på kartet ut fra kartets målestokk.



1.3 MÅLGRUPPE

**MÅLGRUPPE ER ALLE BARN I ALDEREN
10 - 13 ÅR.**

Utdyping og kommentarer

Aldersgruppen 10-13 år er valgt fordi det er en alder hvor barna er modne for de aktuelle aktivitetene, og er positive til nye aktiviteter og utfordringer. Samtidig er det en aldersgruppe som ikke lenger har SFO-tilbud, og som ofte

har behov for organisert fritidsaktivitet i ferier hvor foresatte er på arbeid. Arrangørene kan forskyve aldersgrensene noe i begge retninger dersom det er ønskelig for deltakere og/ eller arrangører.

Friluftsskolene skal være åpne for alle uavhengig av økonomi, kultur og funksjonsevne. Hvis arrangør ønsker å arrangere Friluftsskole tilrettelagt for særskilte grupper, er det mulig så lenge retningslinjene for Friluftsskolen blir fulgt.



Gratisplasser

For å motta midler fra MDIR og utstyrspakken fra Sparebankstiftelsen DNB er det en viktig forutsetning at det tilbys gratisplasser til barn i familier som har behov for det – enten på grunn av økonomi, lav deltakelse i friluftsliv eller få ferietilbud.

Vi anbefaler kontakt og samarbeid med kommunene for å fange opp og rekruttere nettopp disse barna. Vi understreker at deltakelse på slike særskilte vilkår skal foregå uten stigmatisering og uten at andre er kjent med det.

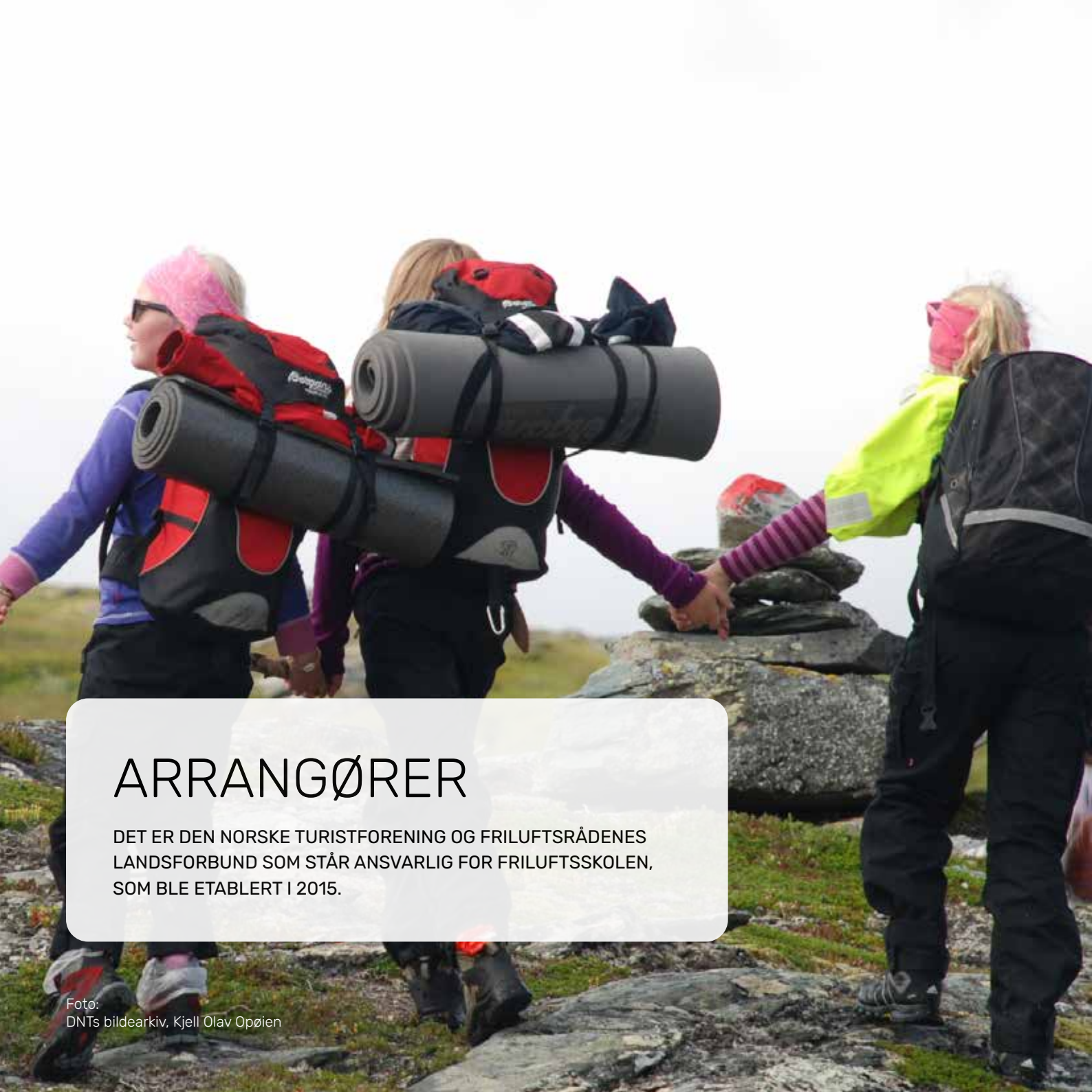
Særskilte behov

Det er særlig verdifullt om barn/ ungdom med særskilte behov kan delta på Friluftsskolen. I samråd med foresatte og eventuelt andre som til vanlig følger opp barnet, bør en vurdere om det er behov for ekstra lederressurser for å legge til rette for at de kan delta på Friluftsskolen.

Ved behov for medisiner, er det viktig at foresatte signerer avtaleskjema om medisiner. Er barnet over 12 år, må det selv også signere. For mer informasjon, se kap. 4.2.



Foto:
FLs bildearkiv

A photograph of three hikers from behind, walking on a rocky mountain trail. They are wearing large backpacks with rolled-up sleeping mats and other gear. The hiker on the left is wearing a pink beanie and a blue jacket. The hiker in the middle is wearing a purple long-sleeved shirt. The hiker on the right is wearing a bright yellow jacket and a pink beanie. They are holding hands for stability on the uneven terrain. The background is a misty, overcast sky.

ARRANGØRER

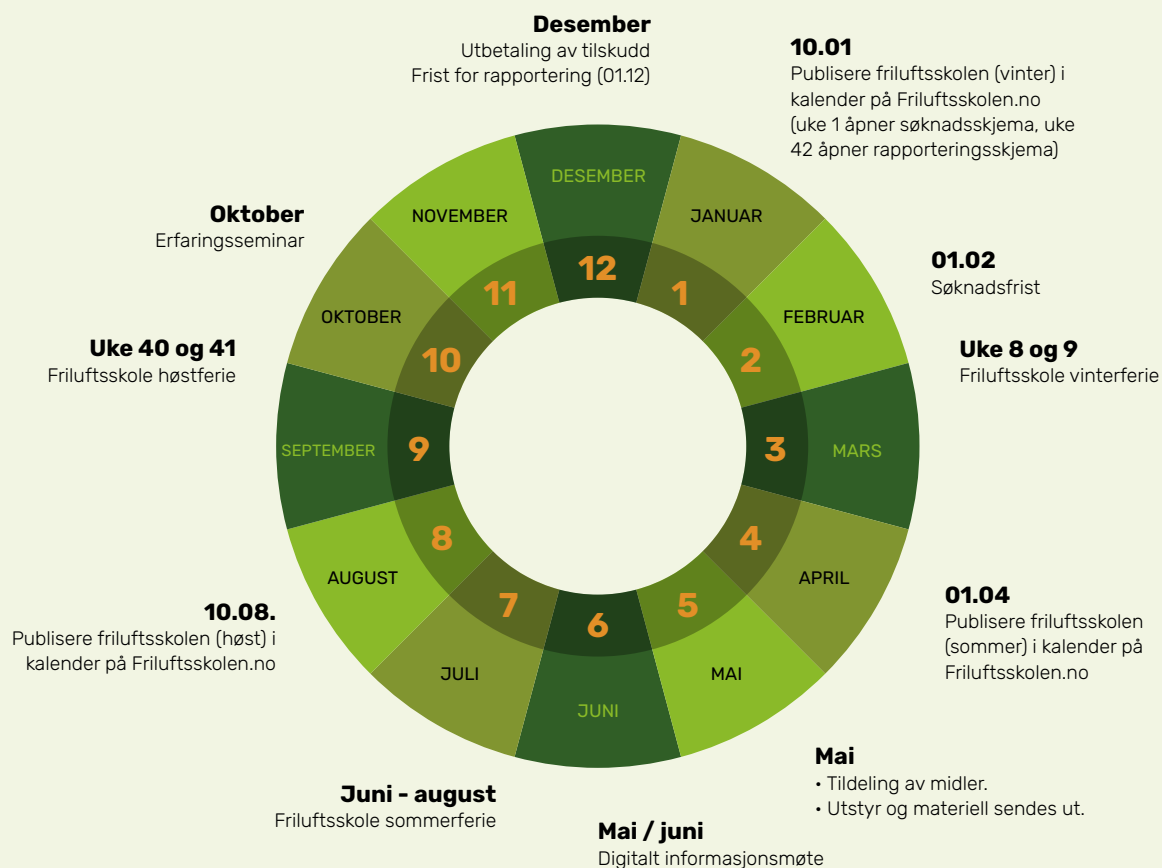
DET ER DEN NORSKE TURISTFORENING OG FRILUFTSRÅDENES
LANDSFORBUND SOM STÅR ANSVARLIG FOR FRILUFTSSKOLEN,
SOM BLE ETABLERT I 2015.

