Kajakk i skulen

Fleirårig tverrfagleg prosjekt i regi av Sunnmøre friluftsråd ved

Christer Lundberg Nes og Dag Roland

Sunnmøre friluftsråd
www.friluftsraadet.no

LÆRING I FRILUFT

Målsetting

- Prosjektet skal kvalitetssikre kunnskap og ferdigheiter til kvar einskild lærarar gjennom å utdanne lærarane til aktivitetsleiarar i padleforbundet
- Prosjektet skal trygge eit fagleg miljø i kvar einskild skule gjennom at fleire lærar i kvar skule deltek i prosjektet
- Prosjektet skal stimulere til samarbeid, erfaringsdeling og fagleg utviklingsarbeid gjennom nettverksarbeid mellom fleire skular
- Kvar skule skal innføre kajakkundervisning i lokal læreplan for relevante klassetrinn

Plan for 2025

Arrangement/opplegg	Tal kurs	Tal dagar	Tal lærarar	Tal Lærardagar
Grunnkurs	1	2	10	20
Teknikkurs	2	4	17	34
Forkurs aktivitetsleiar	2	2	19	19
Aktivitetsleiar	2	4	16	32
Oppfølging godkjende Aktivitetsleiarar	1	1	12	12
Bassengtrening	1	1	20	20
Fagdag med Atlanterhavsparken	1	1	20	20
Fagdagar/kveldar	3	3	45	45
Livredningskurs	1	1	10	10
SUM	**14**	**19**	**169**	**212**

Prosjektansvarlege

Christer Lundberg Nes (t.v.) og Dag Roland
Foto: Hilde Snåsøy

Christer Lundberg Nes

- Ansvarleg for aktivitetsarbeidet i Sunnmøre friluftsråd
- Har jobba med meir og betre uteundervisning i skular sidan 1994 i friluftsrådet
- Aktivitetsleiar i NPF (Padleforbundet)
- Tindevegleder
- Forfattar av boka Skikompis (FriFlyt forlag)
- Busett i Volda med familien

Dag Roland

- Lærar ved høgskulen i Volda, innan film og foto med fokus på mediering av aktivitetar utandørs
- Veileder hav i NPF (Padleforbundet)
- Har vore med å utvikle kursstigen til Norges padleforbund
  - Har i fleire år halde fleire veilederkurs og vidaregåande kurs
  - Lagar audiovisuelt læringsmateriale på www.padling.no
- Ansvaret for padleutdanningane til Arctic Naturguide på Svalbard og Naturguidestudiet ved Høgskulen i Volda.
- Busett i havgapet på Ulstein med familien

Målgruppe

- Målgruppe for prosjektet er lærarar ved skular i medlemskommunane til Sunnmøre friluftsråd.

Foto: Christer Lundberg Nes

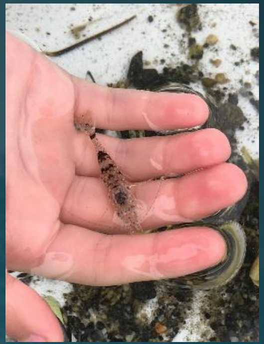


Foto: Christer Lundberg Nes

Punkt 2.5.1 Folkehelse og livsmestring

Punkt 1.5 Respekt for naturen og miljøbevisstheit

Overordna del av læreplanen

Punkt 2.5.3 Berekraftig utvikling

Punkt 3.1 Et inkluderande læringsmiljø

Ørsta usk på Hovdevatnet 2022. Foto: Gunnar Festøy

Foto: Christer Lundberg Nes

Ørsta usk på Hovdevatnet 2022. Foto: Gunnar Festøy

4 hovudgrunnar for å bruke naturen som læringsarena i undervisninga

- Betre og meir røyndomsnær læring
- Naturoppleving og miljømedvit
- Sosialt miljø
- Fysisk aktivitet

