



Vägen till examinerad fjälledare sommar

För många av oss som älskar fjällen betyder möjligheten att dela fjällen med nya människor något alldeles extra. Att tillsammans uppleva de svenska fjällen är fantastiskt – men att leda är ett stort ansvar som ställer stora krav på både fjällkunskap och ledarskap:

- Fjällvädret kan vara nyckfullt
- Olyckor/sjukdom kan inträffa
- Långt till hjälp
- Utrustning kan utsättas för stora påfrestningar och gå sönder

Att vara fjälledare kan därför vara en utmaning men när du väl tillägnat dig erfarenhet och känner dig trygg ger det otroligt mycket tillbaka att leda i våra svenska fjäll.

Friluftetsfrämjandet följer sedan flera år tillbaka den svenska fjälledarnormen vilket är en branschstandard för den kompetensnivå som behövs av våra fjälledare. Mer om fjälledarnormen finns att läsa på Fjällsäkerhetsrådets sida:

<https://www.fjallsakerhetsradet.se/om-oss/fjalledarnormen/>

Exakt hur utbildningen läggs upp kan se olika ut beroende på hur mycket erfarenhet du har av fjäll och ledarskap sedan tidigare, men innan utbildningen påbörjas är en hög grundnivå en förutsättning. Utbildningen fokuserar på att leda i fjäll vilket innebär att du redan måste ha vana av att vistas i fjällen.

Jämför med att gå en utbildning till mountainbikeledare – att du redan kan cykla är en förutsättning, inget du lär dig på utbildningen.

Det är även viktigt att du har den tid som krävs för att kunna genomföra både utbildningar och praktik, vi rekommenderar att det tar som mest 2 - 3 år mellan att du genomför första utbildningsveckan och din examination.



Inför påbörjad utbildning:

- **Personlig färdighetsträning:** Vi kräver erfarenhet från **minst 50 dagar i fjällen innan kursstart**. Under utbildningen kommer fokus ligga på att leda andra. Du ges med andra ord väldigt lite möjlighet att utveckla din egen fjällvana. Din färdighetsträning behöver vara varierad i form av erfarenhet av olika årstider, väder och en del nätter i tält, långt bortom stigen. Vid examination får din färdighetsträning inte vara äldre än 10 år och du måste ha fyllt minst 15 år för att dina dagar på fjället ska räknas. Totalt krävs 60 loggade dagar personlig färdighetsträning vid examination. Därför rekommenderar vi så många dagar som möjligt innan du går steg 1 eftersom du mellan steg 1 och steg 2 kommer behöver göra praktik, vilken inte räknas som personlig färdighetsträning. Den personliga färdighetsträningen används lämpligen till att träna och utveckla dina färdigheter på fjället.
- **Första hjälpen (HLR/LABCDE):** Minst 1 dags kurs i första hjälpen med inriktning mot friluftsliv. Redan under första utbildningsveckan kommer vi att börja jobba med sjukvårdsscenarier. Det är därför viktigt att du har en grundläggande kunskap och förståelse. Dessutom ökar din kunskap säkerheten för alla i gruppen när ni är ute på utbildningens fjällturer. Denna kurs ska vara genomförd de två senaste åren.
- **Minst 18 år gammal.** För att påbörja fjälledarutbildningen ska du ha fyllt 18 år.
- **Fysiskt och psykiskt stark.** Fjälledarutbildningen kan upplevas som både fysiskt och psykiskt påfrestande. Därför är det viktigt att du förbereder dig i god tid. Se till att träna och vänj kroppen att bära packning och gå i kängor. Det är inte ovanligt att deltagare känner ett visst obehag under utbildningen. Hungrig, trött och frusen är vanligt, så förbered dig.
- **Loggbok.** För att kunna följa din utveckling ska du dokumentera det du gör i en loggbok. Du ansvarar själv för din loggbok och ser till att den är ifylld. Vid examination ska loggboken vara komplett. Redan innan du börjar första utbildningsveckan kan du börja fylla i din loggbok med genomförda fjällturer. Här kan du ladda ner loggboken ([länk](#)).



Fjälledarutbildning steg 1 – första utbildningsveckan (År 1)

Första utbildningsveckan genomförs vanligtvis vecka 27. Men detta kan ändras. Innan vi ses i fjällen kommer vi att ha en digital förträff. Du kan också få ett par uppgifter som ska lösas skriftligt och skickas in. Både förträff och uppgifter är obligatoriskt för alla.