Foto:
DNTs bildearkiv, Kjell Olav Opøien

1.5 ÅRSHJUL & RUTINER

Vi oppfordrer våre medlemsforeninger og friluftsråd til å arrangere Friluftsskolen i samarbeide med lokale organisasjoner, lag og foreninger om gjennomføring av Friluftsskolen. Andre organisasjoner står fritt til å arrangere Friluftsskolen, så lenge tilbudet samsvar med definisjonen av Friluftsskolen, kap. 1.1.

Følgende årshjul er fastsatt, med de viktigste frister og milepæler for Friluftsskolen. For arrangører av Friluftsskolen er det viktig å merke seg frister for søknad og rapporter.



1.6 INFORMASJON, MARKEDSFØRING OG FELLES PROFILERING

FOR Å SIKRE GOD SYNLIGHET OG REKRUTTERING MÅ FRILUFTSSKOLENE MARKEDSFØRES BÅDE LOKALT OG NASJONALT.

Friluftsskolen er et ikke-kommersielt tilbud i regi av Den Norske Turistforening (DNT) og Friluftsrådernes Landsforbund (FL). Selv om det kan være en deltakeravgift på opptil 1500 kroner, går alle inntekter direkte til å dekke kostnader som mat, utstyr og instruktører. Det tilbys alltid gratisplasser til barn i familier som har behov for det. Målet er å sikre at alle barn får mulighet til å delta – uavhengig av økonomisk eller sosial bakgrunn.

Fordi Friluftsskolen ikke er et kommersielt tilbud, er det tillatt å informere om tilbudet gjennom skolens informasjonskanaler. Dette er i tråd med nasjonale anbefalinger om å gjøre lavterskel fritidstilbud kjent for alle barn og familier – og en viktig del av arbeidet med å sikre sosial inkludering.

Synlighet og samarbeid med skolen

Dele ut informasjonsbrev eller plakater på Nasjonale føringer, som Fritidserklæringen og regjeringens handlingsplan Alle inkludert, understreker at lavterskeltilbud skal være godt synlige og tilgjengelige for alle barn og familier.

Informasjon om slike tilbud bør derfor formidles gjennom kanaler som foresatte allerede bruker i hverdagen.

Friluftsskolen er et ikke-kommersielt tilbud, og det er derfor tillatt å bruke skolens informasjonskanaler til å gjøre tilbudet kjent. Dette inkluderer:

- Vigilo og Spond – sikre og godkjente kommunikasjonsplattformer mellom skole og hjem
- Ranselpost (digital eller papir)
- Skolens nyhetsbrev, infosider eller foreldreportaler
- Foreldremøter, klasseromspresentasjoner eller SFO-tid
- Kommunens nettsider og informasjonsbrev
- Oppslagstavler på skoler, bibliotek og fritidsklubber.

Friluftsskolen.no er vår felles nasjonale plattform, og alle arrangører plikter å registrere sine tilbud her. Dette er et krav for å kunne motta økonomisk støtte. Når tilbudet er registrert, deles de direkte videre i egne kanaler – som Facebook, Instagram, hjemmesider og nyhetsbrev – med direkte lenke til påmelding. Dette gir enhetlig profilering, styrker merkevaren Friluftsskolen og gjør det enklere for foresatte å finne og melde barna på.

FORSLAG TIL DIGITALE MARKEDSFØRINGSKANALER:

- Skolens informasjonskanaler: Vigilo, Spond, ranselpost, nyhetsbrev og foreldreportaler
- Egen nettside eller underside: Legg inn tydelig informasjon om tid, sted og påmelding

- Sosiale medier: Opprett arrangementer og del i relevante grupper (lokalsamfunn, nabolag, fritidsforum)
- Friluftsskolefilmen: Kan lastes ned fra friluftsskolen.no og brukes i innlegg og presentasjoner
- Ungfritid.no: En nasjonal plattform for fritidstilbud rettet mot barn og unge – anbefales brukt i tillegg

Lokalavis og presse

- Leverer en ferdig artikkel med tekst og bilder til lokalavisen.
- Send inn pressemelding til lokalaviser eller digitale lokalaviser/nettaviser.
- Invitere avisen ut under selve arrangementet for å ta bilder og skrive sak; dette skaper både forhåndsomtale og etteromtale.
- Legge ut korte rapporter og bilder mens Friluftsskolen pågår (husk samtykke til bildebruk).

Samarbeid med andre lokale aktører

- Fritidsklubber, idrettslag, speidergrupper, kulturskoler eller andre foreninger som allerede er i kontakt med barn.
- Kommunens kultur- og fritidsavdeling (spesielt hvis de kan hjelpe med å fange opp barn som trenger gratisplass).
- Lokale stiftelser og sponsorer som kan bidra med materiell og økonomisk støtte – de promoterer ofte arrangementer de støtter.



Personlig nettverk og jungeltelegraf

- Oppfordre ledere, instruktører og frivillige til å spre ordet i sine personlige nettverk
- Jungeltelegrafen er ofte effektiv i lokalsamfunn
- Vurder å arrangere en "åpen dag" eller minievent i forkant for å gi barn og foresatte en smakebit

Fysiske oppslag

- Henge opp plakater/informasjonsark på biblioteker, nærbutikker, ungdomsklubber og andre lokale møteplasser
- Sette opp stand eller plakat på lokale arrangement (for eksempel idrettsstevner, markeder og kommunedager)

Samarbeidspartnere

Uavhengig av hvilken organisasjon som er hovedansvarlig for Friluftsskolen, vil det være nyttig å samarbeide med andre natur- og friluftsansisasjoner, lag og foreninger i nærmiljøet. Ofte vil de ha dyktige ressurspersoner som kan bidra, og hver organisasjon har gjerne sine aktiviteter og håndbøker, som en kan dra nytte av. Eksempler på aktuelle samarbeidspartnere kan være:

- Speiderne
- Bygdekvinnelaget eller bygdeungdomslaget
- Røde kors
- 4H
- Skiforeningen
- Padle- og roklubber

- Kystlag
- Natursentre
- Sykkelklubber
- Klatreklubber
- Norges sopp- og nyttevekstforbund
- Norges jeger- og fiskerforbund
- Orienteringsforbundet
- Skogselskapet
- Dykkerklubber
- Nasjonalparksentre
- Skogselskapet
-

Det er også fint om deltakerne på Friluftsskolen blir kjent med hvilke organiserte friluftslivstilbud som fins i nærmiljøet. Da har de mulighet til å bli aktive og fortsette med friluftslivsaktivitet i en organisasjon. Det kan være en idé at deltakerne etter endt Friluftsskole får et informasjonsark om aktuelle friluftsansisasjoner og med kontaktinformasjon (nettside, e-post til leder e.l.)

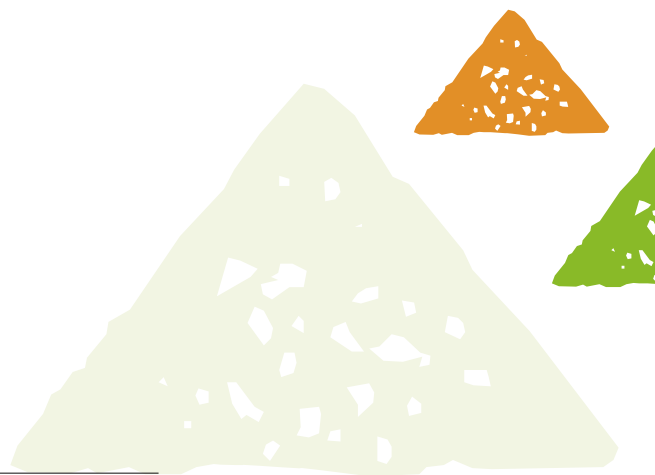




Foto:
DNTs bildearkiv, André Marton Pedersen

Husk å synliggjøre økonomisk støtte

Friluftsskolen er støttet økonomisk av nasjonale aktører, og dette skal komme tydelig frem i all ekstern kommunikasjon. Det er viktig at alle arrangører og samarbeidspartnere synliggjør denne støtten i sin informasjonsflyt.

- Miljødirektoratet –kvalitetsheving av friluftsskolen
- Kultur- og likestillingsdepartementet – spillemidler til friluftslivstiltak for barn og unge
- Sparebankstiftelsen DNB – materiell og utstyrspakker til Friluftsskolen

Dette innebærer at:

- Logoer skal være synlige på plakater, nettsider, brosjyrer og i sosiale medier
- Last ned logoer fra Friluftsskolen.no eller direkte fra aktørenes nettsider

- Tagg bidragsyterne i sosiale medier

Bruk relevante brukernavn og emneknagger:

- miljødirektoratet #miljodirektoratet
- sparebankstiftelsenDNB #sparebankstiftelsenDNB
- Henvis til hjemmesider
 - Miljødirektoratet
 - SparebankstiftelsenDNB
- Henvis til støtten i tekstlig kommunikasjon

Eksempeltekst:

"Friluftsskolen er støttet av Miljødirektoratet, Kultur- og likestillingsdepartementet og Sparebankstiftelsen DNB."

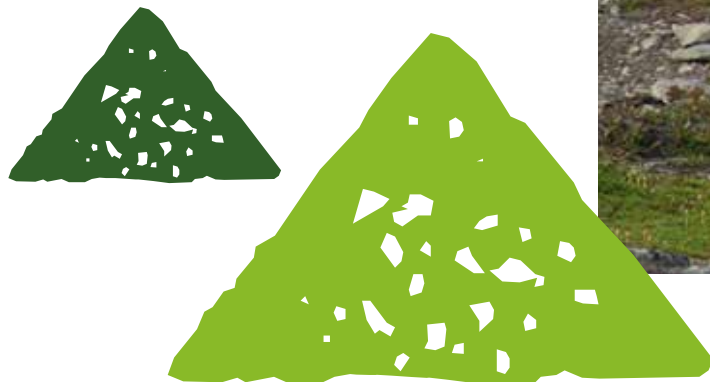




Foto:
Kjell Olav opzien

1.7 STYRINGSGRUPPE

DNT OG FL HAR OPPRETTET EN STYRINGSGRUPPE FOR FRILUFTSSKOLEN MED TO REPRESENTANTER FRA HVER AV ORGANISASJONENE.