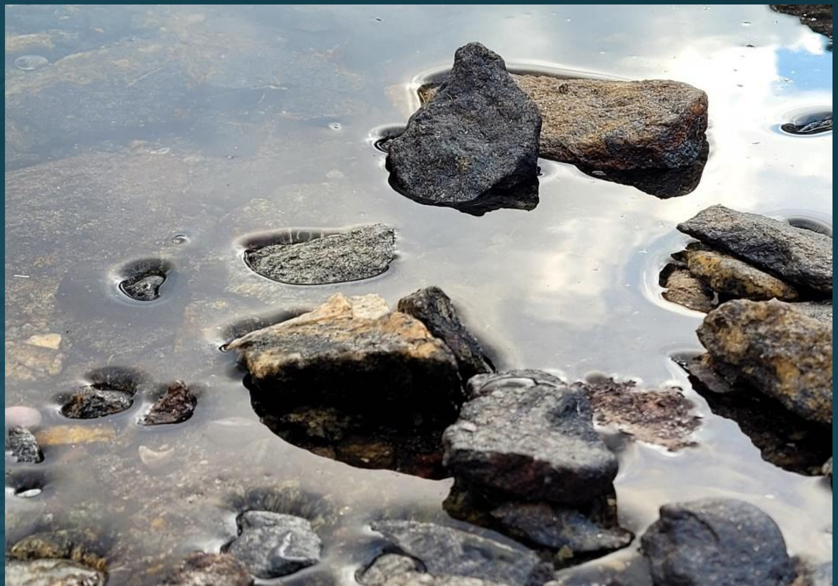


Foto: Christer Lundberg Nes

«Stedsbasert læring» bidrar til danning

Gjennom å:

- Vere arena for samarbeid, relasjonsbygging og meistring
- Gi fysisk aktivitet og moglegheit for å trene motoriske ferdigheiter
- Bidra til kunnskap om nærmiljøet, bygger lokal identitet og bulyst
- Gi naturopplevingar og moglegheit for å bruke alle sansane
- Vere arena for konfliktløysing og sinnemeistring
- Vere arena for å bygge sosial kompetanse
- Bidra til ein helsefremmande skulekvardag

Foto: Christer Lundberg Nes

Water competence

Vasstilvenning, vasserfaring og livredning

Kompetansemål i kroppsøving for 7.trinn:

- utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn
- vurdere sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre sjølvberging i vatn

https://svommedyktig.no/

Foto: Christer Lundberg Nes

Water competence

Vasstilvenning, vasserfaring og livredning

https://svommedyktig.no/

Kompetansemål i kroppsøving for 10.trinn:

- utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing
- forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen
- vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel

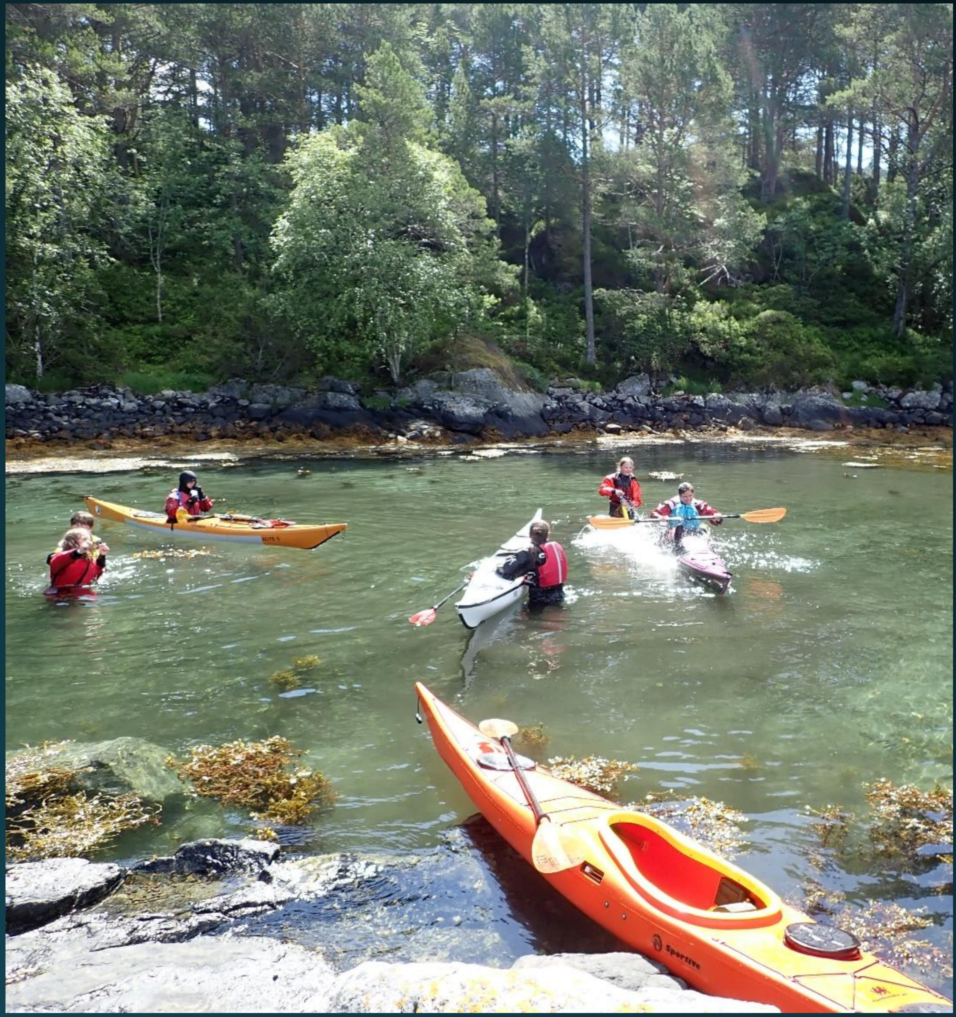


Foto: Christer Lundberg Nes

Våttkortstigen til Norges Padleforbund

Kursa som lærarane skal ta i våttkortstigen:

- År 1: Grunnkurs
- År 2: Teknikkurs
- År 3: Aktivitetsleiarkurs

Kvart kurs er på 16 timar, og vert i regelen arrangert over to dagar

- http://www.padling.no/vaattkort/

Foto: Christer Lundberg Nes

Padle på tur

Foto: Christer Lundberg Nes

Foto: Dag Roland

Foto: Christer Lundberg Nes

Teknikktrening

Foto: Christer Lundberg Nes

Teknikktrening

Eigenredning

Foto: Christer Lundberg Nes

Kameratredning

Foto: Christer Lundberg Nes

Åreposeredning

Foto: Christer Lundberg Nes

"Det er uværsdagene en husker best.
-De biter seg fast i ens erindring."

Fritt etter Hassa Horn. Frå kurs hausten 2020
Foto: Christer Lundberg Nes

Fagdag/fagleg oppdatering Atlanterhavsparken 2024

Fagdag/fagleg oppdatering Atlanterhavsparken 2023

Foto: Christer Lundberg Nes

Foto: Christer Lundberg Nes

Foto: Christer Lundberg Nes

Utstyrsbase

Foto: Christer Lundberg Nes

- Friluftsrådet har fleire hengarar komplett utrusta med vestar og årer og med ulike kajakkar som er tilpassa for barn og ungdom
- Frå 2023 vil det vere krav om at ein er **aktivitetsleiar** for bruk av kajakkane under organisert aktivitet eller undervisning for **mindreårige** (under 18)
- Skular som er med i kajakknettverket får prioritet ved utlån.

Skriftleg avtale mellom skulen og friluftsrådet

Sunnmøre friluftsråd

Eit interkommunalt samarbeidsorgan (kommunalt oppgåvefellesskap) for friluftsliv for alle kommunane på Sunnmøre og i Vestnes

Kajakk i skulen

Lærande nettverk «kajakk i skulen» er eit gjensidig samarbeid mellom friluftsrådet og deltakande skular og lærarar om å utvikle og bidra til meir, tryggare og betre bruk av kajakk i skulen, og å dele og utvikle undervisningsopplegg knytt til «stedsbasert læring».

Deltaking i nettverket gir skulen moglegheit til å låne gratis kajakkhengar med kajakkar og årer og vestar med friluftsrådet, samt at lærarane får fagleg oppfølging og kurstilbod i våttkortstigen til padleforbundet!

Kajakk i skulen
Avtale om deltaking i lærande nettverk med tema Kajakk i skulen og «stedsbasert læring»

Avtalen er mellom Sunnmøre friluftsråd og ____

Friluftsrådet
Arbeidet og tilbodet frå friluftsrådet vil vere mest mogleg praktisk retta, og i samsvar med læreplan og kompetansemål.

Friluftsrådet tilbyr å utdanne lærarane til aktivitetsleiarar i våttkortstigen til Norges padleforbund. Friluftsrådet vil søke om eksterne midlar for å kunne tilby denne utdanninga så rimeleg som råd for skulane og lærarane. Så langt det let seg gjer vil desse kursa vere gratis for skulen og lærarane.

