



**NORDFJORD**  
folkehøgskule

# Læringsmål for friluftslivsfag

*Læringsmåla er eit minimum av kunnskap og ferdigheiter som det er ønskeleg at elevar ved Nordfjord folkehøgskule beherskar etter eit år på friluftslivskulen. Dette gjeld uavhengig av linje, og kan utvidast og spesifiserast ytterlegare for å passe dei ulike linjeopplegga.*

*Dokumentet vart sist revidert august 2015.*

## Leirrutinar

- Slå opp telt og lavvo
  - Stram duk
  - Stramme stangkoppholdere
  - Glidelås utan strekk
  - Pluggar med riktig vinkel og langt nok ned
  - Strame barduner
  - Kontroll på teltpose, stangpose og pluggpose
  - Riktig plassering i forhold til vind
- Fyre primus
  - Montere primusen riktig, bruke vindskjerm
  - Forvarme på trygg måte
- Reparere dei vanlegste primusfeila
  - Skifte pumpepakning
  - Sjekke/stramme dyse
  - Montere flammespreder
- Sporløs ferdsel
  - Bygge latrine som fjernes/skjules etter bruk. Brenne toalettpapir
  - Ta med alt av søppel

## Bål

- Sikker bruk av øks, kniv og sag
- Gjere hensiktsmessige førebuingar
- Velge båltype etter behov
- Sporløs ferdsel: ikkje på berg, fjerne torv, steinsirkel
- Kjenne reglar om bålbruk

## Vatn

- Utføre kameratredning havkajak

## Orientering

- Kartkunnskap
  - Målestokk
  - Ekvidistanse
  - Høydekoter – terrengformasjonar
  - Kartreferanse
- Bruk av kompass
  - Ta ut kompasskurs
  - Krysspeiling
  - Hellingsmåling
- Praktisk orientering / turplanlegging
  - Beregne avstand og høydemeter
  - Kjenne igjen terrengformasjoner
  - Ledelinjer, fanglinjer
  - Lage enkel turplan med distanse, høydemeter, tidsbruk

## Tau og knutar

- Knutar
  - Åttetall
  - Pålestikk
  - Dobbelt halvstikk
  - Dobbelt fiskeknote
  - Båtmannsknop
  - Klemknote
- Kveiling
  - Rundkveil med avslutning
  - Klatrekveil med avslutning
- Topptauklating
  - Ta på klatreutstyr
  - Knyte inn klatrar
  - Koble inn sikrar med taubrems
  - Kameratsjekk
  - Korrekt sikringsteknikk

## Førstehjelp

- Utføre hjerte-lunge-redning (HLR) 30-2
- Spjelke brudd
- Enkelt sårstell: rense, plastre, stripse, bandasjere
- Gnagsår: forhindre og behandle
- Improvisere skikjelke

## Skred

- Kjenne dei viktigaste begrepa
  - 30-graders-regelen
  - 1:3-regelen
  - Kjenne til dei viktigste skredproblema
  - Identifisere løsne- og utløpsområder på kart og i terreng
  - Kunne lese og forstå hovudbodskapet i eit skredvarsel
- Kameratredning etter skredtatte
  - Søk med søkestang
  - Søk med sender/mottaker

## Friluftslivsvett

- Kjenne hovedtrekka i allemannsretten
  - Fri ferdsel i utmark
  - Regler for telting
- Det generelle bålforbudet 15. apr til 15. sept.
- De viktigste verneformene i norsk natur
  - Naturreservat
  - Nasjonalpark
  - Landskapsvernområde
- Kjenne til og følge "tur etter evne"-prinsippet

### **Nokre av måla til Nordfjord folkehøgskule:**

*Vi vil formidle kunnskap*

*Vi vil skape glede over naturen og i naturen*

*Vi vil vere trygge og gjere andre trygge*