Styringsgruppa er ansvarlig for å:

- Gjennomføre erfaringsseminar for arrangører av friluftsskolen.
- Godkjenne de arrangørene av Friluftsskolen som kan benytte logo og materiell.
- Utarbeide de nasjonale retningslinjene for Friluftsskolen.
- Samordne synliggjøring/markedsføring av Friluftsskolen.
- Være felles avsender av veiledningshefte for arrangører og ledere.
- Kvalitetssikre arbeidet med Friluftsskolen.
- Innhente felles statistikk på gjennomførte Friluftsskoler og antall deltakere.
- Sende inn søknader og rapporter til nasjonale bidragsytere.
- Vedlikeholde og oppdatere nettsiden www.friluftsskolen.no
- Oppdatere veiledningshefte ved behov.





OBLIGATORISKE TEMA

DETTE ER TEMAER SOM ALLE SKAL INNOM I LØPET AV FRILUFTSSKOLEN, MEN DEN ENKELTE ARRANGØR STÅR FRITT TIL Å VELGE HVOR GRUNDIG DE GÅR INN I DE ULIKE TEMAENE OG MÅLSETNINGENE. DET ER LIKEVEL VIKTIG Å PRIORITERE GOD TID TIL DEN FRIE LEKEN.

2.1 ALLEMANNSRETT OG FERDSELSKULTUR

Mål for deltakerne

- Vite at vi har en allemannsrett som bl.a. gir rett til å gå og oppholde oss i naturen, og å plukke bær, sopp og blomster.
- Kjenne til begrepene innmark og utmark. De skal vite at innmark bl.a. er dyrka mark og hager hvor vi ikke kan gå, og at utmark er skog, fjell og udyrka natur der vi kan gå.
- Tilegne seg grunnleggende respekt for naturen, og for at egen bruk ikke skal være skadelig for naturen, næring eller andre brukere.
- Kunne utøve sporløs ferdsel og etterlate naturen like fint som før. Ha tilstrekkelig kunnskap og holdninger til å utøve et naturvennlig og bærekraftig friluftsliv.
- Ha nødvendig kunnskap om de rettigheter, plikter og hensyn som allemannsretten innebærer.

Kort om allemannsretten

Begrepene allemannsrett, innmark og utmark må innarbeides gjennom gjentatt bruk når en har korte introduksjoner til ulike tema og oppgaver gjennom hele uka med Friluftsskole. Normalt anbefaler vi ikke lengre teoretisk «foredrag» under Friluftsskolen.





- Litt om hvor vi kan gå – og om det er hager eller dyrka mark i nærheten hvor vi ikke kan gå.
- Kartforståelse: Forklare hvilke karttegn som omfatter innmark (hager og dyrka mark) hvor vi ikke kan gå/løpe, og at alt annet er utmark hvor vi kan gå/løpe
- Høsting og fiske. Forklare at allemannsretten gir rett til å plukke bær, sopp og blomster. Barn under 16 år kan fiske fritt uten fiskekort i Norge. Det er allikevel noen hensyn å ta, så oppdater deg på lokale regler.
- Under turen (se kap. 2.2.) – repetere innmark og utmark og bruke begrepene aktivt når vi planlegger og gjennomfører turen.
- Raste- og leirplass. Hva har vi lov til og ikke lov til? Ta særlig opp regler om bålbranding.
- Like viktig som å informere om de rettigheter som allemannsretten gir, er det å informere om grensene for allemannsretten. Ferdsel, opphold og høsting må skje slik at det ikke skader naturen, ødelegger for næringsutøvelse eller er til sjenanse for andre friluftslivsutøvere. Viktig å formidle det som er relevant om næringsbruk av området; skogsdrift, beite, setring, fiske, reindrift eller annet. Det kan være aktuelt å invitere næringsutøver til å fortelle om sin bruk (men må sjekke på forhånd at det er en som er egna til å snakke til barn) f.eks. siste kvelden hvis en skal overnatte.





Naturkunnskap

Naturkunnskap handler om å gjøre friluftsopplevelsene mer levende og varierte ved å integrere kunnskap om naturen der vi ferdes. Ledere og instruktører oppfordres til å dele sin egen innsikt og erfaring med naturen, slik at kunnskapen blir en naturlig del av aktivitetene.

Ved å knytte naturfaglig kunnskap til konkrete opplevelser, for eksempel bærturer, fisketurer eller naturvandring, kan man vise hvordan naturen er et livsviktig økosystem hvor vi alle har en plass.

For å gjøre kunnskapen enda mer tilgjengelig og engasjerende, kan du benytte oppslagsbøker, håndbøker og digitale ressurser som illustrerer naturens mangfold. Ikke vær redd for å stille spørsmål underveis, som for eksempel:

- I hvilke typer natur finnes ulike bærsorter som blåbær, tyttebær, molter, bringebær og markjordbær? Nyttig kunnskap når vi skal på bærtur.
- Hva spiser fisken, og hvordan påvirker det valget av agn, sluk eller fluetype under fisketurer?
- Hvordan bruker planter former, farger og lukter for å lokke til seg bier og andre insekter?

Ved å formidle naturkunnskap på en levende og kontekstuell måte, kan du inspirere deltakerne til å se verdien av naturen og utvikle en dypere forståelse av miljøet rundt dem. Du trenger ikke være ekspert for å dele denne kunnskapen – din entusiasme og evne til å gjøre sammenhenger tydelige vil motivere barna til å utforske og stille spørsmål om naturen.

- Navn på de vanligste trærne og plantene rundt dere
- Navn på noen fugler og dyr som finnes i området
- Kulturminner og lokalhistorie

Følgende materiell om allemannsretten, kan bestilles fra FL:

- Natursti med spørsmål knyttet til allemannsretten
- Informasjonskort til deltakerne om hovedpunkter i allemannsretten

TIPS!



Hvis en har et avsluttende oppdrag eller konkurranse siste dagen, bør spørsmål/ oppgave om allemannsretten inngå.

Insekter

Insekter har en enorm betydning for jorda! De hjelper til med pollinering, nedbryting av organisk materiale og holder økosystemet i balanse. De fascinerer barna både på grunn av sine uvanligeformer og farger, og fordi de ofte oppfattes somekle.

Med entusiasme og praktiske oppdagelsesaktiviteter fra lederne kan insekter bli et spennende tema. For eksempel kan du fortelle at en gammel eik kan huse like mange insekter som det bor mennesker i Oslo, eller la barna undersøke en øyenstikker, fange en sommerfugl (eller observere den) og utforske en dam for å se på vannlevende insekter.



2.2 KARTFORSTÅELSE PÅ TUR

Mål for deltakerne

- Kjenne de viktigste karttegnene.
- Kunne orientere kartet og navigere ved hjelp av veier, stier og andre ledelinjer.
- Kunne beregne avstanden mellom to punkter på kartet ut fra kartets målestokk.
- Kunne planlegge en kortere tur og pakke egen sekk
- Bidra til å skape et godt turfellesskap

Om opplæringen

Tidligere erfaring med kart og forståelse av dette vil variere blant deltakerne. Det er derfor viktig å organisere opplæringen på en måte som gjør at alle får utbytte av denne. Bruk gjerne de mest erfarne deltakerne som medhjelpere og ressurser underveis. Opplæringen bør skje i mindre grupper, og det er viktig at alle i gruppa får prøvd seg på de ulike oppgavene.

Det er opp til den enkelte Friluftsskole om de vil benytte orienteringskart eller turkart. Hvis dere bruker turkart, anbefaler vi kart med høy målestokk, for eksempel 1:25 000.

Samarbeid med orienteringsforbundet

Friluftsskolen har et samarbeid med Norges orienteringsforbund om kartutarbeidelse og instruktører til Friluftsskolen.

På orienteringsforbundets nettside www.orientering.no finner dere adresseliste til orienteringsklubber, tips til nybegynneropplæring og nettbutikk for kjøp av utstyr.

Friluftsskolen på tur

Deltakerne skal i løpet av Friluftsskolen gjennomføre en lengre tur. På turen skal deltakerne bruke kartet aktivt og praktisere det de har lært om kart og kartforståelse.

I utgangspunktet bør denne turen vare minst tre timer, inklusiv rast underveis, men lengden må tilpasses deltakerne. Det er viktig at turen gir en god opplevelse, og at deltakerne bidrar til å skape et trygt og godt turfellesskap for alle.

Turen gjennomføres som en fellestur med turløder. Deltakerne bør i størst mulig grad involveres i planlegging, pakke egen sekk, fordele eventuelt fellesutstyr - og kanskje få hver sine oppgaver (kartsjef, førstehjelpssjef, baktropp, pausesjef, myggspraysjef osv.)

Deltakerne kan utfordres til å ta ansvar for å navigere enkelte deler av turen. Turen kan da stykkes opp i etapper hvor de får nytt kart eller turbeskrivelse, som viser neste delmål.

**Aktiviteter og oppgaver**

På www.friluftsskolen.no finner dere forslag til ulike aktiviteter og oppgaver.