Vidare vil friluftsrådet legge til rette for erfaringsdeling mellom skular og for lærarar i nettverket. Erfaringsdeling blir gjort gjennom at friluftsrådet mellom anna arrangerer fagdagar og gjennom å ta initiativ til treffpunkt og lån av utstyr. Erfaringsdeling er ynskjeleg for at den einskilde lærar skal få utvikle seg fagleg for undervisning gjennom «stedsbasert læring» ved sjø og vatn, og som kajakkpadlarar.

Friluftsrådet vil legge til rette for at nokre lærarar kan få vere med som «aspirant» på våre kurs og opplegg for å gi dei som blir med meir kajakkerfaring og moglegheiter for tilbakemelding på undervisning og teknikkar.

Friluftsrådenes Landsforbund (FL) eig og driftar kartdatabasen «stedsbasert læring». I kartdatabasen «stedsbasert læring» får skulen oversikt over kartfesta lokale lærestadar med undervisningsopplegg. Friluftsrådet betalar for abonnementet på kartdatabasen «stedsbasert læring» som difor er gratis å bruke for lærarane og skulen.

Skulen
For å kvalitetssikre eit kajakkfagleg miljø ved skulen, og for å sikre at det er mogleg å gjennomføre tryggast mogleg opplegg med kajakk stiller skulen med minimum 2 lærarar i nettverket.

Skulen vil prioritere og legge til rette for at lærarane som er med i nettverket får bli med på kurs og utdanninga i våttkortstigen til padleforbundet.

Skulen vil prioritere og sende minimum 1 lærar frå nettverket til fagleg nettverkssamling i regi av friluftsrådet.

Kartdatabasen «stedsbasert læring» og undervisningsopplegg som ligg der vil vere tilgjengeleg for skulen også etter at skulen eventuelt avsluttar deltaking i nettverket.

Lærarane
Lærarane må prioritere tid for å klare å bli med på kurs og progresjonen i utdanninga gjennom våttkortstigen til padleforbundet.

Lærarane må prioritere å bli med på faglege nettverkssamlingar i regi av friluftsrådet.

Lærarar som er med i kajakk i skulen må bidra med utviklingsarbeid gjennom å legge inn og dele undervisningsopplegg i den nasjonale kartdatabasen «stedsbasert læring».

Omfang av avtalen
Oversikt over ca tidsbruk og rammer for deltaking i kajakk i skulen.

Kva	Tidsbruk	Når	Kven
Grunnkurs	2 dagar/16 t	År 1	Lærarar som treng kurset
Teknikkurs	2 dagar/16 t	År 2	Lærarar som treng kurset
Forkurs aktivitetsleiar	Kveld ca 3 t	År 3	Lærarar som skal gå aktivitetsleiarkurs
Aktivitetsleiarkurs	2 dagar/16 t	År 3	Lærarar som treng kurset
Fagleg nettverkssamling	1 dag	Årleg	Minimum 1 lærar per skule
Dele undervisningsopplegg i kartdatabasen «stedsbasert læring»	Nokre få timar fordelt gjennom året	Årleg	Alle lærarane i nettverket

I tillegg kan lærarane når det passar delta på treffpunkt for fagleg erfaringsdeling, låne utstyr for å padle saman med andre lærarar i nettverket og kanskje få høve til å vere aspirant på kurs mm.

Lærarar som er med i nettverket på vegne av skulen:
(minimum 2 lærarar)

Namn	E-post

For ____________________

Stad: ……………………..Dato: ………………..

…………………………………………………………

xxx

For Sunnmøre friluftsråd

Stad: Volda, Dato: ………………..

…………………………………………………………

Christer Lundberg Nes
fagleiar aktivitet

Anne Berit Støyva Emblem (sign.)
Dagleg leiar

Kajakk i skulen

- Kontakt
  - Christer Lundberg Nes
  - Mobil 91246400
  - christer@friluftsraadet.no
- Prosjektet er med sin tverrfaglege arbeidsmåte og tilpassing til skulen unikt på landsplan, og målsettinga er å samle erfaringar og arbeidsmetodar som seinare kan nyttast i skular over heile landet.
- Informasjonsside om prosjektet: Sunnmøre friluftsråd - Kajakk i skulen (friluftsraadet.no)
- Tips til skulen: https://www.friluftsraadet.no/index.php?page_id=204709