Som deltagare bor du i tält under hela veckan och ordnar också med din personliga utrustning och mat. Du kommer att tilldelas en tältkamrat att dela lägerlivet med. Vi i utbildningsteamet ser detta som en del av läroprocessen. Vi inleder vid fjällstationen i några dagar för att fokusera på att öva olika moment kopplade till fjälledarnormen. Under hela utbildningsveckan kommer teori blandas med praktik. Efter ett par dagar ger vi oss ut på en flerdagarsvandring där du som deltagare får öva både ditt ledarskap och dina färdigheter på fjället.

Utbildningsveckan ställer krav på högt fokus och deltagande vilket stundtals kan upplevas som tufft, speciellt vid sämre väder.

När du lämnar utbildningsveckan kommer du att få feedback på vad utbildningsledarna anser att du behöver träna extra på. Se verkligen till att lägga vikt vid denna feedback eftersom den kommer att följas upp under steg 2.

Mellan steg 1 och steg 2

PRAKTIK

När du klarat av steg 1 är det dags att praktisera det du lärt dig. Du som praktikant ska ges tillfälle att under handledning praktisera och befästa dina kunskaper och din ledarkompetens.

Praktiken ska totalt omfatta minst **10 dagar fördelade på minst två tillfällen och loggbokföras**. Du kommer att få två dokument, ett som är en rapport som du skriver efter varje praktiktillfälle och det andra ska din handledare fylla i.

- Handledare ska vara en examinerad fjälledare som är med på fjällturens alla delar.
- Praktik ska genomföras i den skandinaviska fjällvärlden.
- Minst ett tillfälle skall vara en flerdagarstur där övernattning sker i tält.
- Under praktik ska praktikanten ta ett helhetsansvar och aktivt praktisera sitt ledarskap.
- Praktik ska genomföras först efter Fjälledarutbildning steg 1.



- Minst 5 deltagare per praktikant och maximalt 2 praktikanter per handledare.
- Att leda familj och närstående vänner godkänns inte som praktik.

Tveka inte att diskutera möjlig praktik med andra fjälledare och utbildningsteamet för att få ut så mycket som möjligt av praktiken.

PERSONLIG FÄRDIGHET INFÖR STEG 2

Totalt ska 60 dagar personlig färdighet ha loggförts vid examination. Dagarna ska omfatta skiftande väderförhållanden och minst 20 övernattningar i tält ska ingå. Eftersom vårt mål är att du ska kunna bli examinerad så snart som möjligt efter att du gått steg 2 och genomfört den praktik som skall genomföras efter steg 2 vill vi att du har gjort dina personliga färdighetsdagar klara eller åtminstone har en plan för när du ska kunna göra klart de sista dagarna innan du påbörjar steg 2.

SJUKVÅRDSUTBILDNING

För att kunna examineras till fjälledare behöver du ha genomfört en sjukvårdsutbildning med fokus på omhändertagande i fjäll och vildmark. Vi rekommenderar att du går Adventure Medicines utbildning Akut Omhändertagande i Vildmark (AOV) eller NOLS utbildning Wilderness First Aid (WFA).

Det går även bra att genomföra AOV eller WFA innan du påbörjar steg 1 men vid examination för utbildningen inte vara äldre än 3 år.

Steg 2 – den andra utbildningsveckan (År 2)

Steg 2 är examinationsgrundande, under denna vecka kommer du att sättas på prov och din lämplighet som fjälledare bedömas.

När du anmäler dig till steg 2 vill vi att:

- Du genomfört steg 1 med godkänt resultat
- Genomfört minst 6 dagar praktik, loggade i din loggbok.
- Genomfört minst 50 dagar egen färdighetsträning, loggbokförda.
- Genomfört AOV eller WFA med godkänt resultat

Utbildningsveckan för steg genomförs vanligtvis v. 32.

Utbildningsveckan blandar en flerdagars fjällvandring med några dagar i närheten av fjällstationen.



Som deltagare förväntas du visa stort deltagande och att du behärskar alla moment i fjälledarnormen. Detta är din möjlighet att visa att du har den kunskap som behövs och att du är mogen det ansvar det innebär att examineras som fjälledare sommar.

Du kommer att förbereda all din utrustning och mat på egen hand och under veckan bor du ensam i tält och sköter din mat på egen hand.

Ditt medverkande under hela veckan kommer ligga till grund för din kommande examination och därför behöver du delta och prestera både som ledare och som deltagare när andra leder.