Foto:
DNTs bildearkiv, Marius Dalseg



2.3 RASTE- OG LEIRPLASS

Mål for deltakerne

- Kunne etablere en trygg raste- eller leirplass med vurdering av sittemuligheter, ly for vær og vind og praktiske forhold.
- Kjenne til allemannsrettens regler om rasting, telting og bålbrekking.
- Kunne vurdere om vannkilder er drikkbare.
- Kunne utøve sporløs ferdsel og etterlate naturenlige fint som før.
- Ha tilstrekkelig kunnskap og holdninger til å utøve et naturvennlig og bærekraftig friluftsliv.
- Kunne håndtere spikkekni, sag og øks på en sikker og korrekt måte etter gjennomgått opplæring.
- Kunne navngi minst to båltyper og demonstrere trygg og ansvarlig bålbygging med egnet brensel.
- Kunne lage mat på bål eller kokeapparat i henhold til grunnleggende sikkerhetsrutiner og brannforebygging.
- Oppleve gleden og mestringen ved å forberede og nyte mat ute.
- Ha kjennskap til hva man kan sanke, som er trygt å spise fra naturens spiskammers.

**Hold Norge rent**

Hvordan etterlat du naturen like fin som før?
Få tips og råd fra Hold Norge Rent sin kampanje #likefinsomfør

TIPS PÅ VEIEN**Allemannsretten**

- Gir rett til å raste i utmark.
- Hold ekstra avstand til bebodde hus/hytter for å unngå sjenanse.

Raste- eller leirplass

- Kan etableres underveis i turen eller i lunsj-pausen.
- Gi tips på forhånd og evaluer i etterkant hva som fungerte bra og hva som kan forbedres.

Vannkvalitet

- Vurder om ferskvann på stedet kan drikkes, og informer deltakerne.

Telting og overnatting

- Det er lov å sette opp telt, tarp, hengekøye eller lavvo minst 150 meter fra bebodde hus/hytter.
- Overnatting i inntil to døgn på samme plass er tillatt.
- Overnatting ute er en viktig del av friluftslivskompetansen. La deltakerne være med å velge egnet plass og øve på å sette opp ulike typer ly, selv om dere ikke nødvendigvis skal overnatte.
- Overnatting krever planlegging og riktig utstyr. Lån gjerne utstyr fra BUA, Skattekammerne eller tilsvarende der du holder til.





Kjøligere ferier (høst- og vinterferier)

- Velg en lun plass når du skal etablere rast eller leirplass.
- Sørg for sitteunderlag og tilrettelegging så alle holder seg tørre og varme.
- Sett i gang leker rett før leggetid slik at barna får god varme i kroppen.
- Som leder bør du ta en sjekk på at alle er tørre og varme før de kryper i soveposen.

Bål

I forskrift om brannforebygging heter det:

«Det er i tidsrommet 15. april til 15. september forbudt å gjøre opp ild eller behandle brannfarlige gjenstander i eller i nærheten av skog og annen utmark.»

Det er likevel tillatt å gjøre opp ild når:

- a) Kommunen har gitt tillatelse
- b) Kommunestyret selv gjennom lokal forskrift har tillatt dette fordi lokale forhold tilsier det
- c) Det er åpenbart at brann ikke kan oppstå.

Bruk av ild/varme er en sterk tradisjon i friluftslivet, og trygg bålbrekking er en del av grunnleggende friluftslivsferdigheter. Bål er ikke bare viktig for matlaging og varme når en raster, men en viktig bidragsyter til både kos og rekreasjon.

Det er imidlertid viktig å informere om reglene og de vurderinger som alltid må ligge til grunn for bruk av bål og andre varmekilder. I praksis må sted for bruk av bål og bålpanne klareres med brannvesenet hvis Friluftsskolen arrangeres i tidsrommet med bålforbud. Under denne aktiviteten skal det alltid være en kompetent voksen til stede ved bruk av bål og andre varmekilder. Viser til ROS-analyse på Friluftsskolen.no og DNT-Trygg.



Trygg bålbrekking

- Ta hensyn til skogbrannfare og vindforhold.
- Det er alltid den som brenner bål som har ansvaret for brannsikkerheten. Det bør være en voksen, edru person som er ansvarlig for bålet.
- Bålet må være i god avstand fra bebyggelse og vegetasjon.
- Det er ikke lov å brenne bål på svaberg. Berget kan sprekke av varmen fra bålet, og det blir varige skader. Husk sporløs ferdsel.
- Bålet må ikke være større enn at du har kontroll på det, og kan slukke ved behov.
- Ha egnede slukkemidler lett tilgjengelig.
- Det er forbudt å brenne plast, bygningsmaterialer og annen søppel.
- Når du forlater bål-plassen skal bålet være helt slukket.
- Følg retningslinjer for opplæring av bruk av øks ved vedhugging.
- Vedhugging skal skje ved tilsyn av voksne.
- Rydd bort alle bålrester (steiner og vedkubber) før du forlater stedet.

Kilde: dab.no (Dette må du vite før du tenner bål)



Foto:
DNTs bildearkiv, André Marton Pedersen

Stormkjøkken

- Ved bruk av stormkjøkken er det viktig å vurdere hvilken type brenner og brensel som passer best til situasjonen. Vi anbefaler at det benyttes gass på friluftsskolen, da gass er lettere å håndtere og har færre faremoment enn eksempelvis rødsprit.
- Gass er imidlertid heller ikke ufarlig da det kan forekomme lekkasje og uforutsigbar flamme ved opptenning. Husk også at gassboksene må behandles som spesialavfall.
- Det er viktig å ha gode rutiner ved matlaging på stormkjøkken.

- Vær særlig oppmerksom på at ungdommer under 18 år etter gjeldende forskrifter ikke skal behandle brennbar væske eller gass.

Turmat

- Bål, stormkjøkken eller grill gir uendelige muligheter for å lage mat ute. Her kan suppe kokes, lapper steikes og popkorn poppes. Prøv også å sanke mat mens dere er på tur, naturen er et stort spiskammers.
- Når barn lager og deler måltidet ute, skaper det et sterkere fellesskap, gir matglede og gode erfaringer de kan ta med seg videre i livet.
- Bruk gjerne matgrupper, hvor barna forbereder lunsjpausen de ulike dagene. Så langt det er praktisk mulig, bør en legge opp til sunn og variert lunsj.



Finn mer info om mat ute i friluft på

- Høstingsheftet (FL)
- Plukk, studer, spis – Turmat med Turbo (DNT & NSNF)
- Barn i friluft (FL og DNT)
- Lek og lær (DNT)
- Turmat fra hele verden (Norsk friluftsliv)



Bruk av spikkekni, sag og øks

Før deltakerne får mulighet til å prøve utstyret: følg anvisninger nøye, øv på å utføre kontrollerte bevegelser og øk gradvis vanskelighetsgraden etter hvert som du blir tryggere i redskapshåndtering.

1. SIKKERHETSBRIEFING

Start med en samtale om opplæring i bruk av spikkekni, sag og øks og forklar viktigheten av sikkerhet. Fortell deltakerne at de alltid skal lytte nøye til instruktøren.

2. DEMONSTRASJON

Vis korrekt teknikk for hvert redskap:

Spikkekni: Vis hvordan man holder kniven med et fast, kontrollert grep, og demonstrer enkle, kontrollerte kutt på et trygt underlag (for eksempel en trestamme). Huskeregel: "Spikk alltid med bevegelsen vekk fra kroppen og utover, slik at du unngår å skade deg selv."

Sag: Hold sagen med begge hender – én på håndtaket og én foran for støtte. Stå stødig med god avstand til andre. Start med rolige og jevne bevegelser frem og tilbake, uten å presse for hardt. La tennene i sagen gjøre jobben. Sag alltid bort fra kroppen på et underlag der emnet ligger støtt. Øv gjerne først med tilsyn fra en voksen.

Øks: Vis riktig svingteknikk, stå i balanse, ha god avstand til andre og forklar viktigheten av å stå med bena godt fra hverandre.

3. PRAKTISK ØVELSE UNDER TILSYN

La barna først øve tørrøvelser uten å kutte, slik at de blir vant til redskapene.

Deretter øver de på lette oppgaver:

- Bruk spikkekni på et egnet, trygt materiale for å lage små snitt.
- La dem øve med sagen på en fast, sikker overflate med veiledning.
- La dem prøve å hogge med øksen på en egnet, nedlagt trestamme eller hoggestabbe.

Gi kontinuerlig tilbakemelding og korreger teknikken etter behov.

4. OPPSUMMERING OG SPØRSMÅL

Avslutt økten med å oppsummere de viktigste sikkerhetsreglene og teknikkene. Oppmuntre barna til å stille spørsmål og dele hva de har lært, slik at de føler seg trygge og selvsikre i bruken av spikkekni, sag og øks.

Disse trinnene sikrer at barna får praktisk erfaring med redskapene under trygge forhold, samtidig som de lærer grunnleggende teknikker og sikkerhetsrutiner.





Natt i naturen

En overnatting anbefales for å gi deltakerne en autentisk friluftsopplevelse. De trenger liggeunderlag, sovepose og passende klær. Informer om mulige utlånssentraler og vær obs på at ikke alle har eget utstyr.

Sørg for at deltakerne er tørre og varme før de kryper ned i soveposen. Toalettbesøk, fysisk aktivitet før leggetid og varmt vann i en flaske kan hjelpe for en god natt søvn.

Hjemlengsel kan oppstå, så ha nok ledere til å støtte dem som trenger det. Skulle noen dra hjem, la dem returnere neste dag uten at det oppleves som et nederlag.

Alle ansvarlige over 18 år må ha gyldig politiattest.

TIPS!



Lån av utstyr

Lån gjerne utstyr fra BUA, Frilager, Skattekammerne eller tilsvarende der du holder till!

2.4 GRUNNLEGGENDE FØRSTEHJELP

Mål for deltakerne

- Vise omsorg og ansvar når noen trenger hjelp.
- Forstå hva som menes med en nødsituasjon og vite når og hvordan man skal varsle 113.
- Kunne utføre grunnleggende førstehjelp.

