



CENTRUM FÖR  
NATURVÄGLEDNING



# Utbildningspaket för flerspråkiga naturvägledare

Med fokus på nya svenskar

SLU CENTRUM FÖR NATURVÄGLEDNING | OKTOBER 2020

**Utbildningspaket för flerspråkiga naturvägledare**

Med fokus på nya svenskar

**UTGIVNINGÅR:** 2020, Uppsala

**UTGIVARE:** SLU Centrum för naturvägledning

**OMSLAGSFOTO:** Lena Malmström.

# Förord

---

När nya människor flyttar till Sverige är det viktigt att så småningom också välkomna dem till naturen. Att dela kunskap om naturen och våra möjligheter att vara i och uppleva den tack vare allemansrätten. Att bidra till naturupplevelser som skapar personliga relationer till natur och naturområden, möten mellan människor, nya språkkunskaper, ömsesidig förståelse för natursyn och tillfälle att tala om och skapa förståelse för allemansrättens spelregler.

Projekten ”Språka mellan tallarna” och ”Utbildning naturvägledning på andra språk” i Örebro län, är fantastiska exempel på hur mycket positivt som kan hända vid sådana möten i och med natur. En av framgångsfaktorerna i Örebro län har varit att rekrytera och utbilda nyanlända med sina individuella kompetenser och kunskaper till naturvägledare – och att genom dem bjuda fler att uppleva naturen.

Genom ett uppdrag från Naturvårdsverket och ett nära samarbete med Kajsa Grebäck och Hala Buraq från Naturskyddsföreningen i Örebro län, har vi fått möjlighet ta del av hur satsningen där gått till - från tanke och inspiration

till massor av aktiviteter i natur, på olika språk. Tillsammans har vi gjort testutbildningar i Uppsala och Örnsköldsviks kommuner. Erfarenheterna vi gjort finns nu samlade i denna handledning. Den är fri att använda för alla som är intresserade av liknande satsningar. Katrin Jones Hammarlund och Lena Malmström har varit projektledare på CNV. Ett stort tack till dem och inte minst till Kajsa, Hala och alla andra som bidragit!

Eva Sandberg

Föreståndare, SLU Centrum för naturvägledning

September 2020



© PIXY.ORG.

# Innehåll

---

Förord.....	3
Läshänvisning.....	5
Del 1. Inledning.....	6
Varför naturvägledning som metod för ökad integration? .....	8
Del 2. Att starta en utbildningsinsatsning .....	9
Hur ska organisationen, syften och mål se ut? .....	9
Sök samarbeten .....	9
Genomför en workshop .....	9
Hitta utbildningsledare .....	10
Rekrytera deltagare.....	11
Genomför en prova-på-kurs.....	12
Vägen till att bli en fullfjädrad naturvägledare .....	12
Del 3.Handledning för utbildningsledare .....	14
Introduktion .....	14
Förslag på kursupplägg .....	17
Att upptäcka natur- och kulturlandskapet och sätta ord på saker vi ser .....	22
Hur skriver man en inbjudan .....	29
Att vara en bra naturvägledare .....	30
Dags att praktisera sina kunskaper .....	38
Komplettera utbildningen ytterligare .....	39
Förslag på läsning för fler tips och övningar.....	40
Lista över övningarna i materialet .....	42

# Läshänvisning

---

Den här skriften består av tre delar:

- 1. Inledning**
- 2. Att starta en utbildningsatsning**
- 3.Handledning för utbildningsledare**

## **Del 1. Inledning**

Inledningen ger bakgrunden till att denna skrift kommit till och varför det är en sån bra idé att utbilda nya svenskar till naturvägledare!

## **Del 2. Att starta en utbildningsatsning**

Del 2 ger exempel på hur man kan starta och genomföra ett utbildningsprojekt för nya svenskar, och/eller personer som varit i Sverige en längre period, till naturvägledare.

## **Del 3. Handledning för utbildningsledare**

Del 3 ger förslag på hur utbildningen kan genomföras, vad som bör ingå, tips och råd och massor av förslag på praktiska övningar.

Skriften har inte som ambition att vara heltäckande utan ge inspiration, tips och råd till er som vill starta och genomföra ett projekt där ni utbildar flerspråkiga personer till naturvägledare. Paketet bygger på erfarenheter gjorda under pilotprojekt som genomfördes tillsammans med Naturskyddsföreningen Örebro län under hösten 2019 i Örebro, Örnköldsvik och Uppsala. De röster som citeras och exempel som tas upp i skriften kommer främst från naturvägledare som är kopplade till Naturskyddsföreningen i Örebro län. Detta till följd av det täta samarbetet mellan SLU Centrum för naturvägledning (CNV) och Naturskyddsföreningen Örebro län som ledde till många möten och samtal tillsammans med dem som jobbat länge med integration via naturvägledning.

# Del 1. Inledning

---

Det här utbildningspaketet är till för er som vill skapa möjligheter för nya svenskar att utbilda sig till naturvägledare. Ni kan komma från en region, länsstyrelse, kommun, SFI, studieförbund, etnisk förening, förening inom natur, kultur och friluftsliv eller naturum, museer, med flera aktörer.

SLU Centrum för naturvägledning tar fram utbildningspaketet på uppdrag av Naturvårdsverket och i samarbete med Naturskyddsföreningen Örebro län. Det bygger på tankar och erfarenheter från Örebro län där flera aktörer tillsammans har arbetat fram ett integrationskoncept som i sin tur bygger på projekten Utbildning naturvägledning på andra språk i Örebro län samt Språka mellan tallarna. Arbetet har skett i samarbete mellan regionen, flera av länets kommuner, SFI samt Naturskyddsföreningen och Studieförbundet i Örebro län. Konceptet har väckt stort intresse i andra kommuner.

Inför framtagandet av utbildningspaketet genomfördes under 2019 pilotutbildningar i Örebro, Örnköldsvik och Uppsala.

Skriften innehåller tips på:

- Förberedelser inför en utbildningssatsning
- Genomförande av en utbildningssatsning
- Förslag på fortsättning

Naturvägledning och dess betydelse  
Naturvägledning kan se ut på många olika sätt. Det kan vara en tvåtimmars guidning om blommor, om fåglar eller i en kulturmiljö där guiden berättar om och benämner olika saker. Det kan vara att prova på friluftaktiviteter som att laga mat utomhus, sova ute, åka skidor, vandra. Det kan också vara en enkel promenad ut i naturen som en introduktion för naturovana. Men när allt kommer omkring handlar naturvägledning om kommunikation som bidrar till att väcka känslor för och fördjupa kunskapen om naturen och kulturlandskapet.

Oberoende var man kommer ifrån ser ens relation till naturen olika ut. Man kan ha stor eller liten vana av att vara i naturen och utöva friluftsliv. Det finns de som sover utomhus under stjärnorna och kan mycket om träd, växter, insekter och hela ekosystem. Det finns de som inte har någon relation alls till naturen och därför inte ens kan skapa sig en bild över vad man kan göra och uppleva där.

Oavsett om man har stor eller liten vana av naturen, som ny i Sverige vet man inte hur den svenska naturen ser ut eller vad man får göra här och det utgör ett stort hinder för dem som är nyfikna på och vill börja utforska det nya landets natur.

” Om man vill komma in i svenska samhället så är naturen det bästa sättet.

*Hala Buraq*

Naturvägledningen kan hjälpa till med de första stegen ut i naturen. Naturvägledare fungerar som medupptäckare som tillsammans med deltagarna kan skapa minnesvärda upplevelser, fördjupade kunskaper och bidra till att deltagaren utvecklar sin egen relation till naturen och kulturlandskapet. Naturvägledningen kan också främja sociala interaktioner och ge nya svenskar en lokal förankring. En annan viktig del är att, när vi umgås i grupp i naturen kan vi förbättra vår hälsa och vårt välbefinnande.

” Jag var rädd för snö i början när jag kom till Sverige. Det är viktigt att också i integrera människor i vädret.

*Antonios Hanna*

### **HALA BURAQ FRÅN KARLSKOGA BERÄTTAR OM NÄR HON BÖRJADE UPPTÄCKA NATUREN:**

Det var Kajsa (Grebäck, Naturskyddsföreningen Örebro län, reds kommentar) som visade mig naturen. Innan jag träffade Kajsa var jag ute och gick mycket, för att träna. Jag hade alltid hörlurar. Såg mig inte omkring, såg inte träd, fåglar, blommor.

Jag gick kursen Prova på att bli naturguide. Då väcktes intresset för naturen. Allt handlar om nyfikenhet och trygghet. Om jag inte känner mig trygg så kommer jag inte gå ut. Nu kan jag läsa naturen bättre och känner mig tryggare.

Jag brukar berätta det här för de andra. Jag har inte varit van att vara ute i naturen som här i Sverige. I Irak var det picknick.

Aldrig ute i skogen och plocka bär. Ingen i familjen eller slakten har gjort det. På sommaren är det varmt och på vintern är det kallt.

Jag är uppvuxen med krig. Jag som kvinna kunde inte gå ut.

När jag flyttade hit tar man med sig sina egna tankar. Naturen är otrygg för kvinnor. Man ska inte vara själv som kvinna, särskilt i naturen.

När jag började jobba för Naturskyddsföreningen och vara ute mer så kändes det som jag fick nya organ. Jag ser naturen. Jag kan träd. Jag kan spåra så jag vet vem som varit där. Det känns som att vara hemma – jag vet hur mitt hem ser ut och nu vet jag hur naturen ser ut.



#### **LÄSTIPS:**

Mötet med den svenska naturen – Människors olika bakgrundskunskaper och friluftsvanor, E. Lisberg Jensen och P. Ouis, sidorna 46–47 i boken "Friluftslivets pedagogik".



FRÅN VÄNSTER: KAJSA GREBÄCK OCH HALA BURAO BLAND HÖSTLÖVEN.  
FOTO: KATRIN JONES HAMMARLUND.

” **Naturvägledning som den utformats i Örebro har underlättat etableringen av nyanlända genom språkträning och sociala nätverk med naturen som verktyg.**

## **Varför naturvägledning som metod för ökad integration?**

Människor som kan olika språk är en resurs för samhället. Naturvägledare som kan både svenska och sitt, eller sina, hemspråk fungerar som brobyggare mellan svenska samhället och nyanlända grupper. Den nya kulturen, naturen, det nya samhället blir mer förståeligt tack vare att det finns personer som kan vägleda på deras hemspråk.

En satsning på att utbilda invandrare som kan svenska och flera andra språk till naturvägledare kan bidra till ökad integration genom att flerspråkiga naturvägledare med olika bakgrund ökar kontaktytan till stora och viktiga målgrupper som står långt från samhället. Det, i sin tur, kan leda till ökad

dialog om till exempel naturvård, allemansrätt och friluftsliv med dessa grupper.

Ett exempel där detta lyckats är Örebro län. Naturvägledning som den utformats där har underlättat etableringen av nyanlända genom språkträning och sociala nätverk med naturen som verktyg, till exempel genom projektet Språka mellan tallarna. Genom bred samverkan mellan många olika aktörer har kontaktytan för nya svenskar ökat liksom deras medverkan i samhället. I Uppsala och Örnsköldsvik har liknande satsningar skett.



