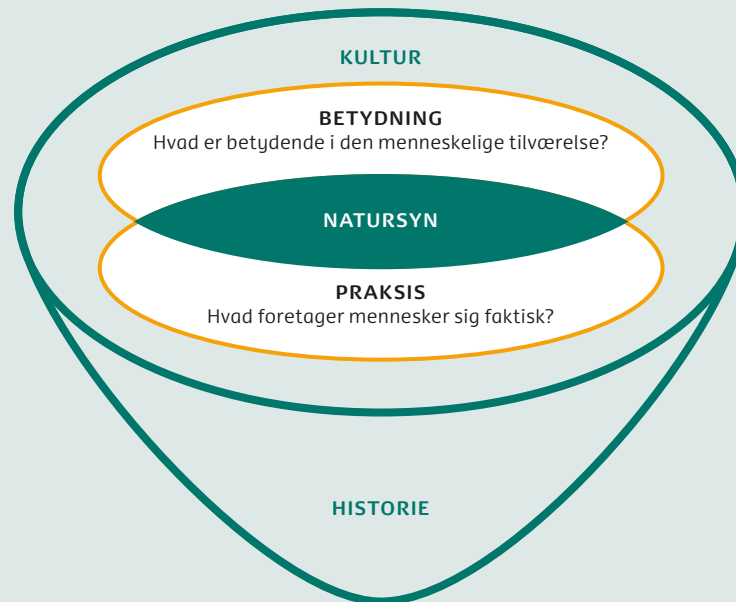


NATURSYN OG FRILUFTSLIV

Friluftsoplevelser er præget af det syn, vi har på naturen. Natursyn handler om vores forskellige holdninger til naturen og de betydninger, vi tillægger den. Vi er påvirket af det aktuelle syn på naturen i vores omgivende kultur og samfund, samt af vores individuelle opvækst og erfaringer.



Christen, J. (2008)
Institut for Samfundsudvikling og Planlægning
Aalborg Universitet

Figuren viser, hvordan vores natursyn er påvirket af den omgivende kultur og historie samt den praksis, vi hver især indgår i og den betydning vi tillægger naturen.

Der kan opstilles mange forskellige kategorier for natursyn, der ofte er i konflikt med hinanden. Typisk mellem fx en landmands produktionsperspektiv på natur over for en byboers rekreative brug af naturen.

Man kan fx arbejde med tre yderpositioner i synet på naturen:

- Det menneskecentrerede (antropocentriske) natursyn
- Det dyrecentrerede (zoocentriske) natursyn
- Det naturcentrerede (økocentriske) natursyn

NATURSYN OG FRILUFTSLIV

Det antropocentriske natursyn:

I dette natursyn er mennesket i centrum og tillægges en ophøjet værdi. Naturen ses som en nytteværdi for mennesket. Ifølge dette natursyn har mennesket ret til at herske over naturen og udnytte den til sit eget formål.

Den zoocentriske natursyn:

I dette natursyn tilskrives dyrene en selvstændig egenværdi. Det medfører, at man fokuserer på særlige dyrerettigheder og respekt for dyrenes levevilkår. Til dette natursyn hører også man ønsker at beskytte arternes mangfoldighed.

Det økocentriske natursyn:

Dette natursyn bunder i, at naturen skal kunne udfolde sig og udvikle sig på egne præmisser. Naturen tillægges en egenværdi, der skal respekteres. Naturen skal have lov til at passe sig selv og vil regulere og opretholde sig selv, hvis den får lov. I dette syn er al regulering af naturen en forstyrrelse af naturen.

Mange kan placere sig selv inden for alle tre natursyn, men med forskellige vægtninger. Der er ikke noget facit for et rigtigt natursyn, og i en demokratisk debat, må man være opmærksom på at give plads til forskellige natursyn.

Når man diskuterer natursyn, kommer man også nemt ind på en diskussion af, hvad natur er og hvornår noget er 'rigtig' natur. Særligt i Danmark, hvor næsten alle landskaber er 'kulturlandskaber' opstået som resultat af menneskelig påvirkning. Omvendt kan man også tale om, at naturen er tilstede overalt i vores omgivelser.



REFLEKSIONS- SPØRGSMÅL

- 1 Er der andre typer af natursyn, du mener burde være nævnt?
- 2 Kan de forskellige natursyn kobles til forskellige friluft aktiviteter?
- 3 Hvilket natursyn mener du selv, at du er mest præget af? Hvordan kommer det til udtryk?
- 4 Kan du finde lokale og nationale eksempler på de forskellige natursyn? (fx i mediernes dækning af naturremner, lærebøger, litteratur, planlægning)
- 5 Er der natur på jeres skole og i jeres lokalområde? Hvad betyder den for jer?
- 6 Prøv at opstille tre cases for udviklingen af grønne arealer på jeres skole ud fra hvert natursyn.