Barn som får opplæring i grunnleggende førstehjelp, lærer å handle raskt og riktig ved ulykker og akutte situasjoner. De blir tryggere på seg selv, utvikler ansvarsfølelse og får viktig kunnskap om hvordan de kan bidra til å redde liv og forebygge skader. Dette gir dem også en større ro og mestringsfølelse dersom noe skulle skje.





Foto:
DNTs bildearkiv, Kari Nygard Tvilde

Tips for å lære barn førstehjelp

Å lære barn grunnleggende førstehjelp er både gøy og livsviktig!

1. GJØR DET ENKELT OG LEKBASERT

- Bruk bamser eller dukker til å øve på
- bandasjering og livreddende grep.
- Lag en "førstehjelpslek" hvor barnet øver på å hjelpe en "skadet" venn.

2. LÆR DEM NØDNUMMERET (113)

- Øv på hva man skal si når man ringer 113.
- Spill rollespill der barna later som de
- ringer etter hjelp.

3. VIS OG FORKLAR PRAKTISKE GREP

- Hvordan sette på et plaster og rense et sår?

- Hvorfor det er viktig å trykke hardt på et blødende sår?
- Hvordan hjelpe noen som har satt noe i halsen?
- Hvordan holde en som har skadet seg varm?

4. LÆR DEM HLR PÅ EN ENKEL MÅTE

- Syng en kjent sang med riktig takt (f.eks. "Stayin' alive") mens de øver på kompresjoner på en bamse.

For flere tips om førstehjelp og hva et førstehjelpskrin bør inneholde, se friluftlivsskolen.no



A group of children in winter gear are gathered in a forest. An adult, seen from the side, holds up a white piece of paper. The children are looking at the paper with interest. The background is a soft-focus forest with tall trees and warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning.

LEDERE OG INSTRUKTØRER

PÅ FRILUFTSSKOLEN MÅ DET ALLTID VÆRE MINST TO VOKSNE LEDERE UANSETT GRUPPESTØRRELSE FOR Å IVARETA SIKKERHETEN. STØRRELSEN PÅ LEDERTEAMET VARIERER ETTER ANTALL DELTAKERE, ORGANISERING, ÅRTID OG AKTIVITETER. EN GENERELL ANBEFALING ER AT DET ER ÉN LEDER PER ÅTTENDE BARN.



Foto:
DNTs bildearkiv, Torill Aase

Når Friluftsskolen oppholder seg ved vann, skal det alltid være minst to svømmedyktige ledere til stede, der mist én har godkjent livredningsprøve/grunnkurs livredning, per åttende barn på/ i vannet.

Alle må kjenne sitt ansvar for å sikre en trygg og god opplevelse.

Ledere og instruktører bør ha:

GRUNNLEGGENDE LEDEREGENSKAPER

Kunne planlegge, delegere, kommunisere tydelig og skape et trygt og inkluderende læringsmiljø.

FØRSTEHJELPSKOMPETANSE

Håndtere skader og ulykker på en sikker måte, og vurdere behov for videre hjelp.

ENGASJEMENT FOR FRILUFTSLIV

Inspirere til et aktivt og ansvarsfullt friluftsliv gjennom egen kunnskap og entusiasme.

Friluftslivsveiledning

Friluftslivsveiledning er en pedagogisk metode der barn og voksne lærer gjennom praktiske erfaringer og refleksjon i naturen. Veilederen legger til rette for at deltakerne får utforske, prøve seg fram og oppleve mestring, samtidig som de utvikler et trygt og bevisst forhold til friluftsliv og miljø. Formålet er ikke bare å formidle kunnskap, men å skape varige holdninger, ferdigheter og respekt for naturen.

Anbefalte rutiner for en trygg og positiv oppstart av Friluftsskolen

1. SAMLINGSSTED OG RUTINER

Fast samlingssted: Bruk samme sted hver morgen og når viktige beskjeder skal gis. Samle gjerne deltakerne i en ring slik at alle ser og hører godt.

Dagens program: Gå gjennom hva som skal skje i løpet av dagen, og gjenta gjerne dette etter lunsj.

2. KOMMUNIKASJON OG SIGNALER

Felles signal: Ha et tydelig tegn (for eksempel fløyte eller annet lydbilde) som betyr at alle skal stoppe aktiviteten og samles.

3. OPPROP OG REGISTRERING

Morgen- og ettermiddagsoppmøte: Kryss av deltakerne hver morgen og ved dagens slutt. Løpende telling: Tell deltakerne med jevne mellomrom for å forsi- kre deg om at alle er til stede.

4. TURKOMPIS

Parvis oppfølging: Del barna i par slik at de alltid vet hvor partneren er, noe som øker tryggheten og reduserer sjansen for at noen blir borte.

5. FELLES ÅPNINGSRITUAL

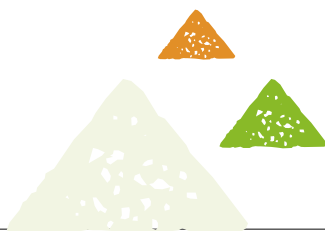
Start dagen sammen: Ha en kort samling, en felles hilsen eller en enkel lek/rop som skaper samhold og gir positiv energi til resten av dagen.

3.1 KOORDINATOR

Koordinatoren har det overordnede ansvaret for at Friluftsskolen blir planlagt, gjennomført og rapportert på en trygg og god måte. Rollen innebærer å koordinere hele prosessen – fra søknad om midler til evaluering og rapportering – og krever god oversikt, struktur og samarbeidsevne. Koordinatoren trenger ikke være fysisk til stede under selve gjennomføringen, men skal sørge for at alt er godt organisert og at ansvar er tydelig fordelt.

OPPGAVER OG ANSVAR:

- Søke om økonomisk støtte og sikre at tilbudet registreres på friluftsskolen.no
- Koordinere samarbeid med lokale aktører, som kommune, NAV, skoler og frivillige organisasjoner
- Rekruttere og engasjere ledere, hjelpeledere og instruktører
- Sørge for at alle avtaler og kontrakter er på plass (maler finnes på friluftsskolen.no)
- Gjennomføre introduksjonskurs for nye hjelpeledere



- Sikre at alle involverte har nødvendig kompetanse og informasjon
- Følge opp sikkerhetsrutiner og ansvarfordeling
- Være tilgjengelig for støtte og veiledning under gjennomføringen
- Samle inn erfaringer og gjennomføre rapportering etter endt Friluftsskole

INTRODUKSJONSKURS FOR HJELPELEDERE

Vi anbefaler at koordinatoren gjennomfører et kort introduksjonskurs for nye hjelpeledere før Friluftsskolen starter. Mange av disse er unge voksne som kanskje ikke har jobbet med barn tidligere, og trenger støtte og veiledning i rollen.

Kurset bør inneholde:

- Hva det vil si å være en trygg og god rollemodell
- Hvordan skape trivsel og inkludering blant deltakerne
- Hvordan bistå i organisering og gjennomføring av aktiviteter
- Hvordan håndtere utfordrende situasjoner og samarbeide med hovedleder
- Grunnleggende sikkerhetsrutiner og ansvar
- Et godt introduksjonskurs gir hjelpelederne trygghet i rollen og bidrar til en mer velfungerende Friluftsskole.



TIPS!



Lær navn raskt og skap en god start på dagen. Det er viktig for trivsel og trygghet. Bruk gjerne lek (bli-kjent-leker) i starten av Friluftsskolen for å skape trygge og gode relasjoner. La barna skrive navnet litt på en bit sportstape som de fester på klærne.

INTRODUKSJONSKURS FOR HJELPELEDERE

Formål:

Gi unge hjelpeledere en trygg og tydelig innføring i rollen, slik at de kan bidra positivt til gjennomføringen av Friluftsskolen og være gode rollemodeller for deltakerne.

Varighet: Ca. 1–1,5 time (kan tilpasses)

INNHold OG TEMAER**1. Velkommen og forventningsavklaring**

- Hva er Friluftsskolen og hvorfor er du viktig?
- Kort om målgruppe og verdier: inkludering, mestring og naturglede
- Hva forventes av deg som hjelpeleder?

2. Rolle og ansvar

- Hva vil det si å være en trygg og god voksenperson?
- Hvordan støtte hovedleder og bidra til god flyt i aktivitetene?
- Hvordan være aktiv og til stede – ikke passiv eller tilbaketrukket

3. Kommunikasjon og samspill med barn

- Hvordan skape trygghet og trivsel?
- Hvordan håndtere uro, konflikter og barn som trekker seg unna?
- Viktigheten av å se alle og bruke positiv oppmuntring

4. Sikkerhet og rutiner

- Gjennomgang av ROS-analyse for Friluftsskolen
- Kort innføring i sikkerhetsrutiner og førstehjelp
- Gjennomgang av livredningsprøve i vann (dersom aktuelt for aktivitetene)
- Hva gjør du ved uventede hendelser?
- Hvem tar ansvar – og når skal du si fra?

5. Praktisk organisering

- Hvordan bidra til god logistikk og orden (mat, utstyr, tidsskjema)
- Hvordan være en god støtte under aktiviteter og turer

6. Etiske retningslinjer og holdninger

- Respekt for barn og kolleger
- Hvordan håndtere vanskelige situasjoner på en god måte
- Hva du ikke skal gjøre (f.eks. snakke nedsettende om barn)

TIPS TIL GJENNOMFØRING

- Bruk eksempler og små rollespill for å gjøre det praktisk og engasjerende
- Del ut en enkel huskeliste eller "hjelpeleder-kort" med de viktigste punktene
- Avslutt med en runde der alle får si én ting de gleder seg til eller er usikre på



Hjelpelederkort – Friluftsskolen

DIN ROLLE SOM HJELPELEDER

- Du er en *positiv rollemodell* for deltakerne
- Du bidrar til *inkludering, mestring og naturglede*
- Du støtter hovedleder og hjelper til med aktiviteter og logistikk

HVA FORVENTES AV DEG?