## Del 2. Att starta en utbildnings-satsning

---

Det här avsnittet är för er som initierar utbildningssatsningen. Era förutsättningar ser förstås olika ut om ni som tar initiativ till detta kommer från en ideell organisation, en länsstyrelse eller någon annan organisation, men några aspekter är viktiga att ni tar upp och diskuterar.

### Hur ska organisationen, syften och mål se ut?

Ni som initiativtagare, vad vill ni uppnå med den här satsningen? Diskutera det innan ni kör igång så att ni har era syften och mål klara för er. Redan i planeringsfasen bör personer ingå som har etablerad kontakt med målgruppen. De känner till målgruppens behov och kan också lättare inkludera dem redan i planeringsstadiet.

Har ni som initierar satsningen också ansvar för genomförandet eller ska det vara någon annan? Utse gärna redan nu en samordnare.

### Sök samarbeten

När ni har bilden klar för er, sök samarbetspartners. Ju fler lokala/regionala aktörer som ingår i satsningen desto större nätverk resulterar det i för dem

som går utbildningen till naturvägledare.

Många samordnande krafter behövs för att rekrytera deltagare, söka pengar, söka samarbeten, genomföra utbildningen med mera. Men, utse en aktör som har samordningsansvaret, det gör arbetet mer effektivt. Därutöver är det viktigt att alla inkluderade i projektet har tydliga roller och känner att de äger projektet gemensamt. Risken finns annars att samordnaren lämnas att göra allt på egen hand.<sup>1</sup> Ju fler aktörer som samverkar desto starkare blir ert projekt. Samarbeta med organisationer som har bra kontakt med målgruppen och gärna också med organisationer som vill få en bättre kontakt med målgruppen.

### Genomför en workshop

Bjud in intresserade samarbetsorganisationer till en workshop för att skapa en gemensam bild av vad ni vill uppnå. Bjud gärna in aktörer från andra regioner/kommuner som redan genomfört en liknande satsning och ta del av deras erfarenheter<sup>2</sup>.

Projektgruppen bör fortsätta ha möten under satsningens hela genomförande för att följa upp syften och mål samt stötta utbildare och deltagare. Syftet med

---

<sup>1</sup> Ur slutrapporten ”Tillvarata jobbpotentialen i de gröna näringarna – Naturnära jobb” (Skogsstyrelsen, 2019).

<sup>2</sup> Behöver ni förslag på några som genomfört en liknande process? Kontakta CNV: [cnv@slu.se](mailto:cnv@slu.se).

workshopen är att ta fram förväntningar, syfte och mål. Vilket är det önskade resultatet? Hur hittar ni deltagarna och hur tar ni hand om dem efter satsningens slut? Det är bra om flera av parterna kan erbjuda deltagarna jobb eller praktik efter att de har gått utbildningen.

Ställ till exempel frågorna:

- Varför gör ni satsningen? Vilket är det önskade slutresultatet?
- Vilka resurser behövs? Vilka resurser finns? Hur ordna med kompletterande finansiering<sup>3</sup>?
- Hur når ni målgruppen?
- Hur fördelar ni ansvaret inom samarbetet?
- Hur lång ska kursen/utbildningen vara? En termin, 10 veckor, kortare, längre? Vad behövs för att deltagarna ska känna sig trygga i sin naturvägledarroll?
- Vem håller i själva utbildningen? Egna kursledare eller externa? Studieförbund, folkhögskola, SFI, föreningar? En kombination med flera aktörer<sup>4</sup>?
- Om det är en satsning med aktörer från hela regionen, var ska utbildningen hållas? I en kommun eller flera?
- När ska utbildningen hållas? Vår, sommar, höst, vinter? Försök få med alla årstider.

- Hur kan deltagarnas fortsatta arbete stöttas efter det att projektet är slut? Kan de anställas i andra projekt, på timme, per säsong?

## Hitta utbildningsledare

Hur hittar man bra utbildningsledare inom naturvägledarområdet? Ni känner säkert till flera. Men de som är utbildare bör vara vana naturvägledare som har erfarenhet att hålla kurser och kan undervisa utifrån sina kunskaper och erfarenheter. Läs mer om det i del 3 under rubriken ”Introduktion”.

Att ha två utbildningsledare rekommenderas starkt. Gärna en person som själv är ganska ny i Sverige och en som är född i Sverige eller varit här länge.

Utbildningsledarna behöver inte kunna eller göra allt själv utan ta in extra/externa utbildare när det behövs.

Här är några förslag på kontaktvägar att undersöka:

- Det finns många naturvägledare inom till exempel Friluftsrådet, Svenska Hembygdsförbundet, Svenska Turistföreningen, Scouterna med flera. Föreningsamordnarna på kommunerna kan vara en bra kontakt till föreningslivet.
- Kolla om det finns utbildningar inom naturvägledning i er region. De lär ha ett bra kontaktnätverk och kan också vara en bra partner förstås.

<sup>3</sup> Det är bra om alla som deltar bidrar med resurser i form av pengar, personal, egna erfarenheter med mera. Sök LONA-medel från länsstyrelserna: Lokala naturvårdssatsningen. Starta ett IOP – Idéburet offentligt partnerskap.

<sup>4</sup> Behöver ni förslag på utbildare? Kontakta CNV: [cnv@slu.se](mailto:cnv@slu.se).

- Hör med kommunens och länsstyrelsens medarbetare som jobbar med fritid, natur och kultur. Inte sällan jobbar de med att visa och berätta om lokal/regional natur och kultur för grupper.

Kanske har regionen någon stiftelse eller annan organisation som verkar för att lyfta regionens natur och kultur?

- Om ni har någon naturskola i regionen/kommunen, hör med dem.
- På museer och naturum jobbar naturvägledare. Kontakta dem som finns i ert område.
- Ta in externa utbildare som genomfört liknande process. Kontakta gärna SLU Centrum för naturvägledning för förslag på kontakter: [cnv@slu.se](mailto:cnv@slu.se).

## Rekrytera deltagare

Rekryteringen av deltagare blir enklare om det i projektledningen finns personer som redan har etablerad kontakt med målgruppen. Det är också viktigt att det finns en igenkänningsfaktor för deltagarna. Anlita därför redan från början personer som själva har invandrarbakgrund och som kan flera språk.

Man kan tänka olika i rekryteringen till utbildningen. I det projekt som drivs av Naturskyddsföreningen i Örebro län bjuder man in brett. Fördelen med det är att så många som möjligt får lära sig om svensk natur, friluftsliv och allemansrätten. Nackdelen är att många deltar för att de tror att det kommer att resultera i jobb efter avslutad kurs. Men alla deltagare har inte kunnat erbjudas jobb vilket har resulterat i en del besvikna deltagare. Bjuder man in brett är det därför mycket

viktigt att vara väldigt klar och tydlig med hur det ser ut med möjligheter till jobb efter avslutad utbildning.

I Uppsala tänker man annorlunda. Biotopia och Upplandsstiftelsen genomförde en prova-på-kurs i november 2019. Till den bjöd de bara in dem som de visste har en stor vana att vara ute i naturen, både från deras hemländer och här i Sverige. Ett annat kriterium var att de skulle ha ett stort intresse av att lära sig mer och fortsatt vilja vara ute. Gruppen var blandad med nyanlända ensamkommande pojkar, något äldre nyanlända personer, nya svenskar som bott i landet länge och svenskar som är födda här.

Rekommendationen från både Uppsala och Örebro län är att deltagarna i en utbildningssatsning enligt detta material:

- Är sociala och tycker om att hantera större och mindre grupper.
- Vill dela med sig av sig själva och sin kunskap inför en grupp.
- Tycker om att vara ute och vill inspirera andra att vara ute, även på vintern.
- Är nyfikna på att själva lära sig mer om kultur, natur, friluftsliv, djur, växter mm.

Bra vägar för att hitta både rekryterare och deltagare kan vara genom:

- SFI
- Kommunens integrationsamordnare
- Arbetsförmedlingen
- Etniska föreningar
- Föreningar och studieförbund som redan har upparbetade kontakter med målgruppen.

## Genomför en prova-på-kurs

När ni har syfte och mål klara och har rekryterat en grupp intresserade deltagare, genomför en introduktionskurs i naturvägledning. Under två dagar får deltagarna testa på hur det är att naturvägleda en grupp i naturen.

Deltagarna som går prova-på-kursen behöver inte ha några förkunskaper om naturvägledning.

Innehållet i kursen kan vara en förkortad variant av den längre kursen som finns beskriven i del 3. Läs gärna igenom kursupplägget i del 3 innan genomförandet av prova-på-kursen.

Det här förslaget är baserat på hur kursen genomfördes i Örebro, Örnsköldsvik och Uppsala. Det är bra delar som ger baskunskap, men som också är riktigt roliga att genomföra. Det går förstås att använda andra övningar som passar er.

Innehållet i de olika delarna och övningarna hittar ni i del 3.

1. Att välja plats (hela innehållet).
2. Att lära känna varandra och dela med sig av förväntningar (hela innehållet).
3. Att upptäcka det svenska natur- och kulturlandskapet och sätta ord på saker vi ser (utvalda delar)
  - Kunskap om allemansrätten
  - **Övning:** Att lära sig träd, och en övning om vi behöver bli varma
  - **Övning:** Upptäck naturen med lupp
  - **Övning:** Hämta-uppdrag
  - **Övning:** Ordspråk, syfte att läsa, prata och diskutera på svenska.

4. Att vara en bra naturvägledare (utvalda delar)
  - Att nå och fånga deltagarnas uppmärksamhet
  - **Övning:** Att framhäva det unika i ett naturföremål
  - Prova på att guida.

## Vägen till att bli en fullfjädrad naturvägledare

När ni kommit så här långt i processen har ni säkerligen ett gäng personer som förstår hur kul det är med naturvägledning och som är supertaggade att bli naturvägledare. Men ingen kan vara fullfjädrad naturvägledare efter bara en introduktionskurs. Därför är det bra om ni kan erbjuda en längre utbildning. Förslag på hur den kan utformas finns i del 3.

### LÄRDOMAR FRÅN ÖREBRO:

På en längre kurs rekommenderas att laga mat tillsammans ute. Det är en jättebra samarbetsövning och så trevligt!

Men, laga inte mat på prova-på-kursen. Det tar för mycket tid från själva kursen och det är mycket att släpa på när man lagar mat utomhus.

Om ni inkluderar eldteknik i prova-på-kursen kan ni ha den övningen samtidigt som fikar och göra kaffe/te över elden.



HALA BURAQ HÅLLER ETT ARABISKA I NATUREN-PASS. FOTO: LENA MALMSTRÖM.

– Hala, varför blev du naturvägledare?

– Kajsa (Grebäck) hade fått mitt namn och kontaktade mig och frågade om jag var nyfiken på att gå en kurs i att prova på att bli naturguide. Och jag var nyfiken och gick med.

På kursen träffade jag Adil och Antonios som var utbildade naturvägledare. Efter kursen gick jag och mina kollegor ut med kvinnor som var inskrivna på kvinnokontoret varje fredag från maj till november.

I april 2019 fick jag anställning på Naturskyddsföreningen. Det var mötet med Adil och Antonios som gjorde att jag ville bli naturvägledare. Jag såg att de kunde och då kan jag också.