INSPIRATION

Litteratur:

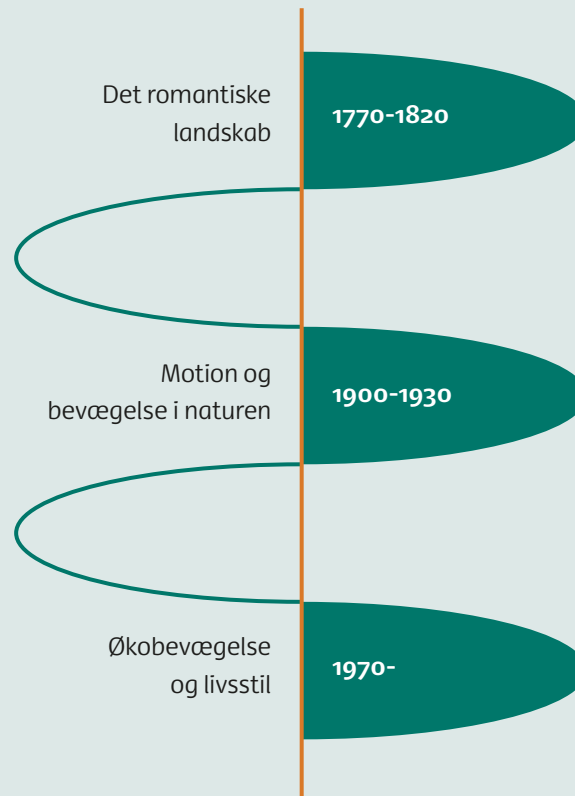
Edlev, Lasse Thomas (2015): Natur og miljø i pædagogisk arbejde. Tre grundlæggende natursyn, side 353-357. Munksgaard. København. 3. udg. 1. oplag.

Ejbye, Ernst og Dorte Stokholm (2015): Natur og udeliv - uderummet i pædagogisk praksis. Afsnit 1.1 Naturbegrebet. Systime. Aarhus.



FRILUFTSLIVETS HISTORIE OG UDVIKLING

Friluftsliv er et begreb, der er knyttet til samfundets moderne udvikling med en opdeling af livet i arbejde og fritid. Derfor giver det også først mening at tale om friluftsliv fra 1700-tallet, hvor enkelte mennesker begynder at dyrke ophold i naturen med et rekreativt eller oplevelsesmæssigt formål. Det er derfor også i overklassen, at vi ser de første former for friluftsliv opstå og blive dyrket. Men efterhånden som samfundsudviklingen giver mulighed for det, bredes friluftsliv ud blandt bredere grupper i samfundet.



Man kan opstille friluftslivets historie i tre 'grønne bølger'. Hver grøn bølge repræsenterer en periode med opblomstring af friluftslivet og øget interesse for aktiviteter i naturen. I denne model ses friluftsliv som en søgen efter eventyrlige og uforudsigelige oplevelser knyttet til naturen.

Til hver af de tre grønne bølger er der knyttet en særlig samfundsudvikling, som påvirker relationen til og synet på naturen. Den historiske udvikling af dansk friluftsliv er især påvirket af svenske, norske og tyske strømninger.

FRILUFTSLIVETS HISTORIE OG UDVIKLING I DANMARK

1770-1820: Den første grønne bølge "Det romantiske landskab":

Fra 1770-1820 opstår den første grønne bølge. Mennesket søger tilbage til naturen, der blandt andet fører til vandringens opblomstring. Fokus er på at søge ud i naturen og opleve landskabets skønhed og kvaliteter. Det er også i denne periode at blandt andet filosofen J.J. Rousseau præsenterer sine tanker om opdragelse og det naturlige barn. Den første grønne bølge er knyttet til naturromantikken, hvor også H. C. Andersen, St. St. Blicher og N.F.S. Grundtvig er litterære eksempler på denne strømning.

1900-1930: Den anden grønne bølge "Motion og bevægelse i naturen"

Fra 1900-1930 opstår den anden grønne bølge som en sundhedsbevægelse. At være ude og bevæge sig som et led i en både fysisk og åndelig sundhed får her en opblomstring. Friluftslivets idrætsdiscipliner som orientering og ski kommer til. Natur og friluftsliv bliver et middel til at kompensere for byen og civilisationens følger – et modtræk og ånderum fra byens liv. Der sker en opblomstring af badehoteller og folk, der tager på cykelferie. Naturen og friluftslivet bliver en vej til at hærdes og hos mændene til at udvikle maskuline kvaliteter. Det er også under den anden grønne bølge at mange ungdomsbevægelser med friluftsliv som indhold oprettes. Blandt andet de forskellige spejderkorps samt en række idrætter som udføres i det fri. Friluftsliv, idræt og sport ses i denne periode ikke som adskilte aktiviteter.

1970- :Den tredje grønne bølge - "Økobevegelse og livsstil"

Fra ca. 1970'erne til i dag opstår den tredje grønne bølge, som har sammenhæng med det pædagogiske friluftsliv. Friluftsliv kommer til at indgå i det udvidede idrætsbegreb, og der sker en professionalisering af friluftslivet som et led i pædagogisk arbejde med friluftsliv i skoler og på institutioner. Friluftsliv bliver i stigende grad en del af livsstil og identitet, f.eks. igennem økobevegelse eller adventure sport som triatlon, klatring, mountainbike osv., hvor friluftssporten knyttes til særlig livsstil, påklædning og identitet.