- Vær til stede og engasjert
- Vær trygg og ansvarlig
- Vær respektfull og støttende overfor barn og kolleger

KOMMUNIKASJON MED BARN

- Skap *trygghet og trivsel*
- Bruk *positiv oppmuntring*
- Håndter uro og konflikter med ro og respekt
- Se alle barna – spesielt de som trekker seg unna

SIKKERHET OG RUTINER

- Kjenn til *ROS-analyse og sikkerhetsrutiner*
- Vær forberedt på *førstehjelp og livredning* (ved vannaktiviteter)
- Si fra ved *uventede* hendelser – du trenger ikke løse alt selv

PRAKTISK HJELP

- Bidra til *orden og flyt*: mat, utstyr, tidsskjema
- Vær en *aktiv støtte* under turer og aktiviteter

ETISKE RETNINGSLINJER

- Vis *respekt* – aldri snakk nedsettende om barn
- Håndter vanskelige situasjoner med *omsorg og klokskap*
- **Husk:** Du er en *viktig voksenperson* for barna

3.2 LEDER

Som leder har du helhetsansvar for gjennomføringen av Friluftsskolen. Du er en trygg voksenperson, en inspirerende rollemodell og en tydelig tilrettelegger for både deltakere og medledere.

ANSVAR OG OPPGAVER

- Ha *god oversikt* over program, aktiviteter og deltakere
- Sikre at *alle trives og får utbytte* av aktivitetene
- Ta ansvar for *sikkerhet, førstehjelp og livredning*
- Sørg for at sikkerhetsutstyr er i orden
- Gjennomgå rutiner med lederteamet for håndtering av konflikter og vanskelige situasjoner
- Justere aktiviteter etter barnas forutsetninger og behov
- Følge opp ved mistrivsel og støtte barn som trenger det
- Være en konstruktiv samtalepartner ved endringer og uforutsette hendelser
- Ta raske og gode avgjørelser når det trengs
- Holde tydelig kommunikasjon og god oversikt over gruppa

EGENSKAPER OG HOLDNINGER

- Være *motiverende, inspirerende og tydelig*
- Ha *erfaring med aktiviteter for barn*
- Vise *respekt og omsorg* – aldri snakke nedsettende om barn
- Jobbe *samarbeidende* med andre ledere – spesielt ved konflikter
- Være *bevisst ditt ansvar* som voksenperson og leder

3.3 HJELPELEDERE

Hjelpeleder bidrar som en ekstra ressurs på Friluftsskolen og er gjerne ungdom under 18 år. De må få tydelige instruksjoner og vite hva som forventes av dem. De som er over 15 år må ha gyldig politiattest.

OPPGAVER OG EGENSKAPER

- Fungerer som bindeledd mellom ledere og deltakere.
- Tilrettelegger for gode naturopplevelser og får selv verdifull ledererfaring.
- Opptrer som forbilder, møter presist og utfører avtalte oppgaver.
- Gir ekstra støtte til deltakere som trenger det.
- Bør få tydelige instruksjoner og vite hva som forventes av dem.
- Styrker egen friluftskompetanse ved å undervise andre.

3.4 INSTRUKTØRER

Instruktører tar ansvar for spesifikke aktiviteter, som for eksempel jakt og fiske, orientering, padling eller klatring. Rollen kombinerer ledelse og faglig veiledning, og det er avgjørende at alle instruktørene følger felles regler og rutiner for sikkerhet og gjennomføring.

KRAV TIL KOMPETANSE OG DOKUMENTASJON

For å sikre at aktivitetene gjennomføres trygt og faglig forsvarlig, stilles det krav om at instruktører har relevant formell kompetanse og/eller dokumentert erfaring.

Dette kan være i form av:

- Kursbevis, sertifiseringer eller utdanning innen aktuelle aktivitetsområder (f.eks. våttkort, brattkort og jegerprøven m.m.)
- Førstehjelpskurs, gjennomført de siste 3 år
- Dokumentert erfaring fra tidligere instruktøroppdrag eller tilsvarende praksis
- Lokalkunnskap og erfaring med det aktuelle området for aktiviteten
- Det skal innhentes og arkiveres relevant dokumentasjon før instruktøren deltar i gjennomføring av aktiviteter.

OPPGAVER OG EGENSKAPER

- Kjenne målsetningen: Aktivitets- og mestringsglede er alltid et overordnet mål, i tillegg til spesifikke læringsmål.
- Egenferdigheter og områdekunnskap: Instruktøren bør føle seg trygg på aktiviteten og kjenne terrenget; gjerne teste opplegget på forhånd.
- Overholde tidsrammer: Aktiviteten må gjennomføres innenfor Friluftsskolens totale plan.
- Tilpasse nivå: Veiledning og opplegg skal tilpasses deltakernes ferdigheter, med fokus på mestring.
- Se alle deltakerne: Gi individuell oppmuntring og veiledning, slik at alle får best mulig utbytte.



Rekruttering av ledere og instruktører

- Bruk egen organisasjon. Rekrutter gjerne ungdom fra f.eks. DNT ung, Unge Naturtalenter, Friluft Ung eller tilsvarende friluftslivstilbud for ungdom.
- Samarbeid med studiesteder: Lærer- og friluftslivsstudenter er aktuelle kandidater, samt elever på idretts- eller friluftslivslinjer i videregående skole.
- Kontakt lokale klubber. De kan brukes som instruktører for spesialaktiviteter innenfor sitt fagfelt.
- Ungdom i sommerjobb: Ungdom som har deltatt på friluftsskolen før, eller med kompetanse innen f.eks. orientering, speiding, klatring eller fiske kan være gode forbilder, men trenger ofte ekstra veiledning i lederrollen.
- Unge Naturtalenter: Ungdom (15–19 år) med friluftslivsbakgrunn fra DNT har solid kompetanse og er spesielt anbefalt som ledere.

SIKKERHET

FORFRILUFTSSKOLEN OMFATTER LAVTERSKEL FRILUFTSAKTIVITETER SOM NORMALT IKKE INNEBÆRER RISIKO FOR VESENTLIGE SKADER ELLER ULYKKER. LIKEVEL SKAL ARRANGØR OG LEDER HA TENKT IGJENNOM MULIGE RISIKOFAKTORER, OG TATT NØDVENDIGE FORHÅNDSREGLER. LEDERNE SKAL ALLTID HA TILGJENGELIG OPPLADET MOBILTELEFON OG FØRSTEHJELPSUTSTYR.

4.1 RISIKOVURDERING

Aktiviteten som blir tilbudt, regnes innen lovverket, som en forbrukertjeneste. Alle forbrukertjenester må vurderes i forhold til risiko. Det må i tillegg treffes tilstrekkelige tiltak for å redusere risikoen. Ansvarlig arrangør av Friluftsskolen skal ha foretatt en risikovurdering der en har gjort konkret vurdering av risiko ved den aktuelle Friluftsskolen ut fra bl.a. sted, årstid, deltakere og aktiviteter.

En enkel risikovurdering består av å stille og besvare disse spørsmålene:

- 1. Risikomoment.
- 2. Hva kan gå galt?
- 3. Vurdere risiko.
- 4. Hva kan vi gjøre for å hindre at noe går galt, eller redusere risikoen for at noe går galt?
- 5. Hva gjør vi hvis det likevel går galt?

Eksempel på en risikovurdering: 

Risiko-moment	Hva kan skje?	Risiko (Lav / Middels / Høy)
Åpen ild / kokeapparat	Forbrenning Brann	Middels
Klatring	Fallulykke	Lav
Bruk av kniv	Deltaker kutter seg Deltaker kan skade andre	Middels
Ferdse ved vann	Deltaker blir våt og kald Deltaker faller i vannet Drukning	Middels

Tiltak for å hindre uhell	Tiltak hvis uhellet er ute	Ansvarlig	Telefon
• Regler og opplæring • Voksen til stede • Regler og opplæring • Ha vann tilgjengelig	Førstehjelpsutstyr • Mobiltelefon, 113 • Mobiltelefon, 112 Rutiner for å samle gruppa	Ansvarlig leder	+47 xx xx xx xx
• Kvalifiserte ledere • Regler • Kameratsjekk	• Førstehjelpsutstyr • Mobiltelefon, 113	Instruktør fra klatreklubben	+47 xx xx xx xx
• Opplæring i bruk av kniv Ha særlig oppsyn med deltakere som er utagerende	Ha med plaster, strips og annet førstehjelpsutstyr	Ansvarlig / medleder	+47 xx xx xx xx
• God informasjon til deltakerne • Voksen på vakt ved vannet Få deltakere om gangen i vannet/ vannkanten	• Ha med ekstra skift • HLR • Ring 113	Leder / medleder med godkjent livredningsprøve	+47 xx xx xx xx

Skjema

På www.friluftsskolen.no finner du dette skjemaet for risikovurdering, som kan brukes av arrangører for Friluftsskolen. Friluftsskolearrangører for DNT skal logge seg inn på DNT Trygg og gjøre risikovurderingen der.



4.2 MEDISINERING

Vi ønsker at Friluftsskolen skal være inkluderende og åpen for alle, også barn som er avhengige av medisiner. Dersom det etter legens forsvarlighetsvurdering ikke krever helsefaglig kompetanse å håndtere legemidler, kan én av Friluftsskolens voksne ledere oppbevare medisiner på forsvarlig måte og utlevere disse til deltakeren i henhold til dose og tidspunkt for medisinerings.

Medisiner skal være ferdig dosert og tydelig merket med dato og tidspunkt før de overleveres turleder.