# Del 3.Handledning för utbildningsledare

---

Den här delen är för er som är utbildningsledare. Längre bak i handledningen finns tips på övningar och metoder som kan användas i kursen. De är lekfulla och utformade för att deltagarna på ett roligt och lustfyllt lär sig om allemansrätten, naturen och kulturlandskapet och för att främja möten mellan olika kulturer. De övningar som finns i materialet har genomförts under pilotutbildningarna i Örebro, Örnsköldsvik och Uppsala. Ni kommer kanske känna igen dem, många är framtagna av naturskolor, naturum, Utenavet, studieförbund och andra utomhuspedagogiska stjärnor som delar med sig av sitt material. Andra övningar har kommit från deltagarna själva, som Färgskala på sidan 26 och Tävling med hopbundna fötter på sidan 21. Några har Kajsa Grebäck kommit på, som de två övningarna i hur man klär sig rätt i olika väder, som du hittar på sidan 18.

## Introduktion

Det här materialet har inget svar på hur lång tid det kan ta att utbilda nya naturvägledare. Gå gärna tillbaks och titta på era syften, mål och vad ni vill uppnå med satsningen och gör en bedömning. Så här långt in i processen känner ni förhoppningsvis också gruppen som ni

fortsatt ska jobba med och vet vad de kan och vad de behöver veta mer om.

Vad som är viktigt är att utbildningen bör hållas i alla väder och under alla årstider så att de blivande naturvägledarna också blir vänner med vädret. Antonios Hanna – naturvägledare i Örebro – var rädd för snö i början när han kom till Sverige. Han pratar mycket om att integrera människor i vädret. Det finns en ”Nationell norm för utbildning av naturguider”. Den går att hämta mer inspiration ifrån. Enligt den bör utbildningen omfatta minst 18 dagar, inklusive både teoretiska och praktiska delar. Därutöver tillkommer tid för guidepraktik och ytterligare moment om till exempel natur och kulturlandskapet.

## VAR MINST TVÅ UTBILDNINGSLIDARE

Det är bra att vara minst två utbildningsledare. Gärna ledare som kan flera språk och med invandrarbakgrund. Igenkänningsfaktorn är viktig för att fånga upp personer som vill delta i utbildningen. Det underlättar också om deltagarna kan ställa frågor på sitt eget språk även om tanken är att svenska ska vara det dominerande språket i utbildningen.

Minst en av er ledare måste kunna bra svenska och dessutom känna till allemansrätten och ha kunskap om skyddad

natur. Om ni kan mycket om naturen och kulturen i området/områdena där ni ska vara så är det en fördel, men det är inte det viktigaste, för ni som utbildningsledare kan ta in experter som lär ut sådant ni vill lära er mer om. Om ni tar in experter, tänk på att det är ni som utbildare som har ansvaret att se till att det experterna berättar om blir kunskap hos deltagarna.

### **VANA NATURVÄGLEDARE**

Vilka förkunskaper bör ni ha som utbildningsledare? Ni måste vara vana naturvägledare/pedagoger och kunna många pedagogiska övningar som kan locka fram kunskaper och väcka nyfikenhet. Ni kommer att jobba med en grupp som inte har samma språk och erfarenheter som ni. Därför är det viktigt att ni tydligt vet vilka mål ni har med de övningar ni gör. Hur uppnår ni målet med en grupp som inte har någon relation till den natur ni är i? Ni måste vara flexibla och lyhörda för om deltagarna tar till sig det som sägs eller inte. Inte sällan behöver upplägget på naturvägledningen justeras utefter gruppens erfarenheter och behov.

Läs mer om upplägget av kursen under ”Förslag på kursupplägg” på sidan 17 och jämför med era kunskaper. Behöver ni ta in extra personer för några av punkterna?

### **MISSFÖRSTÅND KOMMER SKE OCH ÖDMJUKHET ÄR VIKTIGT**

Var övertydliga, men ödmjuka. Det kommer bli missförstånd för att vi är så olika människor emellan och kulturer emellan, men var inte rädda för det! Vi lär oss mer av varandra tack vare det. I början är det svårt att veta hur de olika

### **VIKTIGT MED ÖPPET SINNE, LÄRDOMAR FRÅN ÖREBRO:**

Det är viktigt att ha öppet sinne för deltagarnas kunskapsnivåer. Det är svårt när man själv är naturvan att förstå att det kan finnas en person som inte har någon naturvana alls. Det är viktigt att förhålla sig till, för det kommer bli missförstånd. Kajsa Grebäck i Örebro gav en målande beskrivning:

Om man inte har ätit en citron så går det inte att förstå när någon annan beskriver smaken och känslan av att äta en citron. Därför är det också viktigt att ha flerspråkiga kursledare med i projektet för de kan förtydliga det som sägs på svenska. Men, det är också viktigt att allt sägs på svenska först. Sen översätter ni.

kulturella skillnaderna ser ut. För vi är olika och vi tänker olika. Det måste ni förhålla er till som kursledare.

Tänk på: Det är viktigt att ni som utbildningsledare lyssnar på deltagarna och tar reda på vilka kunskaper om natur och naturvägledning (även om de inte benämnt det så) de redan har.

Ha tillräckligt med material för att fylla kursdagarna, men gör inte allt själva utan ta vara på gruppens gemensamma kunskap. Låt dem delta i upplägget av kursdagarna om de vill. De har säkert kunskap och övningar som de vill dela med sig av. Och då får ju ni som ledare också testa på något nytt. Se till att alla är inkluderade.

## LÄRDOMAR FRÅN ÖREBRO:

Det som är svårast när man ännu inte känner varandra och inte riktigt förstår varandras språk är att man inte vet när folk förstår eller när de inte gör det.

Det räcker inte att fråga om alla förstått. Alla nickar, men det betyder inte att alla har förstått.

Det som är viktigt och som man vill att alla ska förstå – då måste man stämma av. Låt deltagarna beskriva det man sagt med andra ord. Tillsammans två och två eller i storgrupp.

Till exempel när vi säger att "något blir av", till exempel "Utflykten blir av på söndag". Hur uppfattas det av deltagarna? Tittar man på synonymer av ordet av får man förslag på "avbrutet", "brutet", "itu". Som ny svensk kan man tolka det som att utflykten inte kommer ske. Och så dyker man inte upp...

NATURVÄGLEDNINGSKURS FÖR NYA SVENSKAR I UPPSALA.  
FOTO: KATRIN JONES HAMMARLUND.





## Förslag på kursupplägg

Alla övningar som finns i det här materialet kan användas av deltagarna själva när de är ute med sina egna grupper. Det här kursupplägget är främst inspirerat av de pilotprojekt som genomförts i Örebro län, Örnköldsvik och Uppsala. En del inspiration har också hämtats från ”Nationell norm för utbildning av naturguider”.

Deltagarna ska lära sig att planera och leda utflykter i olika natur- och kulturmiljöer. De behöver kunna improvisera och hantera oförutsedda situationer. Och de bör kunna utvärdera sina utflykter och göra förbättringar. Testa på alla väder och alla årstider. Var på olika platser så att deltagarna lär känna naturen och kulturen i hela regionen/kommunen. Nedanstående delar ingår i det föreslagna kursupplägget.

Kursdelarna behöver inte göras i de ordning de står, men ”Att välja plats” och ”Att lära känna varandra...” är bra att ta först. Det val av plats som ni som ledare gör är viktig för gruppen så att alla kan ta sig dit. Val av plats kommer också vara viktigt för deltagarna när de ska göra egna utflykter. Genom att ha det passet först ges det tyngd. Passet om att lära känna varandra och dela med sig av sina förväntningar skapar grunden till grupptillhörighet och är också viktigt.

1. Att välja plats
2. Att lära känna varandra och dela med sig av förväntningar
3. Att upptäcka svenska naturen och lära oss sätta ord på saker vi ser
4. Hur skriver man en inbjudan

5. Att vara en bra naturvägledare
6. Att hantera eld säkert
7. Övrigt om säkerhet.

### UTVÄRDERA ÖVNINGARNA PÅ EN GÅNG – DÄR OCH DÅ

Men innan ni börjar – fundera ut hur ni som utbildningsledare kan utvärdera de övningar som ni kommer göra med deltagarna. För ni måste ni vara mycket lyhörda för vad som händer i gruppen eftersom ni inte har samma språk och erfarenheter. Fråga er själva: Vad är vårt mål med den här övningen? Tar deltagarna till sig det som sägs eller inte? Reflektera tillsammans med deltagarna efteråt. Få dem att fundera över varför ni gjorde övningen. Ni som utbildningsledare kan fråga: Varför valde jag den här övningen just nu? Hur upplevde ni den? Vad tyckte ni om innehållet? Förstod ni vad vi ville lära er? Hur skulle ni vilja använda övningen?

Inte sällan behöver upplägget på naturvägledningen justeras efter gruppens erfarenheter och behov. Därför är det bra om ni kan flera pedagogiska övningar som kan locka fram kunskaper och väcka nyfikenheten.

Observera allemansrättens regler under alla övningar! Förklara till exempel att man inte får bryta av grenar från ett träd, men att man i de flesta fall får plocka dem om de fallit på marken<sup>5</sup>

<sup>5</sup>OBS! I vissa naturreservat får man inte plocka grenar från marken. Läs reservatets restriktioner.

## ATT VÄLJA PLATS

Ni har fått ihop ett härligt gäng och det är dags för kursstart. Var håller ni kursen? Utomhus förstås! Det är viktigt att det är lätt att ta sig dit, antingen med buss eller genom att kunna gå eller cykla dit. Hyr minibuss eller samåk om ni ska längre bort.

Det är viktigt även för er som utbildningsledare att ni trivs på platsen där kursen ska hållas. Välj platser där ni känner er bekväma. Ta er tid att undersöka hela det område där ni ska vara under dagen. Hur fungerar olika övningar på olika platser och i olika väder? Blir det för varmt och soligt på platsen? Eller blir det för kallt att stå still i skuggan? Står ni bra? Känn in platsen utifrån det ni vill göra. Vad ska ni säga var? Hur delar ni upp övningarna er emellan?

Undersök området samma tid på dygnet som ni ska hålla den planerade aktiviteten. Då vet ni hur solen står eller om träden skuggar den plats ni valt. Är det vinter kanske vi vill ha sol, men är det sommar kan skugga locka mer. Om ni ska titta på fåglar någon dag så kanske det är olika slags fåglar på den platsen vid olika tidpunkter på dygnet.

Det här med platsens betydelse kan ni som utbildningsledare också förmedla till de blivande naturvägledarna.



## ÖVNING

Två övningar i hur man klär sig rätt i olika väder.

Även deltagarna vill känna sig bekväma. För om man fryser, är blöt eller för varm kan även den mest fantastiska utflykt bli en pina. Se till att alltid ha med extra sockor, vantar, mössor, halsdukar. Kanske sittunderlag för deltagarna att sitta eller stå på – det isolerar underifrån. Så ta gärna detta pass första gången ni är ute med kursdeltagarna.

1. Skicka runt en tunn jacka och en dunjacka. Säg åt deltagarna att lägga de båda jackorna på låren och be dem känna efter om de känner någon skillnad.
2. Fyll tre flaskor med vatten med samma temperatur, mät temperaturen. Lägga en flaska i en nylonstrumpa, en i en bomullsstrumpa och en i en yllestrumpa. Ställ ut flaskorna i snön och mät efter ett tag (till exempel 30 min, en timme) temperaturen igen. Man kan även lägga ytterligare en flaska i två strumpor för att visa på fördelen med lager på lager.