REFLEKSIONS- SPØRGSMÅL

- 1 Kan du finde historiske eksempler på de grønne bølger (i fx kunst, litteratur, medier osv.)?
- 2 Uddyb de tre grønne bølgers forbindelse til den historiske udvikling i perioderne - hvilke samfundsforhold gør at der kommer fokus på friluftsliv i de tre perioder?
- 3 Hvilke egenskaber ved friluftsliv tiltrækker folk i dag?
- 4 Hvordan er forholdet til friluftsliv påvirket af de sociale medier?
- 5 Er vi på vej ind i en fjerde grøn bølge med egne særlige kendetegn?
- 6 Hvilken betydning har natur og friluftsliv for dig og hvilken retning håber du friluftslivet udvikler sig i?



INSPIRATION

Litteratur:

Bentsen, Peter, Søren Andkjær og Niels Ejbye-Ernst (2009): Friluftsliv - natur, samfund og pædagogik, Del 1: Friluftsliv, historie og samfund side 27-36., Munksgaard. København.

Eichberg, Henning & Eigil Jespersen (1986): De grønne bølger - træk af natur- og friluftslivets historie. DGI. Vejle. 3. udg. 2001.

Link:

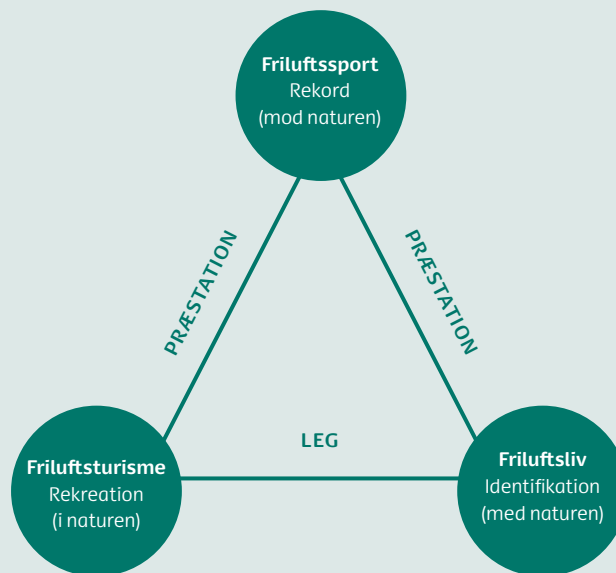
De Grønne Bølger:
<https://bit.ly/2MpVCvf>

Praktiske øvelser:

Møller, Jørn (1997): Gamle idrætslege i Danmark, Bind 1-4. Idræthistorisk værksted. Gerlev.

KULTUR OG VÆRDIER I FRILUFTSLIV

Friluftsliv kan dyrkes på flere forskellige måder. Nogle dyrker fx friluftsliv i form af adventure race, andre hygger sig i en campingvogn eller stort telt og en tredje gruppe dyrker en enkel form for friluftsliv i naturen.



Edinger, Axel (1997):
Den rene vare. I: Berg-Sørensen, Terkel:
Friluftsliv og naturoplevelser. Artikler om
dansk friluftsliv. Dansk Forum for Natur- og
Friluftsliv. Silkeborg.

Modellen viser tre yderpunkter som beskriver hver deres arketypiske måde at dyrke friluftsliv på:

- Friluftsliv som sport, hvor man kan sætte rekorder og kæmpe mod hinanden og naturen ud fra faste regler osv. (mod naturen).
- Friluftsliv som turisme (rekreation), hvor man opholder sig i naturen fordi det er rart og hyggeligt samtidig med, at det er bekvemt (i naturen).
- Friluftsliv som det enkle udeliv, friluftsliv i sin enkle form, hvor man færdes i naturen på dens egne præmisser og vilkår uden andet end helt basale hjælpemidler (med naturen).

Der er ikke en form, der er bedre end de andre og mange mennesker kan sagtens dyrke flere former for friluftsliv. De forskellige former kan varieres og blandes, men modellen illustrerer, hvad der kan motivere forskellige mennesker til at dyrke friluftsliv.

KULTUR OG VÆRDIER I FRILUFTSLIV

I **friluftsliv som sport** har udøvere dyrt og avanceret udstyr for at præstere godt, være effektiv og vinde. De har næppe tid til at stoppe op og nyde udsigten eller dufte til blomster, men oplever glæden og spændingen ved at præstere og mestre og til en vis grad tæmme naturen, når de ror på en fos, klatrer på en bjergside eller blæser afsted på mountainbike eller på alpinski. Lidt firkantet vil de arketypiske udøvere have dyrt og funktionelt tøj og specialiseret udstyr i eksklusive materialer. De vil måske indtage energidrik, gel og måske dyr og til gengæld let tørkost.