I forbindelse med dette, har vi utarbeidet et avtaleskjema som skal fylles ut i forkant av Friluftsskolen. Se vedlegg 6. Skjemaet ligger også på www.friluftsskolen.no

Dersom deltaker er vant til å håndtere medisiner selv, og medisinerne ikke kan være til skade for andre deltakere, kan deltaker selv oppbevare og håndtere disse. Arrangør skal uansett orienteres om medisinbruk blant sine deltakere, men der deltaker selv tar ansvar for egen medisinerings, er det ikke nødvendig å fylle ut avtaleskjema.

4.3 LIVREDNINGSPRØVE

Dersom det skal gjennomføres aktiviteter på, i eller ved vann, skal minst én av lederne ha godkjent livredningsprøve. Livredningsprøven er gyldig i 12 måneder. Deretter kan man gjøre oppfriskning av sertifikatet 2 ganger, etter 12 måneder og etter 24 måneder.

Ta kontakt med f.eks. Norges Røde Kors, Norges svømme- forbund, Norges Livredningsselskap, Redningsselskapet eller lokale svømmeklubber for å gjøre avtale med godkjente kursholdere.



4.4 RUTINER FOR SIKKERHET

- Informer om rutiner for sikkerhet til deltakerne og deres foresatte i forkant av Friluftsskolen.
- Ha opprop ved start og slutt hver dag. I tillegg er det lurt å telle/ registrere deltakere minst en gang i løpet av dagen og på aktiviteter som foregår utenom Friluftsskoleområdet.
- Ha deltakerliste med telefonnummer til foreldre og foresatte.
- Vit hvor nærmeste lege/legevakt er.
- Innfør begrepet «Turkompis» – der to og to deltakere har ansvar for hverandre gjennom dagen (på tur, ved bading, i båt o.s.v).
- Ved klatring skal man benytte kvalifisert instruktør som kjenner og følger aktuelle regler for sikkerhet ved klatring.
- Ha komplett førstehjelpsutstyr og oppladet mobil tilgjengelig på Friluftsskolen og på lengre turer.
- Ha rutiner for igangsetting av leting og varsling av foresatte dersom noen ikke kommer tilbake til avtalt tid fra aktiviteter.
- Ved bading, båttaktivitet eller annen aktivitet i og ved vann, er det viktig at leder har oversikt over hvem som ikke er svømmedyktige av deltakerne.
- Ved bading skal man ha minst to «badevakter» til stede der minst en har gyldig livredningsprøve/grunnkurs livredning.
- Minimum 2 svømmedyktige voksne per 8 deltakere på/ i vannet.
- Ha klare regler for når og hvor bading kan foregå.
- Del gruppa opp i mindre grupper ved bading. Antall barn i vannet samtidig vil variere etter temperatur i vannet og svømmedyktigheten blant deltakerne.
- Ved båtbruk skal man ha minst en leder/ instruktør med gyldig livredningsprøve/ grunnkurs livredning, og ha klare regler for når og hvor båtbruk skal foregå.
- Alle barn og voksne skal bruke godkjent flyte/padlevest ved båtbruk.
- Ved bruk av kajakk eller kano skal man benytte kvalifiserte instruktører, som kjenner og følger aktuelle regler ved padling.





Foto:
DNTs bildearkiv, André Marton Pedersen

4.5 POLITIATTEST

Det skal være trygt å delta på Friluftsskolen. For å sikre barna best mulig, har vi krav om at alle ledere, som er tilstede ved overnatting, framviser politiattest.

For instruktører må krav om politiattest vurderes ut fra omfang og type aktivitet.

Personer over 18 år kan søke om politiattest på nett, men ansvarlig arrangør av Friluftsskolen må fylle ut skjema om formålet med attesten. Mer informasjon om og nødvendige skjema finner du på: <https://www.politiet.no/tjenester/politiattest/sok-om-politiattest-for-privatpersoner/>

Litt lenger ned på denne siden står det *"til deg som er under 18 år"*. Er du under 18 år må du må legge ved et skjema med underskrift fra din verge eller foresatt, hvor det fremgår at verge/foresatt er kjent med at du søker politiattest.– Du må ha fylt 15 år for å få politiattest.

Politiattest forevises ansvarlig person i organisasjonen som arrangerer Friluftsskolen. Dersom det er merknad på en politiattest, skal vedkommende ikke benyttes som leder eller instruktør på Friluftsskolen

4.6 FORSIKRING

Arrangør av Friluftsskolen bør ha ansvars- og ulykkesforsikring som omfatter ledere og instruktører. Ledere på DNTs Friluftsskoler er forsikret gjennom faste ordninger. Det bør være deltakernes ansvar å tegne egen forsikring. Dette bør opplyses i informasjonsbrev til deltakerne.

OMRÅDE OG UTSTYR TIL FRILUFTSSKOLEN

FRILUFTSSKOLEN SKAL BIDRA TIL AT DELTAKERNE BLIR KJENT MED TUR- OG
FRILUFTSMULIGHETENE I EGET NÆRMILJØ



Foto:
DNTs bildearkiv, André Marton Pedersen

Gjennom praktiske aktiviteter og utforsking av nærområdet, får barna både inspirasjon og trygghet til å kunne fortsette å bruke disse nærtuområdene på egenhånd i fritiden.

5.1 KRITERIER FOR FRILUFTSSKOLEOMRÅDET

Nærmiljø: Velg et friluftsområde som er lett tilgjengelig for deltakerne, og unngå unødig biltransport.

Egnet samlingsplass: En åpen, lun plass, gjerne med naturlige avgrensinger (som skog eller gresslette) og mulighet for gapahuk, telt eller bålpanne. Sørg også for at bålbrekking følger lokale bestemmelser – bruk en etablert bål plass når det finnes, eller innhent nødvendig tillatelse.

Toalettfasiliteter: Hvis det ikke finnes eksisterende toalettfasiliteter i området, bør det planlegges for en enkel utedo. Etabler toalettet i god avstand fra vannkilder, telt og samlingsplass, og sørg for nødvendig rengjørings- og hygienemateriell som toalettpapir og håndrens. Husk å følge eventuelle lokale regler for avfallshåndtering, spesielt om området er sårbart eller har spesielle restriksjoner.

Aktiviteter året rundt: Ved høst- eller vinterferier er det viktig med en plass som skjermer mot vind og nedbør.



Foto:
DNTs bildearkiv, Elizabeth Schei

Nærhet til bakker for skileik og aking kan være en fordel om vinteren

Obligatoriske tema: Området bør legge til rette for at det er mulig å gjennomføre alle de obligatoriske temaene. Se kap.2 for informasjon om obligatoriske temaene.

Variasjon i aktiviteter: Ønskelig med et område som gir mulighet for lengre tur, samt vann til bading og vannaktiviteter. Minner om særskilte krav til sikkerhetsrutiner for aktivitet ved vann.

Perfekt er ikke nødvendig: Det er bedre å arrangere en Friluftsskole med noen begrensninger enn å avlyse fordi området ikke er «optimalt».

Tilrettelegging for personer med funksjonsnedsettelse: Vi ønsker å inkludere flest mulig på Friluftsskolen. Tilrettelegging for barn med funksjonsnedsettelse trenger ikke å være vanskelig. Se vedlegg friluftlivsskolen.no for mer informasjon.

Diplom

Etter gjennomført Friluftsskole mottar alle deltakere et diplom. Dette kan bestilles eller lastes ned og skrives ut fra www.friluftsskolen.no.





5.2 TILLATELSE TIL BRUK AV OMRÅDE

Vanligvis kreves det tillatelse fra grunneier (jf. Friluftsløven § 10) for å bruke et område som samlingsplass for Friluftsskolen, også når det gjelder offentlig eid grunn (for eksempel kommunal, Statskog eller lignende).

Alminnelige frilftsaktiviteter som orientering, bærplukking, fotturer, padling og bading er derimot dekket av allemannsretten og krever ingen spesiell tillatelse. Hvis det derimot skal foregå omfattende aktivitet i området gjennom uka, kan det være lurt å varsle grunneier og eventuelle andre brukere i god tid.

5.3 UTSTYR

Det er viktig å tenke igjennom hva som trengs av utstyr på den enkelte Friluftsskolen. Nedenfor er et forslag på utstyrsliste for de obligatoriske temaene. For aktiviteter som ikke inngår i de obligatoriske temaene, må en lage sin egen utstyrsliste.

UTSTYRSLISTE FOR DE FIRE OBLIGATORISKE TEMAENE

Allemannsrett og ferdselskultur

- Informasjonsmateriell: Naturstier eller informasjonskort (bestilles fra FL), eventuelt enkle oversikter om innmark/utmark.
- Eventuelle rekvisitter: Spørsmålsskort, oppgaver eller quiz til å repetere begreper (innmark, utmark, sporløs ferdsel).
- Notisblokk og blyanter: For notater om naturen, kartoppgaver eller registrering av spørsmål.

Kartforståelse på tur

- Kart: Orienteringskart, turkart (1:25 000) eller kommune kart (gjern e flere eksemplarer).
- Kompass: (en pr. gruppe eller flere ved behov).
- Materiell: Karttegnstafett, Belgisk Orientering
- Sekker: Til å pakke niste, drikke og eget utstyr (deltakerne tar ofte med selv).
- Førstehjelpsutstyr: Alltid med på tur (se eget punkt under Førstehjelp).
- Mobiltelefon: (for turleder/ansvarlig) med nødkontakt (113-appen) og kartapp ved behov.