### LÄSTIPS:

I boken "Friluftslivets pedagogik" kan du läsa mer om hur du kan berätta om:

- Lager-på-lager principen.
- Hur man skyddar sig mot blåst och regn.
- Hur man isolerar skorna från kyla underifrån med sulor.

### Att göra sina behov i naturen

Enligt allemansrätten får man kissa och bajsas i naturen om det inte finns någon toalett. För en del är det jättesvårt att göra sina behov i naturen. För andra är det ok bara någon har visat hur man gör. Men det är också en viktig aspekt att ta upp på första träffen med gruppen.

Diskutera med gruppen var och hur det är lämpligt att uträtta sina behov. Gör gärna en liten föreställning av det eller fråga deltagarna – vad tror ni om den här platsen? Välj, om det går, en plats vid vatten, en stenig plats, en plats med mycket jord. Ha med en spade (kan vara en planteringsspade) vid tillfället.

Det här bör man tänka på när man gör sina toabesök i naturen:

- Leta efter en plats där du inte syns och där det verkar som om inte många kommer att gå. Om ni campar gå långt från campingstället.
- Ha med en spade och gräv en grop där du kan bajsas. Täck sedan ordentligt med det som finns i närheten, jord, sten med mera, så att djur inte kan gräva upp det igen.
- Ha gärna med påsar där du kan lägga toalettpappret, till exempel hundbajspåsar som du kan lägga i en större soppåse. Om du inte har det, lägg det i den grävda gropen. Om det går att elda kan du också elda upp pappret.
- Var inte nära vatten då det kan förorenas.

### ERFARENHETER GJORDA I ÖREBRO:

Kursen startar aldrig i tid! Något händer alltid. Någon missar bussen eller är sen på grund av andra anledningar.

Därför är det bra att ha några övningar i bakfickan så att deltagarna som redan är på plats har något att göra.

Till exempel namnlekar eller mingelleken (se övningar under rubriken Att lära känna varandra och dela med sig av förväntningar).

LAGA MAT PÅ MUURIKKA.  
FOTO: LENA MALMSTRÖM.



## ATT LÄRA KÄNNA VARANDRA OCH DELA MED SIG AV FÖRVÄNTNINGAR

Efter introduktionskursen känner deltagarna varandra någorlunda. Men det har kanske tillkommit några deltagare. Gör namnövningar, reflektionsövningar och några lekar för att få igång gruppen.



### ÖVNING: NAMNLEKAR I RING

Det finns många olika namnlekar, här är två förslag.

Stå i en ring. Ha något som går att kasta till varandra. Den som har saken börjar. "Hej, jag heter Kajsa" och så kastar Kajsa vidare till en person och säger "Vad heter du?". Det här kan upprepas många gånger så att namnen sätter sig. För att utmana gruppen kan man ändra lite. Kajsa har saken och kastar den till Katrin och säger "Hej, Katrin" som kastar vidare till Hala och säger "Hej, Hala".

En person, Kajsa, börjar att gå stigen framåt ca 10–20 steg och stannar där. Nästa person, Katrin, går fram till Kajsa. De tar i hand och Kajsa säger "Hej, jag heter Kajsa och jag tycker om ... men jag tycker inte om ...". Katrin fortsätter att gå 10–20 steg och stannar. En tredje person går fram, först till Kajsa och sedan till Katrin. De tar i hand och Katrin säger som Kajsa, men förstås något som hon själv tycker om och inte tycker om. Den tredje personen fortsätter 10–20 steg framåt. Och så vidare tills alla har hälsat på alla.

Den här övningen är också bra för att få reda på om deltagarna är speciellt kunniga i något eller kanske är rädda för något. Saker som kan vara bra för guiden att veta om.

Den här kan också användas som förflyttningsövning. Utflykten/kursen börjar ofta på en tråkig plats, till exempel en parkering, och den här övningen gör att gruppen kan komma därifrån fortare. Det är också ett sätt att få deltagare som kanske är rädda för att röra sig längre ut i naturen att pö om pö ta sig dit. Så välj inte för många steg om det finns risk för att någon försvinner bakom en krök.

### ÖVNING: MINGELBINGO



En bra övning för att lära känna varandra är bingo. En mingelövning som gärna kan hållas i början av en träff. Den går ut på att gå runt och presentera sig för nya personer och fråga en fråga som finns på en bingolapp. Målet är att prata med alla närvarande. Skriv deras namn vid den fråga de först svarar ja på, gå sedan vidare till nästa person. Exempel på bingolapp från Naturskyddsföreningen Örebro län.

Hitta någon som:

Har tältat	Äger gummi-stövlar	Har badat i Mälaren	Har tittat i lupp
Har kramat ett träd	Har sovit under bar himmel	Har åkt skidor	Har plockat svamp
Gillar småkryp	Har ätit matsäck på en fjälltopp	Har plurrat	Har gjort upp en eld
Har fiskat	Har plockat smultron på ett strå	Sett en kungs-fiskare	Har en kikare

### ÖVNING: REFLEKTIONSÖVNING



Reflektionsövning, att spegla sig själv i naturen

Den här övningen kan man använda som en reflektionsövning. Under fritt strövande (bestäm hur lång tid deltagarna har på sig) har man till uppgift att hitta något i naturen som säger något om ens förväntningar på dagen. Eller, i slutet på dagen, något om hur man upplevt dagen. Efter letandet (ledaren ropar tillbaks alla) samlas alla och berättar vad man har valt och varför.

Den här övningen kan också användas för att spegla sig själv i naturen. Vilka likheter finns det mellan naturföremålet och mig själv? Ledaren kan också ställa frågan – Av det du valt, finns det något liknande naturföremål där du kommer från?

Den här övningen gör att man ser naturen med nya ögon. Och kanske ser helt nya saker.



## ÖVNING: TVÅ ÖVNINGAR/LEKAR FÖR ATT FÅ UPP VÄRMEN OCH FÖR ATT SKRATTA

Under kursen så blir det mycket stillastående. Om det är kallt ute och deltagarna fryser är det bra att leka lekar som gör dem varma.

### TRÄDKULL

Alla deltagare förutom två får gå och ställa sig vid ett träd. Det får bara stå en person per träd.

En av personerna utan träd utses till tagare (räven), den andra till den som ska bli tagen (kaninen).

På given signal börjar räven jaga kaninen som för att komma undan behöver springa till ett träd där det redan står en person.

Denna person måste släppa sitt träd och blir då kanin. Blir denna nu tagen så kastas rollerna om – kaninen blir räv och tvärtom.

Vill man göra leken lite svårare kan man bestämma att man bara får vara vid ett träd en gång. Det kommer att leda till att fler och fler blir kaniner.

### TÄVLING MED HOPBUNDNA FÖTTER

Dela upp deltagarna två och två. Paret står vända åt samma håll och binder ihop sina fötter med varandra. Alltså de fötter som är intill den andre. Fötterna som vetter utåt hålls fria. Alla par ställer sig på rad. Ledaren väljer ut en plats dit alla ska springa och räknar ett, två, TRE. På tre börjar alla springa. Det blir många skratt och man blir varm.

Man kan också säga till deltagarna att hoppa jämfota eller på ett ben en viss sträcka.

Fråga om deltagarna har några lekar som gruppen kan göra för att hålla sig varm. Det gäller alla övningar – deltagarna har säkert bra exempel på lekar/övningar.



## ÖVNING: ATT FÖRFLYTTA EN GRUPP

Om man till exempel kommer till en raksträcka där man måste gå på rad en och en kan man göra denna övning.

En deltagare börjar gå till exempel 25 steg där stannar hon, studerar platsen en kort stund och väljer ut en sak hon vill dela med sig av med gruppen.

Därefter går hela gruppen fram till henne. När hon är klar går hon och ställer sig längst bak och nästa person går fram 25 steg och gör samma sak.

Upprepas tills raksträckan är slut.

Här kan man också, liksom "Svenska i naturen"-övningen, som finns på sidan 28, testa olika synonymer. Ledaren kan till exempel säga till gruppen:

– Nu marscherar vi framåt, eller Nu trippar vi framåt.

Är det kallt ute kan man använda raksträckan för att bli lite varma genom att till exempel jogga framåt, göra sidohopp, eller göra hoppsa-steg.

## Att upptäcka natur- och kulturlandskapet och sätta ord på saker vi ser

Deltagarna behöver få grundläggande kunskap om vanliga träd, blommor, insekter och djur som finns i svenska naturen. De måste också känna till de lagar och förordningar som styr utflykten och vistelsen i landskapet, som allemansrätten och olika föreskrifter för skyddad natur.

### KUNSKAP OM NATUR- OCH KULTURLANDSKAPET

Lägg gärna gott om tid på att visa upp era lokala och regionala natur- och kulturområden. Ha kontinuerligt pass kring artkunskap, lokal/regional natur- och kulturhistoria. Ju mer deltagarna känner till om de områden ni besöker desto mer kommer de utveckla sin egen relation till dem och desto bättre kommer de kunna dela kunskapen vidare till fler.

### Ta vara på lokal och regional kunskap:

→ Bjud in lokala föreningar från till exempel Naturskyddsföreningen, Friluftsrådets, Hembygdsföreningarna, Scouterna, STF med flera. Många av föreningarna vill gärna ha kontakt med målgruppen och de kan mycket om kommunens/regionens natur och kultur. Genom att kursdeltagarna träffar dessa föreningar utökar de sina kontaktytor än mer och får dessutom en inblick i svenska föreningslivet.

→ Träffa representanter för kommun, länsstyrelse, region som jobbar med fritid, natur och kultur. Gärna ute i de naturområden som de är ansvariga för (kommunala reservat, länsstyrelsereservat).

→ Om det finns utbildningar inom naturvägledning eller friluftsliv hos er, på till exempel högskola eller folkhögskola, gör något tillsammans med dem. De kan göra en övning för er. Ni kan göra övningar för dem. Ett bra tillfälle för utbyte av idéer och tips.

→ Gör studiebesök på naturskolor. De har massor med kunskap som ni kan ta nytta av.

### ÖVNING: ATT LÄRA SIG TRÄD, OCH OM VI BEHÖVER BLI VARMA



Ha gärna ett pass där deltagarna får lära sig en del träd innan denna övning.

Går att göra även på vintern med träd som är lätta att känna igen (asp, gran, tall) men även om de lärt sig hur knopparna ser ut på de olika träden.

Ledaren väljer ut en plats där det växer flera olika trädarter.

Ledaren ropar "lönn" och då ska alla deltagare springa till en lönn. Man får inte stå flera vid ett träd.

Nästa gång ropar ledaren ett annat träd och då ska deltagarna springa till detta.



### ÖVNING: UPPTÄCK NATUREN MED LUPP

Den här övningen är fantastiskt rolig. Många är omedvetna om livet på en trädstam och får verkligen upp ögonen för alla vackra lavar som växer där.

Material: lappar till alla deltagare, smartphone. Den som inte har en smartphone kan dela med någon annan.

Dela ut lappar till deltagarna.

Be dem leta upp ett träd och kika på barken med lupp.