Når man dyrker **friluftsliv som turisme** er man optaget af naturen som en rar kulisse hvor man kan være sammen med andre. Man er i naturen, men bringer civilisationens bekvemmeligheder som vand, varme og måske elektricitet med sig. Det handler om at være i naturen og opleve glæden ved den, uden at det er besværligt. Udøverne er ofte klædt i bekvemt og praktisk tøj og benytter sig af udstyr, som gør friluftslivet bekvemt med campingstole, klapbord, køletaske, grill og engangsservice.

Dyrker man **det enkle udeliv** handler det i høj grad om at være i balance med og have respekt for naturen ud fra princippet sporløs færdsel. Man bringer kun et minimum af udstyr med sig. Nogle vil endda bestræbe sig på, at alt udstyr er hjemmelavet af naturens materialer. Her værdsættes naturen som et fænomen, man kan være en del af og i balance med: den bringer mennesker i balance og harmoni uden, at der stilles krav. Påklædningen kan være noget udøverne selv har lavet, i afdæmpede farver og naturmaterialer. Der spises af naturens egne råvarer og produceres så lidt affald som muligt, som man sørger omhyggeligt for at fjerne.

Der er dog også en gruppe som ikke er med i modellen, nemlig de som ikke dyrker friluftsliv. En del mennesker i den moderne verden opholder sig aldrig eller kun sjældent i naturen. De kan give udtryk for, at naturen er fremmed, besværlig eller ligefrem ulækker eller farlig. For at komme i gang med friluftsliv, skal man huske på, at friluftsliv netop kan foregå på mange forskellige måder, steder og tidsrum. Man kan starte ud med mindre gå- og cykelture i parker, skove, på strand osv. hvor man kan være i halve eller få timer. Der er steder, hvor der er let adgang til vand og toiletter. Senere kan man udvide tiden, områderne og distancerne så man kan være væk i halve og hele dage og evt. uger.



REFLEKSIONS- SPØRGSMÅL

- 1 Giv et eksempel på hver af de tre typer friluftsliv - gerne en aktivitet eller person som dyrker den form.
- 2 Giv eksempler på friluftaktiviteter, hvor der er tale om en blanding af de forskellige typer.
- 3 Hvilken type friluftsliv synes du selv bedst om?
- 4 Hvilken form for friluftsliv kan du forestille dig at dyrke mest i fremtiden?
- 5 Hvilken type friluftsliv ser vi generelt mest i dag?
- 6 Hvad tror du kan få flere mennesker til at dyrke mere friluftsliv?



INSPIRATION

Litteratur:

Edinger, Axel (1997): Den rene vare. I: Berg-Sørensen, Terkel: Friluftsliv og naturoplevelser. Artikler om dansk friluftsliv. Dansk Forum for Natur- og Friluftsliv. Silkeborg.

Link:

Læringskort til friluftsliv på www.friluftsliviskolen.dk

VÆREN OG LÆREN I NATUREN

Når man er i naturen med skolen, fritidsordning, spejder og lignende er det ofte for at lære noget. Det er rigtig godt, men som man næsten kan høre af ordet friluftsliv, kan det også handle om at leve - dvs. bare være i naturen. At være til stede – at leve!



LÆREN

VÆREN

VÆREN OG LÆREN I NATUREN

Begge dele er rigtig godt og man kan godt både være i og lære om og med naturen. Men det kan være klogt at vælge bevidst, hvornår og om man gerne vil mest det ene eller det andet.

Når man særligt gerne vil lære kan det være godt med målrettede aktiviteter og nogle gange instruktion. Det kan handle om teknikker, regler, viden osv.

Når man gerne vil være til stede i naturen, er det et godt ideal at slippe krav, droppe stramme tidsplaner og give tid og plads til, at sanserne kan opfange naturens lyde, dufte, smage, detaljerede synsindtryk og mærke naturen på huden og i kroppen.

Naturen stiller ingen krav til os, men for at opleve den ordentlig må vi rette opmærksomheden mod den, droppe forstyrrelser og lægge telefoner og anden teknik til side. Bruger man en halv time på at sidde op ad et træ (slå rødder), ligge på ryggen i græsset og kigge på skyerne eller stjernerne er der garanti for at opleve noget andet og sandsynligvis opleve mere ro, end hvis man sidder i skolen, hjemme eller på cafe.

Naturen stiller ingen krav og har ingen forventninger til os. Den er ligeglad med om man er dreng eller pige, høj eller lav, tyk eller tynd. Den er der "bare" og kræver kun at du er opmærksom på den og er villig til at benytte og beskytte den. Lidt forenklet kan man sige, at det handler om at åbne naturen for mennesket og mennesket for naturen.



REFLEKSIONS- SPØRGSMAÅL

- 1 Forklar kort forskelle og ligheder på at lære eller være i naturen.
- 2 Kan du komme i tanke om situationer, hvor du selv har oplevet 'læren' eller 'væren' i naturen (prøv at beskrive situationer fra din skoletid og fritid)?
- 3 Hvad betyder det at naturen ikke stiller nogen krav til os?
- 4 Hvad ligger der for dig i udtrykket: "At åbne naturen for mennesket og mennesket for naturen"?