Foto: Christer Lundberg Nes

Foto: Christer Lundberg Nes

Vedlegg

Dei neste bilda viser:

- Meir frå overordna del av læreplanen
- Kompetansemål i kroppsøving for 7.trinn
- Kompetansemål i kroppsøving for 10.trinn
- Kompetansemål i valfag friluftsliv og fysisk aktivitet og helse
- Kajakk er ein svært god innfallsport til kystfriluftsliv
- Historikk for kajakk i skulen prosjektet

Foto: Christer Lundberg Nes

Overordna del av læreplanen
Punkt 1.5 Respekt for naturen og miljøbevisstheit

Skolen skal bidra til at elevane utviklar naturglede, respekt for naturen og klima- og miljøbevisstheit.

Mennesket er ein del av naturen og har ansvar for å forvalte han på ein forsvarleg måte. Gjennom opplæringa skal elevane få kunnskap om og utvikle respekt for naturen. Dei skal få oppleve naturen og sjå han som ei kjelde til nytte, glede, helse og læring.

Ørsta usk på Hovdevatnet 2022. Foto: Gunnar Festøy

Foto: Christer Lundberg Nes

Overordna del av læreplanen
Punkt 2.5.1 Folkehelse og livsmestring

Folkehelse og livsmeistring som tverrfagleg tema i skolen skal gi elevane kompetanse som fremjar god psykisk og fysisk helse, og som gir høve til å ta ansvarlege livsval. I barne- og ungdomsåra er utvikling av eit positivt sjølvbilete og ein trygg identitet særleg avgjerande

Ørsta usk på Hovdevatnet 2022. Foto: Gunnar Festøy

Overordna del av læreplanen

Punkt 2.5.3 Berekraftig utvikling

Berekraftig utvikling som tverrfagleg tema i skolen skal leggje til rette for at elevane kan forstå grunnleggjande dilemma og utviklingstrekk i samfunnet og korleis dei kan handterast. Berekraftig utvikling handlar om å verne om livet på jorda og ta vare på behova til menneske som lever i dag, utan å øydeleggje moglegheitene framtidige generasjonar har til å dekkje sine behov.

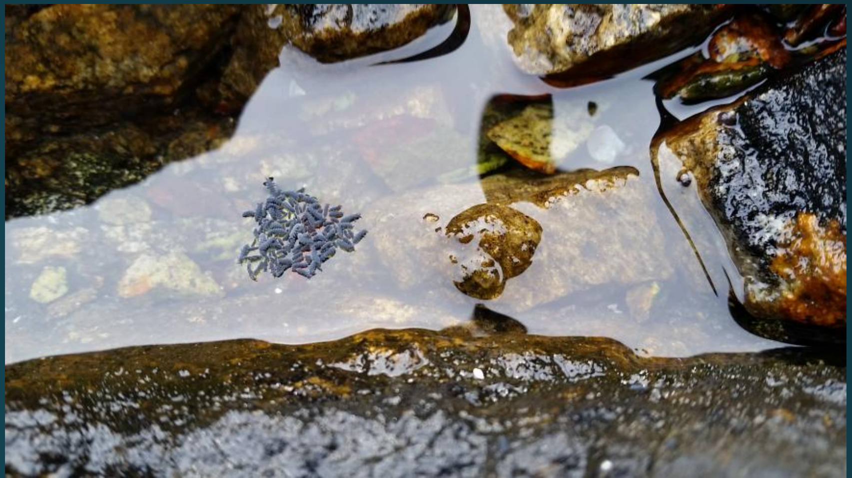


Foto: Christer Lundberg Nes

Overordna del av læreplanen

Punkt 3.1 Et inkluderande læringsmiljø

Skolen skal utvikle inkluderande fellesskapar som fremjar helse, trivsel og læring for alle.

Eit raust og støttande læringsmiljø er grunnlaget for ein positiv kultur der elevane blir oppmuntra og stimulerte til fagleg og sosial utvikling. Kjenner elevane seg utrygge, kan det hemme læringa. Trygge læringsmiljø blir utvikla og haldne ved lag av tydelege og omsorgsfulle vaksne, i samarbeid med elevane. Dei tilsette på skolen, foreldre og føresette og elevane har saman ansvar for å fremje helse, trivsel og læring, og for å førebyggje mobbing og krenkingar. I arbeidet med å utvikle eit inkluderande og inspirerande læringsmiljø skal mangfald anerkjennast som ein ressurs.