De ska ta ett foto genom luppen med telefonen (de flesta har en smartphone) och visa upp sitt foto för ledaren. Eller flera förstås.

En alternativ övning är att ha en konstutställning. Dela upp i grupper om 2–3 stycken. Varje person går runt själv och hittar vacker konst i naturen med lupp. När gruppen är klar har de en vernissage och visar de andra vad de hittat.

Kika på annat i lupp, insekter, blommor, mossor... går att variera i oändlighet.



### ÖVNING: HÄMTA-UPPDRAG

Den här övningen kan också hållas som ett "Svenska i naturen"-pass (se sidan 18) eftersom den bidrar till kunskap om vad olika saker heter på svenska, till exempel mossa, löv, kvist, kotte. Material: En duk (tygstycke eller presenning), kort med ord.

Ledaren delar ut svenska ord till deltagarna.

De går och hämtar det som står på lappen när det går. När inte går kan de fota det som står och sedan visar upp för ledaren.

Om deltagarna inte vet vad ordet betyder så försök beskriv ordet med enklare ord på svenska samtidigt som du använder kroppsspråk.

Deltagarna får försöka om och om igen tills de hittar rätt sak.

Beroende på hur snabba deltagarna är så kan de få en ny lapp och hämta en ny sak.

De lägger allt de hittar på den duk, eller något annat som passar, tillsammans med lappen med ordet.

När duken är full, gå igenom alla ord tillsammans.

Be därefter deltagarna att se över alla saker på duken ordentlig. De får sedan vända sig om och ledaren tar bort en sak.

När deltagarna vänder sig tillbaks mot duken ska de komma fram till vad som tagits bort.

Säg åt dem att inte säga något förrän alla har hunnit fundera ett tag.

Den går att variera i oändlighet: Hämta saker som är gröna, gula, avlånga, trubbiga, stora, små...



## ÖVNING: KORTLEKAR

Det finns många olika kortspel som är lätta att ta med sig och ta fram för att göra olika övningar med. Här är några exempel:

### Fågelspelet

**Matcha fågelparken** – ett memoryspel

**Sveriges insekter** – kortspelet

**Småkrypsspel** – ett memoryspel

**Knoppis-spelet** – lär dig känna igen träd på deras knoppar

**Bärmemo** – memoryspel om de vanligaste bären

### Svampspelet

De går att beställa på flera ställen hos bokhandlare på nätet eller köpa i bokhandel, naturbutiker eller på naturmuseum.

## KUNSKAP OM ALLEMANSRÄTTEN

Material om allemansrätten på flera språk finns bland annat på Naturvårdsverkets, Naturskyddsföreningens och Håll Sverige Rents hemsidor.

Upplandsstiftelsen och Biotopia har gjort filmer kring allemansrätten på olika språk. Det finns säkert fler exempel om ni söker på webben.

### Naturvårdsverket:

<https://www.naturvardsverket.se/allemansratten>

### Håll Sverige Rent:

<https://www.hsr.se/upptack-allemansratten>

### Upplandsstiftelsen och Biotopia:

<http://www.upplandsstiftelsen.se/allemansratten>

### Naturskyddsföreningen:

<https://www.naturskyddsforeningen.se/schysst/allemansratten>

EXEMPEL: För att underlätta för deltagarna att förstå allemansrätten är det bra att använda sig av bilder. Längs den sträcka ni ska gå, häng i förväg upp bilder på ställen som stämmer med just den regeln. Stanna vid bilderna och berätta om allemansrätten och stärk gärna upp berättelsen med ytterligare bilder. Ett tips är att ha stora laminerade bilder med text på baksidan som beskriver bilden. På så sätt behöver man inte vända på bilden från deltagarna.

Bra bilder går att hitta på webben: Naturvårdsverket, Håll Sverige Rent, Pinterest. Se bland annat Allemansrätten – en vägledning.



ADIL SADIKU VISAR BILDER PÅ ALLEMANSRÄTTEN.  
FOTO: LENA MALMSTRÖM.



## ÖVNING: OM ALLEMANSRÄTTEN



Spela upp en sketch som är bestämd sedan tidigare mellan er utbildningsledare. Är du ensam ledare, ta hjälp av en deltagare. Här är några förlag. Kika även på Upplandstiftelsens film för inspiration.

Säg att ni ska träna eldteknik. Börja att göra upp en eld på en bergsknalle. Om inte någon i gruppen reagerar får den invigda kompisen ifrågasätta vad du gör.

Stanna intill en husvägg (om det är möjligt). Säg till exempel, här har vi lä från vinden så vi stannar här för nästa övning. Ha en övning i beredskap och håll på tills gruppen reagerar på att ni står för nära huset eller den invigda kompisen ifrågasätter vad du gör.

### ORGANISERAD VERKSAMHET OCH ALLEMANSRÄTTEN

Diskutera med deltagarna hur man bör bete sig om man ska ha organiserad verksamhet på mark som ägs av privata personer. På Naturvårdsverkets hemsida kan ni läsa mer, där står bland annat:

"Organiserat friluftsliv, som exempelvis naturturism, är möjligt tack vare allemansrätten. Allemansrätten är knuten till den enskilde individen, inte till grupper. Därför har arrangörer av organiserade aktiviteter i naturen ett särskilt ansvar."

<http://www.naturvardsverket.se/Var-natur/Allemansratten/Det-har-galler/Organiserat-friluftsliv/>

### KUNSKAP OM SKYDDAD NATUR

Stanna till vid reservatsskyltar och berätta vad ett naturreservat är och vilka regler som gäller här. Berätta att reservatsreglerna kan vara annorlunda än allemansrättens regler. Till exempel så är det i vissa reservat förbjudet att plocka död ved för att göra upp eld. Vad betyder olika märken? – gör en skylt och berätta.



KAJSA GÖR UPP ELD PÅ EN KLIPPA - FÖR ATT VISA HUR MAN INTE SKA GÖRA .

FOTO: KATRIN JONES HAMMARLUND.

**Organiserat friluftsliv, som exempelvis naturturism, är möjligt tack vare allemansrätten. Allemansrätten är knuten till den enskilde individen, inte till grupper. Därför har arrangörer av organiserade aktiviteter i naturen ett särskilt ansvar.**

*Naturvårdsverket*



### Bryt av med något roligt och lär er sätta ord på saker ni ser

Att prata om regler kring allemansrätten och skyddad natur kan bli tråkigt i längden. Bryt av med något annat, en historia om platsen eller någon av övningarna nedan. Eller berätta om någon art som är vanlig i naturområdet där ni är. Ha alltid med bilder. Bilder talar. Visa till exempel en bild på en pilfink och peka sedan på den när ni ser den ute i naturen.



### ÖVNING: ORDSPRÅK

Syfte: att läsa, prata och diskutera på svenska.

Häng ut lappar med svenska ordspråk längs en sträcka.

Låt deltagarna gå sträckan ensamma och tysta läsa på lapparna och välja ut sitt favoritordspråk. De ska skriva upp sitt favoritordspråk på en lapp.

När alla är klara samlas de, gärna runt en eld om det är kallt ute. En i taget berättar vilket ordspråk de valt och varför de gjort det. Diskutera för varje ordspråk om de väcker tankar, minnen, känslor hos de andra. Fråga om ordspråket finns i flera länder, och hur det lyder där.



BILDER TALAR. FOTO: KATRIN JONES HAMMARLUND.

### ÖVNING: FÄRGSKALA



Beroende på vad ni vill med övningen kan man föra samtal kring varför det finns olika färger. Reflektion kring vad olika färger betyder, vad de olika arterna heter. Men annars är det bara en härlig övning i att lära sig urskilja detaljer i naturen. Lite mindfulness. Material: En duk (tygstycke eller presenning), vimplar med färgskalans färger som är satta på träpinnar.

Be deltagarna att själva gå runt ett tag i tystnad, ta in naturen genom att fundera på vilken färg som är mest dominant i naturen där ni är.

Samla deltagarna och fråga dem vilka färger de tycker är mest dominanta.

Varje deltagare tar en vimpel. Helst olika färger till alla deltagare.

Gå runt och hitta någonting som motsvarar den färg de har på sin vimpel. Ta med tillbaka till duken.

Be deltagarna att placera ut sina flaggor så att de bildar själva färgskalan. De kan lägga den sak de hämtade vid sin flagga.

Be deltagarna att gå ut igen och hämta saker med fem olika färger i naturen.

När de kommer tillbaks placerar de sakerna vid de flaggor som passar de olika färgerna bäst. Det kommer bli en vacker tavla.



FÄRGKARTA I NATUREN. FOTO: KATRIN JONES HAMMARLUND.



## ÖVNING: 36-LEKEN

Syfte: ordkunskap, samarbete och lite matte

Den här leken går ut på att samarbeta, addera och benämna saker på svenska. Det finns i många olika varianter, bland annat i boken "Att lära in matematik ute" från Naturskoleföreningen och i Naturskyddsföreningens skrift om Natursnokarna, "Snokboken". <https://www.naturskyddsforeningen.se/sites/default/files/dokument-media/snokboken.pdf>.

I Örebro har man använt 36-leken för att repetera det man gjort tidigare. Om gruppen till exempel har haft ett pass om allemansrätten så kan leken handla om det. Eller en kombination av allemansrätten, kunskap om träd, fåglar, med mera. På lappen kan också finnas ett uppdrag som gruppen måste utföra. Endast fantasin sätter gränser. Material: Stora tärningar, en till varje grupp. Numrerade och laminerade lappar från 1–36 med bilder eller uppgifter. Hämta gärna inspiration från Snokboken. Lapparna skapar ni själva.

Deltagarna går och hänger upp lapparna som är numrerade från 1 till 36. Bestäm en ungefärlig gräns så att lapparna inte hamnar alltför långt bort. Därefter delar ledaren upp alla i grupper om 3-6 personer.

Varje grupp får varsin tärning och leken börjar genom att grupperna slår sina tärningar.

Om en grupp får upp nummer 5 sprider de ut sig och letar reda på bild nummer 5.

Den som hittar nummer fem ropar dit de andra. Gruppen kommer tillsammans fram till vad bilden föreställer eller vad uppdraget går ut på.

De går tillbaka till ledaren och rapporterar.

Om det är korrekt får de slå tärningen igen.

Nästa nummer, till exempel 4, läggs ihop det med förra numret, det vill säga  $4+5=9$

Gruppen letar efter bild nummer 9.

Allt upprepas tills man kommer till 36. Även om man med det sista tärningslaget kommer över 36 så är det ändå bild nummer 36 gruppen ska leta efter.

Den här övningen blir lätt till en tävling – vilken grupp hinner till nummer 36 först?



© PXHERE.



### LÄSTIPS:

"90 arter på 14 språk". Boken finns i väldigt liten upplaga. Hör med Studieförbundet eller Naturskyddsföreningen i ert område om de har exemplar. Bra och användbara bilder ur boken finns på Naturkontakt, Naturskyddsföreningens diskussionsforum.



## ÖVNING: SVENSKA I NATUREN

(ur Studieförbundets handledning "Svenska i naturen")

Studiehandledningen "Svenska i naturen" tar upp substantiv, adjektiv och verb. Det finns en bilaga som innehåller 100 kort med substantiv, 150 kort med adjektiv och 75 kort med verb. Man får klippa ut dem själv och gärna laminera dem så att de håller längre.