INSPIRATION

Litteratur:

Larsen, Steen Nepper (2012): Hvorfor kan vi så godt lide at være i den frie natur? I: Johnsen, Martin (red.): Perspektiver på dansk friluftsliv. Dansk Forum for Natur- og Friluftsliv. Silkeborg.

Bentsen, Peter, Søren Andkjær og Niels Ejbye-Ernst (2009): Friluftsliv - natur, samfund og pædagogik, Del 2 Kapitel 8: Friluftsliv, mål og indhold, side 114-125. Munksgaard. København.

SPORLØS FÆRDSEL

DET HENSYNSFULDE FRILUFTSLIV

Dette princip handler om at færdes på en hensynsfuld måde i naturen og på naturens præmisser. Naturen er en kæmpe ressource og noget vi som mennesker skal nyde og samtidig passe på. Oprindelige folk over hele verden har levet i meget tæt kontakt med naturen og været fuldkommen afhængig af den og i mange tilfælde også tilbedt den. Et lille eksempel kan være historier om indianeres religiøse hyldest til Moder natur og tanke, om at der er ånd i alle dyr og væsner, som derfor behandles med respekt og taknemmelighed og kun jages, hvis der er behov. Som et ekstremt eksempel eksisterer der en religiøs indisk gruppe, som bærer net for ansigtet og fejer, hvor de går for at undgå at sluge eller træde på insekter.

SPORLØS FÆRDEL - DET HENSYNSFULDE FRILUFTSLIV

Helt så vidt behøver vi ikke at gå, men det er indlysende, at selvom naturen kan være overvældende, så er den også noget vi skal passe på - både på kort og lang sigt. Her er princippet om sporløs færdsel et enkelt og vigtigt princip. Her sætter vi så lidt spor i naturen som muligt og undgår at ødelægge den. Således efterlader vi den, som den er, så der er rart for andre og for os selv at komme igen på et andet tidspunkt. Billedlig talt undgår vi at give naturen sår, som bliver til ar. Det betyder, at vi ikke knækker grene, at vi samler alt vores affald og hvis vi skal lave bål, så graver vi tørv af og lægger til side, så vi bagefter kan lappe bålpladsen. På den måde kan græs og planter gro videre i stedet for, at vi efterlader en afbrændt plet, som det tager flere år for naturen at komme sig over.

Det modsatte af sporløs færdsel er, at vi efterlader affald så det flyder med emballage, toilet-papir og vi har væltet træer, knækket buske, bygget unødige konstruktioner osv. Det er der næppe nogen som er interesserede i at komme til og derfor er ideen om sporløs færdsel en god måde at tage hensyn til hinanden og naturen på.

Friluftsliv udøvet efter princippet om sporløs færdsel er også med til at sætte fokus på naturforståelse og miljøbevidsthed. Når der reflekteres over vores ophold i og påvirkning af naturen igennem div. friluftaktiviteter kan dette også åbne op for en indsigt i naturens økosystemer og en diskussion af menneskets generelle påvirkning af naturen.



REFLEKSIONS- SPØRGSMAÅL

- 1 Forklar, hvad der menes med sporløs færdsel?
- 2 Har du oplevet det modsatte af sporløs færdsel? Giv et eksempel.
- 3 Har du oplevet god sporløs færdsel? Giv et eksempel.
- 4 Hvad kan du/vi særligt gøre for at færdes sporløs i naturen?
- 5 Hvordan kan sporløs færdsel relateres til miljøbevidsthed?



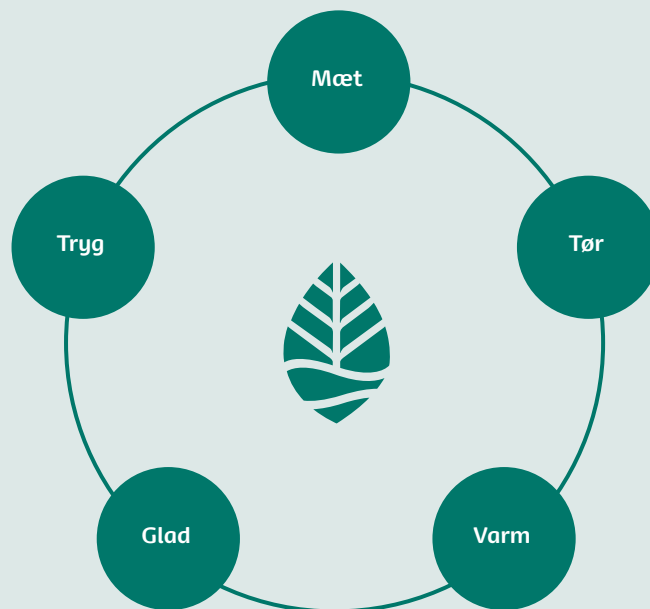
INSPIRATION

Litteratur:

Andkjær, Søren og Tejs Møller (2018): Bliver vi miljøbevidste af at dyrke friluftsliv? I: Dansk friluftsliv medlemsblad nr. 105, marts 2018: Temanummer om transfer i friluftslivet, side 13-16.