Raste- og leirplass

- Egned ly: Presenning, tarp, lavvo eller telt for å skape ly mot vær og vind.
- Utstyr til bål/varmekilde: Fyrstikker, tennstål, ved/kvist, bålpanne eller etablert bål plass (husk sikkerhetsrutiner og tillatelse).
- Spikkekniv, sag, øks.
(om barna skal øve på bruken av disse)
- Matlagingsutstyr: Stormkjøkken (gass anbefales), kjeler, stekepanner, bålpanne, bålrist eller grillrist, samt nødvendige redskaper (sleiver, øser, brensel/gass).
- Sittemuligheter: Sitteunderlag, liggeunderlag eller benker
- Ekstra klær: I tilfellet noen blir våte eller kalde
- Avfallshåndtering: Sjøppesekker, evt. hansker (for sporløs ferdsel).
- Rent vann: (eller mulighet for å koke) om tilgjengelig ferskvannskilde ikke kan drikkes.
- Eventuelt sanke-utstyr: Kurver eller poser om man ønsker å plukke bær, sopp eller andre ressurser fra naturen.

Førstehjelp

- Førstehjelpsutstyr:
- Øvingsmateriell: Bamse eller dukke for å vise bandasjering eller HLR-teknikk.
- Engangshansker og hånddesinfeksjon: Vektlegg hygiene.
- Nødnummer og telefon: Tilgjengelig for rask varsling om nødvendig.
- Varmeutstyr: F.eks. teppe, sovepose, liggerunderlag, sølvfolie eller dunjakke til hypotermi/ulykkessituasjoner.

Nødnummer



Generelle tips

- **Toalett:** Hvis det ikke er utedo, etabler latrine og ha med toalettpapir, våtservietter og håndrens.
- **Klare ansvarsområder:** Bestem hvem som tar med hvilket utstyr (arrangør eller deltakere).
- **Tydelig liste og informasjon i forkant:** Send foresatte en oversikt over aktiviteter, datoer, meny, utstyr, samtykkeskjemaer og sikkerhetsrutiner
- **Allergier og helse:** Be foresatte oppgi allergier, sykdomshistorikk, medisiner og andre spesielle behov på forhånd.
- **Oppdatert navneliste:** Ha kontroll på deltakernes navn, kontaktinfo og foresattes telefonnummer.
- **Sikkerhetsutstyr tilgjengelig:** Sørg for at førstehjelpsskrin og annet nødvendig utstyr er lett å finne, og at ansvarlig leder kjenner rutinene.
- **Brennbare væsker:** Barn under 18 år skal ikke håndtere rødsprit eller gass (jfr. gjeldende forskrifter).
- **Egen sjekkliste:** Vurder både obligatoriske temaer og eventuelle ekstraaktiviteter.
- **Ekstra utstyr:** Ha kopper, flasker, klær, sitteunderlag og lignende i reserve for dem som glemmer.





5.4 UTSTYRSPAKKE OG MATERIELL

Sparebankstiftelsen DNB gir støtte til materiell til Friluftsskoler, samt utstyrspakker til nyetablerte Friluftsskoler hvert år.

UTSTYRSPAKKEN INNEHOLDER:

- Lavvu/telt
- Bålpanne med matlagingsutstyr
- Kompass
- Sag, øks og spikkekniver
- Førstehjelpsutstyr
- 50 leker og naturquiz
- Banner med Friluftsskolens profil

Alle nyetablerte Friluftsskoler som ønsker det, kan få tildelt denne utstyrspakken, under følgende vilkår:

- Utstyret skal være tilgjengelig for utlån når det ikke brukes av Friluftsskolen.
- Utstyret skal brukes i Friluftsskolen i minst 5 år. Dersom Friluftsskolen ikke arrangeres i hele perioden, skal utstyrspakken leveres tilbake til FL.
- Friluftsskoler som mottar utstyrspakke skal tilby gratisplasser til barn i familier som har behov for det, se kap 1.1, som rekrutteres i samarbeid med NAV og kontaktpersoner i kommunen.

I tillegg er det mulig å søke om støtte til utstyr og materiell til eksisterende Friluftsskoler. Hvor mye midler som er tilgjengelig vil variere fra år til år, avhengig av støtte fra sponsorer og ordninger.



BUDSJETT

FOR Å GJENNOMFØRE FRILUFTSSKOLE TRENGS DET EN GOD ØKONOMISK PLAN. DET FINNES FLERE MULIGHETER FOR TILSKUDD, OG EN GRUNDIG BUDSJETTERING ER AVGJØRENDE.

6.1 ØKONOMI

TILSKUDDSMULIGHETER, KOSTNADSBEREGNINGER OG FINANSIERINGSKILDER FOR FRILUFTSSKOLEN

Søknad og budsjett

- Send inn søknad via søknadsportalen for å få økonomisk tilskudd.
- Friluftsskolen må være registrert på Friluftsskolen.no for å være tilskudsberettiget.
- Husk å inkludere dugnadsverdi. (Timelønn/ dugnadsverdi oppgis i søknadsskjemaet.)

Kostnadsberegninger

- Leder- og instruktørgodtgjørelse
– vanligvis den største kostnaden.
- Mat – beregn kostnader ved felles innkjøp.
- Informasjon og markedsføring
– annonser, trykksaker og materiell.
- Varig utstyr – lavvo, kokeapparat, førstehjelpsutstyr m.m. kan ofte lånes.
- Transport – unngås helst, men inkluder ved behov dersom de er nødvendige.



Foto:
DNTs bildearkiv, Julie Maske

Finansieringskilder

Friluftsskolen finansieres gjennom en kombinasjon av:

Nasjonale tilskudd

- Miljødirektoratet – kvalitetsheving av friluftsskolen
- Kultur- og likestillingsdepartementet – spillemidler til friluftslivstiltak for barn og unge
- Sparebankstiftelsen DNB – materiell og utstyrspakker til Friluftskolen

NB! Denne støtten skal synliggjøres i all ekstern kommunikasjon. Se kapittel 1.6 for mer informasjon om hvordan.

Lokale tilskudd

- Kommunale støtteordninger for fritids- og ferietilbud
- Dekning av deltakeravgift for barn med økonomiske utfordringer
- Krav om gratisplasser ved mottak av utstyrspakke

Andre tilskuddsordninger

- Lokale banker og stiftelser (f.eks. Gjensidigestiftelsen)
- Statlige og fylkeskommunale friluftsmidler (søknadsfrist vanligvis 15. januar)
- Tilskuddsportalen – over 2700 søkbare tilskudd. Mer info om relevante tilskuddsordninger finner du på Friluftskolen.no

Lokale lag og foreninger

- Pengegaver eller praktisk støtte fra organisasjoner i nærmiljøet

Sponsorer og næringsliv

- Rabatter på mat og utstyr fra lokale bedrifter
- Samarbeid gir både økonomisk støtte og lokal forankring



Foto:
DNTs bildearkiv, Marius Dalseg



6.2 DELTAKERAVGIFT

Målet er at deltakeravgiften skal være så lav at økonomi ikke hindrer noen i å delta. Siden de økonomiske rammene varierer, finnes det ingen fast sats, men for en fem-dagers Friluftsskole er tommelfingerregelen at avgiften ikke overstiger 1500 kroner. Avgiften bør også reflektere hva som er inkludert, for eksempel om felles måltid inngår.

HVORFOR TA EN LITEN DELTAKERSUM?

Selv om friluftsskoler skal være lavterskel og inkluderende, kan det være både hensiktsmessig og fordelaktig å ta en moderat deltakersum. En slik sum bidrar til å styrke kvaliteten og bærekraften i tilbudet, uten å skape økonomiske barrierer for deltakerne. Samtidig skal organisasjonen alltid tilby gratisplasser til familier som har behov for det – enten på grunn av økonomi, lav deltakelse i friluftsliv eller få ferietilbud. Dette bidrar til å utjevne sosiale forskjeller og sikre at friluftsskolen er tilgjengelig for alle barn, uavhengig av økonomisk og sosial bakgrunn.

Her er noen av fordelene dette gir for organisasjonen:

Økonomisk bærekraft

En deltakersum bidrar til å dekke nødvendige kostnader som mat, utstyr, transport og instruktører. Dette gir organisasjonen større økonomisk stabilitet og mindre avhengighet av eksterne tilskudd.

Bedre kvalitet på tilbudet

Inntektene kan brukes til å forbedre innholdet i friluftsskolen, for eksempel ved å investere i bedre utstyr, engasjere kvalifiserte instruktører og tilby varierte og trygge aktiviteter.



Foto:
DNTs bildearkiv, Marius Dalseg

Økt engasjement fra deltakerne

Når deltakerne betaler en liten sum, opplever de ofte at tilbudet har verdi. Dette kan føre til høyere oppmøte, mer engasjement og mindre frafall.

Forutsigbarhet og ressursstyring

Betaling ved påmelding gir bedre oversikt over antall deltakere, noe som gjør det enklere å planlegge innkjøp, matservering og bemanning. Det reduserer også risikoen for overforbruk og matsvinn.

Sosial inkludering

Selv med en deltakersum skal organisasjonen tilby gratisplasser til familier som trenger det – særlig de som deltar lite i friluftsliv eller har begrensede ferieopplevelser.

Dette sikrer at friluftsskolen fortsatt er tilgjengelig for alle, og bidrar til å utjevne både økonomiske og sosiale forskjeller.

Økt legitimitet og synlighet

Inntekter fra deltakerbetaling kan dokumenteres og brukes i rapportering til samarbeidspartnere og støttegivere. Det viser at tilbudet har etterspørsel og verdi for målgruppen.

6.3 LØNN

Vi ønsker ikke å innføre faste rammer for lønnsnivå til ledere på Friluftsskolen, da dette må tilpasses alder, kompetanse og ansvar (se kap. 4). Som et utgangspunkt forslår vi å lønne moderat, og legge seg på ca. 1000 kr per dag. For eksterne instruktører, bør det gjøres egne avtaler vedrørende pris for oppdraget.

FRILUFTSSKOLEN



WWW.FRILUFTSSKOLEN.NO