Alfabetsduken och andra övningar med duk/presenning

Syftet med övningen är att namnge detaljer i omgivningen.

### MATERIAL SOM BEHÖVS:

En ljus presenning eller vaxduk med alfabetets bokstäver. Skriv både stora bokstäver (versaler) och små bokstäver (gemener). En tom presenning eller vaxduk behövs också.

Smartphone (nästan alla har det)

Påsar med ord från studiehandledningens bilaga.

### HUR MAN GÖR:

Lägg alfabetsduken eller en tom presenning/duk på marken.

Visa hur övningen går till.

Deltagarna får ord av ledarna/plockar ord ur en påse.

A. Alfabetsduken: De hämtar det som står på kortet och lägger det på duken vid den bokstav de tycker passar. I början av kursen är syftet att deltagarna lär sig hur bokstäverna ser ut. När kursen hållit på ett tag kan man gå över i mer detaljer och artkunskap. Till exempel kan en tallkotte som ligger på bokstaven K läggas på bokstaven T. Om deltagarna inte har några förkunskaper kan de hämta en sak och få hjälp av ledaren att placera ut den på duken. När alla har hämtat något redovisar deltagarna sin sak.

B. En annan variant: Deltagarna får ett ord från kursledaren, till exempel avlång. De ska sedan gå iväg och hämta en sak som är avlång. När alla har hämtat något redovisar deltagarna sin sak.



SVENSKA I NATUREN-KORT.  
FOTO: LENA MALMSTRÖM.

## Hur skriver man en inbjudan

När vi vet var vi ska vara och vad vi vill göra där, hur lockar vi folk att följa med på vår utflykt? Och hur ska en inbjudan utformas? Låt deltagarna öva på att skriva inbjudningar flera gånger under kursen. Låt dem diskutera och kommentera varandras.

Du som kursledare kan börja med att skriva en inbjudan, eller ta med någon som redan är skriven. Ha gärna med fler exempel, både bra och dåliga.

- Låt deltagarna diskutera om de är tillräckligt tydliga.
- Låt deltagarna berätta vad de tror att utflykten innehåller. Vad läser de själva in i inbjudan?
- Längre fram i kursen kan de skriva sina egna inbjudningar.

Tänk mycket på hur inbjudan skrivs. Om den är för lång kan information missas för att man inte orkar läsa allt. Är den för kort så kan det också bli fel om viktig information saknas. Skriv på lätt svenska. Information som bör ingå:

- Var ska vi vara? Det är viktigt att det är lätt att ta sig dit, antingen med buss eller genom att gå dit. Många saknar cykel.
- Hur tar man sig dit?
- När ska vi vara där?

- Hur långt ska vi gå?
- Ska deltagarna ta med matsäck/fika? Vad är det? När äter vi och hur länge? Om fika och matsäcksstoppet är ett kortare stopp, beskriv tydligt vad fika och matsäck är. Att äta innebär för många att man tar med sig mycket mat och att man sitter länge.
- Kontaktuppgifter, särskilt telefonnummer, till ansvarig för dagen
- Kläder efter väder, vad betyder det?
- Att det är en tur, det vill säga att vi kommer gå och stå i 2 timmar. Inte sitta på en och samma plats. Det är bra att vara tydligt med det. Vattenpipa är ett vanligt inslag för många när man umgås i naturen, men går man på tur så är det svårt att bära den med sig.

### TIPS FRÅN ÖREBRO:

Om bara en allmän inbjudan skickas till en grupp som inte är förberedda på det så kommer sällan någon.

Det är bättre att ta personlig kontakt med till exempel föreningar eller SFI och boka in turen. Då är chansen större att folk kommer och deltar.

## Att vara en bra naturvägledare

Kursdeltagarna ska lära sig att kunna prata inför en grupp på ett klart och tydligt sätt. De ska kunna dela med sig av sina kunskaper, sin naturkänsla och den information som utflykten syftar till. Lyft därför vikten av att förbereda vad utflykten ska handla om och om vikten av att repetera och träna på det budskap de vill föra fram.

Det är viktigt att de lär sig att kommunikationen inte ska vara ensidig utan att de involverar andra och skapar utrymme för erfarenhetsutbyte.

### ATT NÅ OCH FÅNGA DELTAGARNAS UPPMÄRKSAMHET<sup>6</sup>

#### Nå fram till deltagarna, sätt att få kontakt:

- Prata begripligt (språk och innehåll)
- Ha ögonkontakt med deltagarna (läs även av reaktionerna)
- Var vänd mot besökarna och använd lämpligt kroppsspråk
- Använd gärna humor, men med omdöme
- Ha ett öppet sinne och var beredd att ändra din plan
- Presentera varandra och försök kalla besökarna vid namn
- Lyssna för att lära dig mer
- Läs av deltagarna och knyt an till intressen och uppfattningar som kommer fram

- Gör referenser till deltagarnas egen värld (arbete, familj, ursprungsland och så vidare).

#### Engagera deltagarna

Använd öppna frågor. Få deltagarna att berätta. Lär dig om deltagarna. Dela upplevelsen med dem. Här är fyra typer av öppna frågor.

1. Kräver direkt kontakt och stimulerar sinnen:  
Vad luktar blomman?  
Hur känns bladen?
2. Knyter an till deltagarens värld:  
Har du känt en sådan lukt tidigare?  
Påminner dig bladens yta om något du känt tidigare?
3. Försöker förstå varför något händer:  
Vad är det som får blomman att lukta så?  
Vad får bladen att kännas så?
4. Ska locka fram åsikter:  
Jag tycker så här...  
Vad tycker ni?



#### LÄSTIPS:

"Det goda värdskapet: konsten att få människor att känna sig välkomna", "Guiden för naturguiden", "Svenska i naturen", "Friluftslivets pedagogik", "Praktisk interpretation – för guider i natur- och kulturarv" och "Naturvägledning i Norden".

<sup>6</sup> Det här avsnittet är hämtat från "Praktisk interpretation – för guider i natur- och kulturarv". Med några få justeringar.

<sup>7</sup> Ibid.

<sup>8</sup> Ibid.

### ATT KUNNA BERÄTTA<sup>7</sup>

Deltagarna ska lära sig att använda olika övningar och metoder för att göra guidningen personlig, intresseväckande, underhållande och engagerande.



#### ÖVNING: SKAPA EN BERÄTTELSE KRING ETT FÖREMÅL

Samla lika många naturföremål i en påse som gruppen har medlemmar.

Sätt er i en cirkel och någon börjar att ta ett slumpmässigt föremål ur påsen och berättar en historia som gör det intresseväckande för gruppen.

Bestäm i förväg hur länge berättelsen kan fortgå. Påsen skickas till var och en av deltagarna på det här sättet.



#### ÖVNING: FRAMHÄVA DET UNIKA I ETT NATURFÖREMÅL

Utse enkla föremål som är lika varandra, till exempel träd som står nära varandra och är av ungefär samma ålder och storlek.

Låt deltagarna arbeta, antingen enskilt eller i grupp, med sina egna naturföremål. De ska undersöka och betrakta föremålet och jämföra det med de andra utsedda föremålen.

I slutet presenteras de sitt föremål och uttrycker tydligt dess egen "personlighet".

### ATT REAGERA PÅ ÖVERRASKNINGAR<sup>8</sup>

Deltagarna ska kunna utgå från den lokala platsen i sin guidning och kunna ta tillvara på de möjligheter som spontant erbjuds, till exempel genom att djur plötsligt dyker upp.

De måste också kunna bedöma gruppens möjlighet att klara av aktiviteten utifrån rådande förhållanden och att kunna anpassa den utifrån det. Det händer inte sällan att man har planerat en tur eller övningar som inte alls passar in på den grupp som faktiskt kommer till aktiviteten. Därför är det bra att ha en eller flera alternativplaner och att vara beredd på att justera upplägget på plats.

- Som sagts tidigare så är det viktigt att väl känna till området aktiviteten genomförs i. Reka därför alltid området först. Även om ni varit där tidigare.

Det är också viktigt att deltagarna känner sig trygga i sitt ledarskap. Att lära sig några strategier för att till exempel hantera en problematisk deltagare och att vara beredd på hur man som ledare ska agera om olyckan skulle vara framme bör ingå i utbildningen.





## ÖVNING: REAGERA PÅ ÖVERRASKNINGAR

Tre personer går iväg och förbereder ett rollspel.

Två agerar skådespelare och en agerar regissör.

När rollspelet (till exempel att såga av en trädstam med en stor timmersåg) är klart får resten av gruppen komma tillbaks.

Skådespelarna börjar spela upp rollspelet med lämpliga ord och gester. Den tredje personen agerar regissör och klappar händerna så snart scenen blir fängslande.

Då ska skådespelarna "frysa".

En annan medlem i gruppen kommer in i scenen och ersätter en skådespelare i exakt det läge han eller hon har. Denna skådespelare blir sedan publik. Regissören klappar händerna igen och det nya paret börjar agera.

Den viktigaste regeln är att den som kommer in i scenen ska ta initiativ, medan den som redan ingår i scenen reagerar och följer initiativet. Om den nya skådespelaren upplever scenen på ett annat sätt (till exempel pumpar upp ett cykeldäck istället för att såga ner ett träd) tar pjäsen en ny vändning.

När alla deltagare medverkat, gå igenom alla scener och diskutera vad som hände.

## SYNS DU OCH HÖRS DU?<sup>9</sup>

Det är viktigt för en naturvägledare att ta plats – att synas och höras. Annars förlorar deltagarna sitt intresse. Det kan vara jobbigt för en nybörjare att ta plats framför en grupp, höja sin röst och få allas uppmärksamhet på sig. Därför är det viktigt för kursdeltagarna att de får öva på det.

Det ingår ett moment i det här utbildningspaketet där deltagarna får prova på att guida, men innan dess kan det vara bra att ni som utbildningsledare visar hur ni tycker är bäst att göra. Läs gärna skriften "Guiden för naturguiden" som ger bra och konkreta tips, bland annat följande:

- Våga prata högt
- Utnyttja kullar, stenar, stubbar som talarstol för att komma högre upp och höras bättre
- Var inte rädd för att arrangera din grupp som du vill ha den, till exempel i en halvcirkel eller en cirkel. Våga också möblera om gruppen. Se till att du ser alla och att alla ser dig. Säg till dem som är långa och stora att flytta bakåt och de korta att flytta fram. Det ger effekt på allas deltagande i kursen.
- Se till att deltagarna har det så bekvämt som möjligt. De ska inte ha solen i ögonen

<sup>9</sup> Hämtat ur: "Guiden för naturguiden".





GRUPPEN ÄR SAMLAD.  
FOTO: KATRIN JONES HAMMARLUND.

- Vänta in så att alla deltagare hinner fram innan du börjar prata. Men det går förstås inte att vänta alltför länge på efterslänrare för då blir resten av gruppen otålig. Om ni är två ledare så kan den som inte pratar för tillfället gå längst bak och se till att de som hamnar efter kommer ikapp.
- Förbered det du vill säga så att du känner ditt material riktigt bra. Det är också bra att veta hur du vill gå, vad du vill visa upp eller säga var. Även om du känner platsen bra så reka inför varje tillfälle, saker och ting kan ha ändrats sedan sist du var där.
- Öva inför andra, det ger ett bra perspektiv av vad som fungerar eller inte.