FEM PRAKTISKE PRINCIPPER I FRILUFTSLIV

I friluftsliv arbejder man med at være og holde sig mæt, tør, varm, glad og tryk. De fem principper er udgangspunktet for, at friluftslivet bliver en god oplevelse for deltagerne og kan ligge til grund for aktiviteter, der træner forskellige færdigheder, viden og kompetencer inden for friluftsliv.



10 emner i friluftsliv

1. Påklædning: 3-lagsprincippet med en ydre skal, et isolerende mellemlag og et svedtransporterende inderlag. Påklædning efter årstiden. Viden om kroppen og dens reaktioner på varmetab og hypotermi (nedkøling).
2. Mad: Bål (brænde, bål tænding, indretning af bålplads, bålgrej), trangia, stormkøkkener, praktisk madlavning, mad fra naturen (fx planter, bær, fisk, vildt).
3. Førstehjælp: Enkel førstehjælp i praksis samt ansvarlig turplanlægning.

FEM PRAKTISKE PRINCIPPER I FRILUFTSLIV

4. Trivsel og socialisering: Her arbejdes med gruppetrivsel, nye roller, tillid, praktisk samarbejde, team-/classbuilding, mindre grupper m.v.
5. Finde vej: Orientering i (dagslys og mørke) ved hjælp af kort og kompas, GPS, smartphone osv.
6. Transport: Transportformer i friluftsliv kan være vandring, cykling (MTB), kano, havkajak, ski m.v. Til hver transportform kan man dygtiggøre sig teknisk for at kunne færdes trygt og effektivt.
7. Overnatning ude: Slå telte op, bygge forskellige bivuakker, shelter-overnatning, udstyr (soveposer, overtræk, liggeunderlag) til forskellige årstider.
8. Naturoplevelse og naturkendskab: Grundlaget for de gode naturoplevelser er en vis grad af nysgerrighed, kendskab og viden om naturen. Fx at man er tryk ved dyr, ved hvilke planter man kan smage på, hvornår det er godt at se solnedgang eller observere stjernebilleder. Gode oplevelser i naturen og muligheden for at sanse og opleve natur og fænomener man ellers ikke vil få selv.
9. Regler for færdsel, sikkerhed m.v.: Kendskab til færdselsregler i naturen, muligheder og adgangsf forhold og sikkerhedsforhold. Vurdering af egne forudsætninger og udstyr - "tur efter evne".
10. Kropsbevidsthed: Viden og erfaringer med kroppens reaktioner på fysiske udfordringer. Forståelse for træthed, sult, energiniveau, kulde osv. Naturen byder på muligheder for grundtræning og motoriske udfordringer.



REFLEKSIONS- SPØRGSMÅL

- 1 Er du enig i de fem grundlæggende principper? (hvorfor/hvorfor ikke) - og hvordan vil du forsøge at opfylde dem?
- 2 Er der andre vigtige principper?
- 3 Hvordan understøtter de 10 emner de fem principper?
- 4 Er der andre emner man kan tage op for at understøtte de fem principper?
- 5 Kan du beskrive en friluftaktivitet, der kombinerer flere af de 10 emner?



INSPIRATION

Praktiske øvelser:

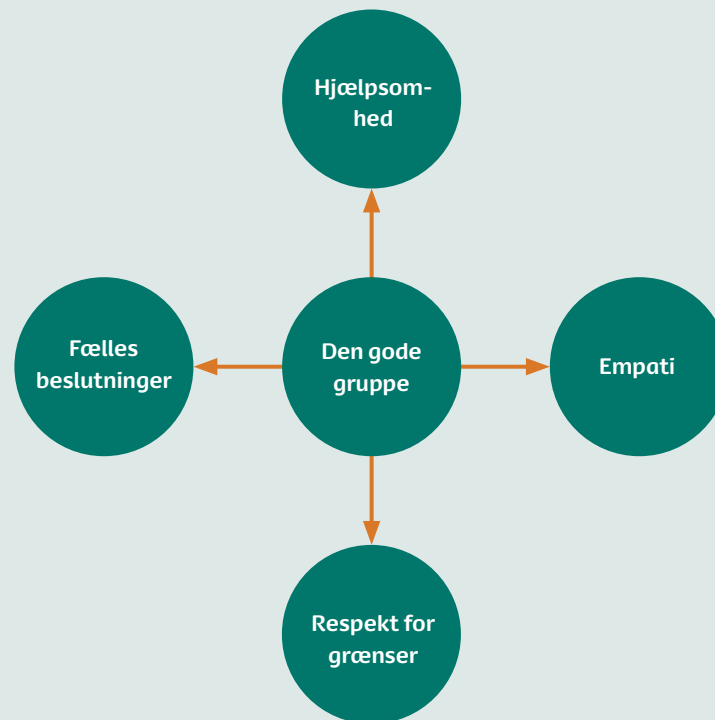
Friluftsrådet (2017) Læringskort om orientering, kano, basis friluftsliv, Mountainbike (på hjul) og klatring.
www.findveji.dk

Link:

Det Danske Spejderkorps' ressourcer:
<https://bit.ly/2nZ6ZMg>

FRILUFTSLIV OG SAMARBEJDE

Naturen og friluftslivet byder på udfordringer og aktiviteter som styrker den personlige udvikling og samarbejde i grupper. For mange er det anderledes og måske grænseoverskridende at opholde sig i naturen i kortere eller længere tid. Gennem forskellige aktiviteter og udfordringer kan man opleve, hvor meget glæde man kan have af at være sammen i en gruppe, hvor man kan samarbejde og hjælpe hinanden.