Veckan avslutas med ett skriftligt prov och muntlig feedback. Feedbacken kommer även ligga till grund för hur din praktik ska genomföras. Om du blir godkänd på utbildningen kommer den feedback du får bygga på någon av tre kategorier och påverkar utformningen av din avslutande praktik:

- Praktiken är en formalitet – du bedöms ha kommit så långt i ditt ledarskap och du har det tekniska kunnandet för att kunna ta det ansvar det innebär att leda andra på fjället.
- Under din avslutande praktik kommer du behöva arrangera en fjällvandring med extra fokus på något speciellt i linje med den feedback du fått av utbildningsteamet. Det kan handla om att öva ledarskap med fokus på en målgrupp, exempelvis att leda en grupp vuxna eller att det äventyret du ska leda behöver innebära en stor del navigation med karta och kompass.
- Den tredje kategorin innebär att du får feedback från steg 2, som leder till att du kommer behöva genomföra din praktik med en examinator. Denna återkoppling innebär att du arrangerar en fjällvandring och bjuder med en examinator från utbildningsteamet som kommer göra en bedömning som sedan ligger till grund för en examination. De personer som får denna återkoppling har av olika anledningar inte nått upp till ett godkänt resultat under steg 2.

Efter steg 2 (År 2 - 3)

PRAKTIK

Efter steg 2 ska en avslutande praktik genomföras enligt den feedback du fått (se kategorier ovan). Förslagsvis genomför du praktik under hösten samma år som du genomfört steg 2 för att på så sätt kunna bli examinerad och hålla i egna turer redan sommaren efter.

De grundläggande kraven är de samma som vid tidigare praktik:

- Handledare ska vara en examinerad fjälledare som är med på fjällturens alla delar.
- Praktik ska genomföras i den skandinaviska fjällvärlden.
- Minst ett tillfälle skall vara en flerdagarstur där övernattning sker i tält.



- Under praktik ska praktikanten ta ett helhetsansvar och aktivt praktisera sitt ledarskap.
- Praktik ska genomföras först efter Fjälledarutbildning steg 1.
- Minst 5 deltagare per praktikant och maximalt 2 praktikanter per handledare.
- Att leda familj och närstående vänner godkänns inte som praktik.

Men under denna praktik ska du som aspirerande fjälledare ta ett mycket större ansvar vilket innebär att du ska planera och genomföra fjällturen som om du var fjälledare och genomförde en ledarledd fjällvandring på egen hand. Din handledare ska endast vara med som ett stöd om något händer.

Praktiken ska vara en minst 3 dagar lång fjällvandring. Praktik kan även godkännas om den genomförs på skidor vintertid med en handledare som är examinerad för vinter, men detta ska först stämmas av med utbildningsteamet.

EXAMINATION

Du kan ansöka om examination när du med godkänt resultat genomfört:

- Minst 60 dagar personlig färdighet i fjällen och minst 20 övernattnattningar
- Godkänd på steg 1, får ej vara äldre än 3 år
- Godkänd på steg 2
- Genomfört din praktik, både mellan steg 1 och steg 2 och efter steg 2 (minst 3 dagar)
- Genomfört sjukvårdsutbildningen, AOV eller WFA, får ej vara äldre än 3 år

När du vill ansöka om examination är det viktigt att du har en komplett ifylld loggbok.

Loggboken mailas till verksamhetsansvarig på riks tillsammans med intyg på sjukvårdsutbildningen, dina rapporter från din genomförda praktik tillsammans med handledares redogörelser. Loggboken ska mailas som ett word-dokument och resterande filer ska vara i pdf-format.

Loggboken finns att ladda ner på www.friluftsfremjandet.se

Du kommer sedan att få återkoppling på att du examinerats som fjälledare för sommarfjäll eller att något behöver kompletteras för att du ska kunna examineras.

Du ska efter examinationen med utbildningsbeviset som grund kontakta din lokalavdelning som slutligen utnämner dig till ledare och tilldelar dig rollen som fjälledare sommar.



Litteratur

OBLIGATORISK LITTERATUR

Friluftetsfrämjandets ledarlitteratur (kommer 2024)

Till fjälls: handbok för fjälledare (Svenska Fjällklubben)

Sol eller snöstorm på fjället: väderbok för fjällfolk (Svenska Fjällklubben)

REFERENSLITTERATUR

Till fjälls: handbok för vinterturer (Svenska Fjällklubben)

Träna orientering: med hjälp av Naturpasset eller Hitta Ut som arrangeras av de flesta orienteringsklubbarna i Sverige.

<https://www.orientering.se/utova-och-folj/trana/orientera-pa-egen-hand/naturpasset/>