### **TIPS FRÅN ÖREBRO: ATT SAMLA GRUPPEN**

För att samla ihop gruppen kan man göra olika saker.

Ett exempel är att ställa sig med händerna i höfthöjd och vrida tummarna utåt. Deltagarna gör likadant och ser till att allas tummar möter varandra. På så sätt får man till en bra deltagarcirkel.

Redan andra gången du gör detta kommer deltagarna snabbt förstå att det är dags att samlas och du behöver inte ens säga något.



### VAD ÄR BRA NATURVÄGLEDNING?

Ge deltagarna i uppdrag att delta i några utflykter/guidningar som andra arrangerar, till exempel utflykter med föreningar. Låt dem senare reflektera och diskutera hur det var enligt de punkter ni hittills gått igenom:

- Nådde naturvägledaren fram till deltagarna, fick han/hon bra kontakt med gruppen?
- Kunde naturvägledaren engagera deltagarna?
- Hur bra var naturvägledaren på att föra fram sin berättelse?
- Kom det upp några överraskningar och hur reagerade naturvägledaren i så fall på dem?

Andra frågor som de kan ställa sig:

- Vad gjorde ledaren bra?
- Hur upplevde jag utflykten?
- Vad minns jag?
- Vad lärde jag mig?
- Vad ska jag tänka på när jag är ledare?

### PROVA PÅ ATT GUIDA

Låt deltagarna prova på att guida sina kurskompisar många gånger under kursen. De väljer själva sitt tema och ni kursledare ger varje deltagare varsin del av allemansrätten att fördjupa sig i. Delen om allemansrätten som de blir tilldelade kommer användas under guideövningen. Ha med material och övningar som ni använt under kursen och som deltagarna kan använda till sina guidningar. Här är ett förslag på upplägg som ni kan ge deltagarna på ett eget papper.

### ÖVNING: GEMET

Syftet med den här övningen är att visa skillnaden på klassiskt skolpedagogik och naturvägledningens pedagogik.

Den ska visa hur gruppens kunskap är större än den enskilde individens och hur naturvägledningen genom att inkludera deltagarna kan locka dem att dela med sig av sina kunskaper.

Håll ett gem i handen. Du agerar lärare och berättar för deltagarna vad det är och att man håller ihop en pappersbunt med det. Dela sedan ut gem till alla deltagare och be dem själva i tystnad fundera ut vad mer gemet kan användas till. Efter ett par minuter avbryter du och går laget runt och ber dem säga en sak som de tycker att gemet kan användas till. Fortsätt tills alla förslag har kommit fram. Notera hur många förslag som kommit fram.

Be dem sedan att två och två (eller fler) tillsammans fundera ut vad gemet kan användas till. Avbryt efter ett par minuter och gå laget runt ända tills ni uttömt alla förslag. Notera hur många förslag som kommit fram, förmodligen är det än fler än vid den första rundan.

Be deltagarna reflektera över varför ni gjorde den här övningen. Om ni inte har ett gem går det att använda vad som helst. Övningen går att plocka in när och var som helst och kan vara bra att ta fram när ni märker att någon eller några deltagare känner att de inte har något att tillföra.



### Tid för genomförande

1 timme till förberedelser, 20 minuter guidning, 10 minuter återkoppling från kurskompisarna och utbildningsledarna.

### Undersök området

Hur det ser ut och vad finns häromkring? Tänk även på vind, sol och ljud. Hitta ett bra område att vara på. Hitta bra platser att stå på för de olika delarna av din aktivitet. Vad kan man prata om här? Naturen? Kulturen? Finns det något speciellt längs den sträcka du valt som sticker ut och som är värt att lyfta fram?

### Bestäm rubrik/innehåll

Innehåll som ska finnas med på guidningen:

#### Start:

– Hej och välkomna, vem jag är, vad vi ska göra, hur långt vi ska gå, idag ska vi titta på.../prata om...

#### Allemansrätten:

Berätta om den del av allemansrätten som du fick.



### FÖRDJUPAD GUIDEÖVNING

(Genomförs senare under kursen)

Syftet med denna övning är att deltagarna ska lära sig att själva hitta ett lämpligt område, att leta reda på information om det, reka området och lägga upp en egen guidning. En fördjupad guideövning där de beskriver området ur ett kultur-, historiskt eller naturperspektiv. Det behöver inte alla göra det på en gång utan ett par om gången. Kan bli en hemuggift för deltagarna. De kan ut och reka två och två. Den här övningen kan göras lite senare under kursen när de testat att guida några gånger.

### Natur/kultur:

Säg något om naturen eller kulturen i det område där ni är.

### Lek, aktivitet, övning:

Gör en övning som passar ihop med temat på din guidning.

### Avslut:

- sammanfatta vad har vi gjort
- stäm av vad som var bra
- när ses vi nästa gång
- avsändare (t.ex. Naturskyddsföreningen, kommunen, Studieförbundet).

Efter genomförd guidning får guiden respons från sina kurskompisar och kursledningen.

### TIPS

Vid ett eller fler tillfällen kan deltagarna få testa på att guida på två språk. En guidar alltid på svenska och en annan översätter till ett annat språk. På så sätt kan de få en känsla för hur mycket längre tid det tar om de ska göra en guidning som ska översättas.



ARABISKA I NATUREN. FOTO: LENA MALMSTRÖM.

**ATT HANTERA ELD SÄKERT**

Elda aldrig på berg och elda aldrig när det är eldförbud. Du som kursledare har ansvaret för att ta reda på om det är ok att elda där ni är. Läs föreskrifterna om ni är ett reservat eller kontakta förvaltaren om du är osäker på något.

Mycket av nedanstående text har tagits från Friluftsförbundet hemsida: <https://www.friluftsförbundet.se/lat-aventure-borja/kunskap--guider/sova-ute/gora-upp-eld/>

Det finns också information på Naturvårdsverkets hemsida: <http://www.naturvardsverket.se/Var-natur/Allemansratten/Det-har-galler/Eldning/>

**Torrt material**

För att göra upp en eld behövs utöver torr ved också en kniv, tändstickor/tändstål, tändmaterial och en hink. Bomull och näver är bra tändmaterial, de tar snabbt fart och är lätta att ta med sig. Har man inte bomull kan man använda tamponger eller bindor som är gjorda av bomull. Tidningspapper är ett annat klassiskt tändmaterial.

**Stickor och mindre vedträn**

Med kniven täljer du små och lite större stickor av veden, stickor som tar eld lättare än de större vedträna. Större vedträn kan du klyva genom att slå på kniven med ett annat vedträ. Se till att vedträt som ska klyvas står på ett jämnt och fast underlag. Det är viktigt att vara försiktig med kniven. När du rör dig, sätt alltid tillbaka kniven i sin slida.

**Hink med vatten för säkerhet**

Om det är möjligt, ha med en hink med vatten när ni eldar. Börjar det brinna i

**OBS!**

**TÄNK ALLTID PÅ  
ALLEMANSRÄTTEN  
OCH REGLERNA FÖR  
SKYDDAD NATUR**

någons kläder eller hår – tveka inte att kasta hela hinken med vatten på personen. Och börjar det ryka i gräset bredvid din eldstad – var blixtsnabb med massor med vatten, så kan du förhindra en större markbrand. Det går även att kväva elden med en jacka, ullhalsduk eller brandfilt.

**Släck alltid elden efter dig**

Elden släcker du med rejäla mängder vatten. Häll på vatten och rör om i askan tills det har slutat ryka och du med handen kan känna att det är svalt. Har du eldat på marken och inte i en fast eldstad, kom ihåg att återställa platsen så att det inte syns att det har varit en eld där.

**ÖVRIGT OM SÄKERHET**

Andra aspekter kring säkerhet och som är viktiga att ta med i en utbildning nämns kort här.

**Var är ni någonstans?**

Om något händer och ni måste ringa efter hjälp så är det viktigt att:

- Ni vet vad området heter
- Ni har kollat om det finns någon adress att uppge till räddningstjänsten
- Kolla upp GPS-koordinaterna.

Ladda gärna ner 112-appen. Den ger din exakta position om du behöver kontakta räddningstjänsten.



ADIL SADIKU SPÄNTAR VED.  
FOTO: KATRIN JONES HAMMARLUND.



112-APPEN GER DIN EXAKTA POSITION OM DU  
BEHÖVER KONTAKTA RÄDDNINGSTJÄNSTEN.  
© SOSALARM.SE.

### **Att orientera sig med hjälp av karta och kompass**

Det är inte alla som kan läsa en karta eller vet hur man använder karta och kompass. Kontakta en lokal/regional orienteringsförening för samarbete.

### **Första-hjälpen-kurs**

Leder man en grupp människor i naturen ska man ha kunskap om första hjälpen och ha med sig ett första-hjälpen-kit. Skavsårplåster, myggmedel är bra att ha med sig liksom något sött om det är någon som får blodsockerfall.

Om du inte själv är utbildare i första hjälpen, sök upp en första-hjälpen-kurs till exempel på:

- Något av studieförbunden lokalt/regionalt
- Röda Korset på din ort
- Friluftsförbundet på din ort.

### **Säkerhet på is**

Om man inte är van vid is så kan det vara lockande att gå ut på isen och se världen ur ett annat perspektiv. Och den kan ju se bedrägligt säker ut. För de flesta är det svårt att veta hur man läser av isen och veta om den kommer bära eller brista. För att undvika tragiska olyckor är det viktigt med en kurs i säkerhet på is.

Om du inte själv kan utbilda i iskunskap, ta hjälp av en expert. Hör till exempel med räddningstjänsten, Svenska Livräddningssällskapet, Friluftsförbundet, Stiftelsen Solstickan, Sjöräddningssällskapet om de har några kurser nära er.



### **LÄSTIPS:**

"Friluftsboken", "Du kan rädda liv - en handbok om första hjälpen" och "NOLS Wilderness Medicine".



NYA NATURVÄGLEDARE I UPPSALA. FOTO: KATRIN JONES HAMMARLUND.

## Dags att praktisera sina kunskaper

Efter avslutad kurs utgör kursdeltagarna fantastiska resurser. De har lärt sig massor om naturen i regionen/kommunen och de kan förmedla den kunskapen till fler nyanlända. För att ytterligare fördjupa deltagarnas kunskaper inom naturvägledning är det bra om de kan erbjudas jobb eller praktik. De kan till exempel verka som naturvägledare inom kommun, länsstyrelse, organisationer, studieförbund, SFI, turism med mera<sup>10</sup>. Efter att deltagarna fått mer erfarenhet kan de själva vara utbildare för naturvägledare.

### EXEMPEL FRÅN ÖREBRO OCH UPPSALA

I Örebro kombinerade Adil Sadiku och Antonios Hanna under ett halvår SFI-studier med en naturvägledarutbildning. Utbildningsledaren, Kajsa Grebäck kom från

Naturskyddsföreningen Örebro län. Eftersom utbildningen varade ett halvår hann de med att vara ute tillsammans i sol, regn, snö, värme och kyla.

Efter avslutad utbildning anställdes Adil och Antonios av kommunen, men de satt hos Kajsa på Naturskyddsföreningen och hon var deras handledare. Idag är de anställda som naturguider på naturskolan på Örebro kommun.