Centralt for den gode gruppe er:

- Hjælpsomhed
- Forhandling og fælles beslutninger (alle er hørt og bakker op om beslutningen)
- Opmærksomhed (empati)
- Respekt for og hensyn til egne og andres grænser

Helt grundlæggende handler det om at hjælpe hinanden til at opfylde de fem grundprincipper for godt friluftsliv, så alle er: mætte, tørre, varme, glade og trygge. Således kan man samarbejde om praktiske ting og tage fælles beslutninger om at finde vej (orientering), etablere lejrplads med fx bålplads, ly, sovepladser, spiseplads, toilet osv.

FRILUFTSLIV OG SAMARBEJDE

Det hele stiller krav til den enkelte og gruppen og at alle udviser opmærksomhed på gruppen og empati for hinanden, så samværet præges af hjælpsomhed, hensyn, ansvar for mennesker og natur. Gennem friluftsliv kan man lære at tage vare på sig selv og hinanden og kommunikere og dele erfaringer. De egenskaber og oplevelser kan man tage med sig i andre dele af livet. Det er simpelthen lettest at slå et telt op og løse alle de andre praktiske opgaver, hvis man hjælper hinanden.

Når man er på tur sammen, vil der ofte opstå situationer, hvor en person i gruppen bliver hurtigere træt, usikker eller sulten. Her har man brug for hinanden og må hjælpe. Ved at tilpasse tempoet, så alle kan være med eller hjælpe ved at bære mere af oppakningen osv. På længere ture vil rollerne ofte skifte og synliggøre forskellige styrker og svagheder. Den som kunne bære ekstra oppakning i løbet af dagen, er måske den, som bliver kold og fryser om natten.

På tur vil der løbende være behov for at forhandle. Der skal tages beslutninger; om turplanen skal justeres, hvordan lejren indrettes og mange andre forhold, som kan ændre sig undervejs på grund af vejret, træthed, spændende muligheder osv. Her skal alle i gruppen kunne give udtryk for deres tanker og ønsker samtidig med, at de lytter til andres overvejelser og behov. En del af den slags foregår helt automatisk undervejs og andre gange holdes der møder omkring bålet osv.

En lille gruppe på 4-5 personer er passende størrelse. I denne størrelse kan ingen gemme sig i gruppen, man ser alles styrker og svagheder, der er brug for alle, og det er muligt at sætte flere kompetencer i spil. Derfor er netop deltagernes forskellige kompetencer et godt grundlag for god gruppedannelse og udvikling af sociale kompetencer.



REFLEKSIONS- SPØRGSMÅL

- 1 Giv eksempler på, hvorfor og hvad man kan samarbejde om i naturen og med friluftsliv. Kan du/I give eksempler på, at man kan være afhængig af hinanden?
- 2 Hvilke egenskaber vil du sætte pris på hos kammerater i en gruppe, hvis I skal på flere dages tur i naturen?
- 3 Kan erfaringer fra samarbejde i friluftsliv bruges i andre dele af livet? Giv gerne eksempler.
- 4 Hvad mener du/I kendetegner en god gruppe?
- 5 Hvordan kan man blive bedre til at samarbejde i en gruppe, hvis der er noget som er svært?



INSPIRATION

Litteratur:

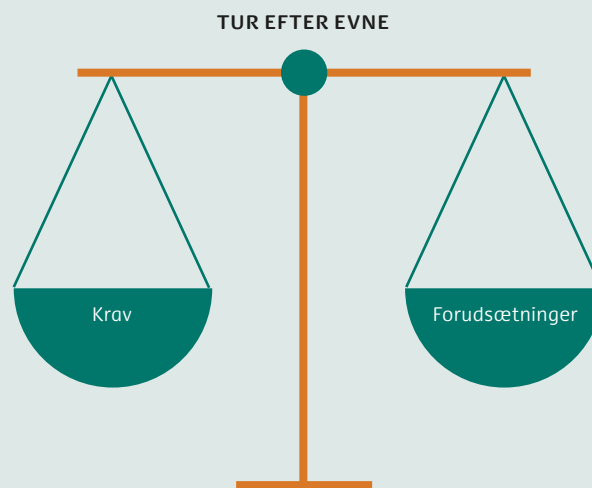
Björn Tordson (2014) Perspektiv på friluftslivets pædagogik, kapitel 6, Den lille gruppe i friluftsliv.

Link:

Friluftsrådet (2017). Læringskort om basis friluftsliv og teambuilding: www.friluftsliviskolen.dk

SIKKERT FRILUFTSLIV

Friluftsliv er i stigende grad blevet forbundet med potentielt risikofyldte aktiviteter, og der arbejdes ofte bevidst med en 'oplevet risiko', hvor deltagerne oplever at prøve grænser af gennem aktiviteter, der kan 'opleves' som risikofyldte. Der er i de seneste 10-20 år kommet et øget fokus på sikkerhed og certificering i friluftsliv, dvs. at man kan få bevis for, at man har lært at ro kajak, klatre, cykle mountainbike osv. og man kan blive instruktør med særlig viden om teknik, sikkerhed osv.



Bentsen, Peter, Søren Andkjær og
Niels Ejbye-Ernst (2009)
Friluftsliv - natur, samfund og pædagogik, s. 160.
Munksgaard. København.

Sikkerhed og tryghed er forbundet med gruppens velbefindende og er en central del af at kunne praktisere friluftsliv. "Tur efter evne" er et centralt princip i forhold til at gennemføre sikkert friluftsliv.

"Tur efter evne"-princippet

Princippet "tur efter evne" gælder for sikkerhed i forbindelse med friluftsture, men kan også anvendes til at planlægge og gennemføre alle mulige friluftsskive aktiviteter. Idealet er, at aktiviteterne kan gennemføres med overskud, og at alle deltagere har det godt. Når friluftsskive aktiviteter planlægges er det grundlæggende ud fra en vurdering af:

1. De krav naturen/forholdene stiller til deltagerne set overfor
2. Deltagerens forudsætninger

SIKKERT FRILUFTSLIV

Udgangspunktet er, at alle deltagerne kan gennemføre aktiviteten med en positiv oplevelse. Man taler om at "kunne gøre det svære med et smil". For at det kan lykkes kræves en grundig planlægning og en god indsigt i deltageres evner velbefindende. Tur efter evne - princippet lægger op til en høj involvering af deltagerne i planlægningen af aktiviteten. Princippet sigter derfor også på, at der er medbestemmelse og ejerskab til aktiviteterne blandt alle deltagere.

Nedenstående spørgsmål er eksempler til at vurdere og planlægge ud fra:

- Har alle i gruppen tøj på der passer til aktiviteten og vejrudsigten?
- Er der nogle i gruppen, som der skal tages særligt hensyn til?
- Har gruppen erfaringer med de specifikke friluft aktiviteter?
- Kender eleverne hinanden godt?
- Er der særlige problematikker og udfordringer i gruppen?
- Kender vi tilstrækkeligt til området til at forudsige eventuelle risici?
- Er kendskabet og ansvarligheden i gruppen tilstrækkelig til aktiviteter med fx: bål, knive, økser og andre redskaber?
- Er der førstehjælpskompetencer i gruppen i forhold til den planlagte aktivitet?
- Har gruppen tilstrækkelige svømmefærdigheder og er der livredningskompetencer til at gå i vandet?

Når friluftaktiviteten så gennemføres, er det vigtigt, at man også er klar til at justere planen og vurdere opståede risici undervejs.

I mange aktiviteter kan det være godt at huske på det norske fjeldråd "Det er ingen skam at vende om". Det er vigtigt at bevare fokus på sikkerheden og den gode oplevelse for alle deltagere frem for succeskriteriet i at gennemføre en planlagt aktivitet.

Husk: grundlæggende førstehjælpskurser øger den generelle sikkerhed ved aktiviteter og ophold i naturen. Der gælder særlige regler om sikkerhedsinstrukser ved sejlsaktiviteter.



REFLEKSIONS- SPØRGSMÅL

- 1 Forklar princippet om Tur efter evne.
- 2 Kan du huske situationer, hvor du har lavet aktiviteter 'over evne'?
- 3 Forestil dig en lille friluftstur med overnatning med fem venner, hvordan ville du sikre at den blev planlagt og gennemført sikkert?
- 4 Er der friluft aktiviteter, hvor du mener det kræver særlige kompetencer og uddannelse for at kunne gennemføres sikkert?
- 5 Find på flere relevante spørgsmål til at planlægge sikkert friluftsliv ud fra.



INSPIRATION

Litteratur:

Bentsen, Peter, Søren Andkjær og Niels Ejbye-Ernst (2009): Friluftsliv - natur, samfund og pædagogik, Del 2, Kapitel 11: Friluftsliv, sikkerhed og certificering s. 155-167. Munksgaard. København.

Pape, Line Weddel (2015): Friluftsliv, I: Idrætslæreren - arbejdsmiljø og sikkerhed, side 17-30. Dansk Skoleidræt. Nyborg.

Links:

Idrætslæreren:
<https://bit.ly/2NcwDbm>
Kanosamrådet:
[kanosamraadet.dk](https://bit.ly/2MLMm41)
Havkajaksamrådet:
[havkajaksamraadet.dk](https://bit.ly/2MLMm41)
Dansk klatreforbund:
[klatreforbund.dk](https://bit.ly/2MLMm41)
Dansk træklatreforening:
[dansktraeklatreforening.dk](https://bit.ly/2MLMm41)
Søfartsstyrelsen:
<https://bit.ly/2MLMm41>