Läs mer: Framgångsrik start för Örebros nya naturguider. <https://www.slu.se/cnv/framgangsrik-start-for-orebros-nya-naturguider/>

Av dem som deltog i satsningen i Uppsala så blev de som var nyanlända timanställda på kommunen och genomför utomhusaktiviteter för barn. Maria Brandt på Biotopia och Sara Beckman på Upplandsstiftelsen är deras handledare.

<sup>10</sup> Anställ med stöd av Arbetsförmedlingen. <https://arbetsformedlingen.se/for-arbetsgivare/anstall-med-stod>

## Komplettera utbildningen ytterligare

### KURSER I NATURVÄGLEDNING

Deltagarnas utbildning kan kompletteras med fördjupningskurser i naturvägledning.

- Kursen Naturvägledning för yrkesverksamma, SLU Centrum för naturvägledning
- Kurser som leder till Certifiering som Interpretive Guide (CIG) ges på flera olika europeiska språk genom organisationen Interpret Europe: <http://www.interpret-europe.net/top/training/ie-training-programme/>
- Ledarutbildningar finns på de flesta studieförbund. Man utforskar tillsammans med de andra deltagarna sitt eget ledarskap utifrån aspekter som gruppdynamik, lärande, kommunikation och folkbildning. En annan fördel med att gå ledarutbildningar är att kursdeltagarna själva kan bli kursledare om de vill och utbilda fler naturvägledare.

### KURSER I EGENFÖRETAGANDE

Det finns även kurser i egenföretagande. Samarbeta kan ske med Landsbygdsnätverket, Tillväxtverket, Leader-områden, med mera. Det finns kooperativa företagsformer som skulle kunna bedrivas av naturvägledarna själva. Coompanion finns på flera orter runt om i landet som kan stötta dem som har intresse av att starta eget företag. Här finns mer att läsa:

Coompanion. <https://coompanion.se/tjanster/>

Arbetsintegrerande socialt företag, Sofisam <https://sofisam.se/vad-ar-socialaforetag/definition.html>

Tillväxtverket, Regionalt investeringsstöd <https://tillvaxtverket.se/vara-tjanster/utlysningar/utlysningar/2019-01-07-regionalt-investeringsstod.html>

Tillväxtverket, Företagscheckar sociala företag <https://tillvaxtverket.se/vara-tjanster/utlysningar/utlysningar/2019-05-14-sok-checkar-for-affarsutveckling-i-socialaforetag.html>

Här är några exempel på projekt som fått stöd:

Jobbtrappan, Svenska ESF-rådet, Eskilstuna: <https://www.esf.se/Resultat/Projektbanken/Behallare-for-projekt/Ostra-Mellansverige/Jobbtrappan/>

Yallatrappan, ASF-kooperativ: <https://www.yallatrappan.com/>

Tillväxt kvinna, IOP Kista-Rinkeby <https://tillvaxtverket.se/arnesomraden/kompetensforsorjning/vagar-till-jobb-for-utrikes-fodda-kvinnor/beviljade-projekt-2018.html>

### FÖRDJUPANDE UTBILDNINGAR INOM NATURVÄGLEDNING

Finns på gymnasier, universitet, folkhögskolor, studieförbund, yrkeshögskolor. Läs mer på:

CNV:s hemsida: <https://www.slu.se/cnv/overblick-utbildning/>

Föreningen för nationell utbildningsnorm för naturguider: <https://www.utbildningsnorm-naturguider.se>

Om det svenska certifieringssystemet för naturguider: <https://naturturismforetagen.se/certifierad-naturguide/>

## Förslag på läsning för fler tips och övningar

### NATURVÄGLEDNINGSTEKNIK

**Guiden för naturguiden** (PDF), U. Alm. Studieförbundet handledning för naturguider. <https://www.studieförbundet.se/globalassets/ovrigt-riksförbundet/pdfer/guiden-för-naturguiden/guidenförnaturguidennyabilderlag.pdf>

**Praktisk interpretation – för guider i natur- och kulturarv.** T. Ludwig. Interpret Europe. Svensk översättning: SLU Centrum för naturvägledning. <https://www.slu.se/cnv/praktisk-interpretation/>

**Interpretation – kommunikation som gör skillnad. Handbok för vägledare i natur- och kulturarv.** S. Ham. Svensk översättning E. Bergdahl, S.-G. Hultman och E. Sandberg. <https://www.slu.se/cnv/interpretation-kommunikation-som-gor-skillnad/>

### LEDARSKAP OCH ÖVNINGAR

**Svenska i naturen. Studieplan med ledarhandledning.** R. Lättman-Masch och M. Wejdmark, Nynäshamns naturskola. Det finns en bilaga också med övningsmaterial. Kontakta ditt lokala Studieförbundet för att få tillgång till bilagan. <https://www.studieförbundet.se/globalassets/ovrigt-qbank/2019/06/28/svenskainaturenstudieplan170301.pdf>

**Naturen som klassrum.** Naturskyddsföreningens övningar för lärare i grundskolan. Men går att göra om så att de passar deltagarna i kursen. <https://www.naturskyddsforeningen.se/skola/naturen-som-klassrum/1-3>

**Friluftslivets pedagogik. En miljö- och utomhuspedagogik för kunskap, känsla och livskvalitet.** B. Brügge, M. Glanz, K. Sandell. Liber. ISBN 978-91-47-12268-4.

**Leka och lära språk ute: Förskola.** K. Molander, M. Bucht, E. Engman, A.-K. Axellie. Naturskoleföreningen. OutdoorTeaching Förlag AB. Detta är en bok riktad till förskolor, men den har många bra pedagogiska tips och många exempel på roliga övningar.

**Att lära in svenska ute. Årskurs F-9.** R. Lättman-Masch, M. Wejdmark, E. Persson, H. Grantz, S. Lindblad, A. Wohlin, B. Sang. Naturskoleföreningen. OutdoorTeaching Förlag AB.

**Snokboken** (PDF) Om natursnokarna och hur du kommer igång att snoka. Naturskyddsföreningen. <https://www.naturskyddsforeningen.se/sites/default/files/dokument-media/snokboken.pdf>

### ERFARENHETER

**Nyfiken grön – handbok för naturguider.** Projekt närnaturguider. 2006. Svenska Naturskyddsföreningen, Studieförbundet, Sveriges Ornitologiska förening. Hela boken är värd att läsa, några av artiklarna är särskilt relevanta:

*Naturen med andra ögon*, Y. Moshtat.

*Guidelines*, E. Lindberg.

*Bjud in till rätt träff*, K. Grebäck.

Boken Nyfiken grön finns tyvärr inte att köpa längre. Den går att låna på bibliotek. Yusra Moshtats artikel i boken är dock värdefull att läsa som en introduktion innan projektet sätter igång.



Kontakta Studieförbundet lokalt och fråga om det går att få artikeln kopierad.

**Naturvägledning i Norden.** En bok om upplevelser, lärande, reflektion och delaktighet i mötet mellan natur och människa. E. Sandberg m.fl. Nordiska ministerrådet 2019. <https://www.norden.org/sv/publication/naturvagledning-i-norden-0>. Två av kapitlen i boken tar upp naturvägledning och integration i Örebro län.

**Det goda värdskapet: Konsten att få människor att känna sig välkomna.** J. Gunnarsson och O. Blohm. Dialogos.

#### ARTKUNSKAP

**90 arter på 14 språk.** Naturskyddsföreningen och Studieförbundet Uppsala. Kontakta ditt lokala Studieförbundet eller Naturskyddsföreningen lokalt eller regionalt för att få tillgång till artboken.

#### FÖRSTA HJÄLPEN

**Friluftsboken.** L. Fält. 2007. Wahlström & Widstrand.

**Du kan rädda liv – en handbok om första hjälpen.** C.L. Malmsten och R. Blomkvist. 2000. Nordiska räddningsförlaget.

**NOLS Wilderness Medicine.** T. Schimelpfenig. 2006.

#### VETENSKAPLIG ARTIKEL OM NATURBASERAD INTEGRATION

**Interpreting taskscapes: the rituals of guided Nature-Based Integration in Sweden.** B. Singleton. 2019. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13511610.2020.1775560>. Den här artikeln diskuterar och problematiserar maktförhållandet mellan nyanlända och naturvägledare i naturbaserade integrationsprojekt i Örebro län.



© PIXABAY.



## Lista över övningarna i materialet

### TVÅ ÖVNINGAR I HUR MAN KLÄR SIG RÄTT I OLIKA VÄDER

Syftet är att deltagarna slipper frysa.

### MINGELBINGO

Syftet är att gruppen ska lära känna varandra.

### NAMNLEKAR I RING

Syftet är att lära sig varandras namn.

### REFLEKTIONSÖVNING, ATT SPEGLA SIG SJÄLV I NATUREN

Syftet är att lära sig betrakta naturen och se detaljer.

### TVÅ ÖVNINGAR/LEKAR FÖR ATT FÅ UPP VÄRMEN

Syftet är att få upp värmen på kalla dagar och att skratta.

### ATT FÖRFLYTTA EN GRUPP

Syftet är att göra en förflyttningssträcka roligare.

### ATT LÄRA SIG TRÄD

Syftet är att lära sig träd och om vi behöver bli varma

### UPPTÄCK NATUREN MED LUPP

Syftet är att se detaljer i naturen.

### HÄMTA-UPPDRAG

Syftet är att lära sig bokstäver, ord och artkunskap.

### KORTLEKAR

Det finns många olika kortspel (typ memory) som är lätta att ta med sig och ta fram för att göra olika övningar med.

### SKETCH OM ALLEMANSRÄTTEN

Syftet är att deltagarna ska reflektera över vad de lärt sig.

### ORDSPRÅK

Syftet är att läsa, prata och diskutera på svenska.

### FÄRGSKALA

Beroende på vad ni vill med övningen kan man föra samtal kring varför det finns olika färger. Annars är det en härlig övning i att lära sig urskilja detaljer i naturen. Lite mindfulness.

### 36-LEKEN

Syftet är ordkunskap, samarbete och lite matte: Den här leken går ut på att samarbeta, addera och benämna saker på svenska. Och en övning för repetition av det man gjort.

### SVENSKA I NATUREN

Syftet är att lära sig substantiv, adjektiv och verb.

### SKAPA EN BERÄTTELSE KRING ETT FÖREMÅL

Syftet är att lära sig berätta intresseväckande.

### ATT FRAMHÄVA DET UNIKA I ETT NATURFÖREMÅL

Syftet är att omvandla ett föremål till en upplevelse.

### REAGERA PÅ ÖVERRASKNINGAR

Syftet är att lära sig att reagera på oväntade händelser.

### GEMET

Syftet är att visa hur gruppens kunskap är större än den enskilde individens och hur naturvägledningen genom att inkludera deltagarna kan locka dem att dela med sig av sina kunskaper.



**SLU Centrum för naturvägledning är kompetensresurs,  
utvecklingsnav och mötesplats för alla som underlättar  
för människor att uppleva och utveckla sin känsla för och  
kunskap om naturen och kulturlandskapet.**



SCIENCE AND  
EDUCATION **FOR**  
**SUSTAINABLE**  
**LIFE**