Ved å bruke varierte læringsarenaer kan skolen gi elevane praktiske og livsnære erfaringar som fremjar motivasjon og innsikt. Engasjementet til lokalmiljøet og samfunnet kan bidra positivt til utviklinga til skolen og elevane.

Kompetansemål i kroppsøvingsfaget for 7.trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne:

- forstå ulikskapar mellom seg sjølv og andre og delta i bevegelsesaktivitetar som kan vere tilpassa ikkje berre eigne føresetnader, men òg andre sine
- utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn
- vurdere sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre sjølvberging i vatn
- bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturar for friluftsliv
- gjere greie for allemannsretten under ferdsel og opphald i naturen
- gjennomføre overnattingstur og reflektere over eigne naturopplevingar

Foto: Christer Lundberg Nes

Foto: Arkiv Sunnmøre friluftsråd

Kompetansemål i kroppsøvingsfaget for 7.trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne:

- utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar
- øve på samansette bevegelsar, åleine og saman med andre
- gjennomføre aktivitetar ut frå eigne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- bruke kart, digitale verktøy og teikn i naturen til å orientere seg i natur og nærmiljø
- forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultata

Kompetansemål i kroppsøvingsfaget for 10.trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø
- utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing
- forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen
- forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp
- gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre
- vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel

Ørsta usk på Hovdevatnet 2022.
Foto: Gunnar Festøy

Kompetansemål i kroppsøvingsfaget for 10.trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar
- øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar
- reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete
- planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom
- bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre
- anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader

Kompetansemål i valfag friluftsliv

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne:

- ferdes i naturen på en trygg og sporløs måte og ta ansvar for seg selv og andre
- planlegge og gjennomføre turer ute til ulike årstider, også med overnatting, og gjøre rede for valg av rute og leirplass
- holde orden på og vurdere bruk av utstyr og bekledning
- fiske, jakte eller høste fra naturen og fortelle hvordan naturressursene kan brukes og oppbevares
- reflektere over etisk og bærekraftig bruk av naturressurser
- forstå og bruke teknikker knyttet til kart og kompass, bålfyring, knuter, førstehjelp og redskaper
- gjøre rede for allemannsretten og bestemmelser som regulerer ferdsel i og bruk av naturen

Foto: Christer Lundberg Nes

Kompetansemål i valfag fysisk aktivitet og helse

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne:

- øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre
- anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet
- tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre
- drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse

Foto: Christer Lundberg Nes

Kajakk er ein svært god innfallsport til kystfriluftsliv

- Kajakk er utvikla for kyst og hav.
  - Har viktig historisk og kulturell betydning som farkost i nordområda
  - Ein sit med lågt tyngdepunkt, har overbygt og lågt skrog som gir lite vindfang.
- Kajakk gir unik nærkontakt med elementet hav og fjøre.
  - Og sidan kajakken ikkje treng stor djupne kan ein ta seg fram på grunt vatn og oppsøke andre stader i kystmiljøet som ein elles ikkje har tilgang til.

Foto: Christer Lundberg Nes

Kajakk er ein svært god innfallsport til kystfriluftsliv

- Kajakk gir raskt meistringsglede.
  - Med tilpassa båt i forhold til kroppsstorleik og litt teknikktips oppnår ein rask personleg framgang
- Kajakk er relativt miljøvennleg gjennom at ein nyttar eigen muskelkraft for å ferdast i naturen.
  - Ein moderne kajakk er rett nok eit produkt av plast og/eller glasfiber, men ved god bruk og vedlikehald vil den gi mange år og svært mange brukstimar med positiv aktivitet i naturen

Foto: Christer Lundberg Nes

Kajakk er ein svært god innfallsport til kystfriluftsliv

- Kajakk er sosialt
  - Kompispadling – å passe på og ta omsyn til kvarandre
  - Ein deler naturopplevingar i fellesskap
  - Samarbeid gjennom kameratredning mm
- Kajakk er relativt rimeleg å investere i som vaksen.
  - Opplæring for barn og unge kan difor vere med å gi starten på ein livslang positiv friluftsaktivitet
- Kajakk er relativt lett å frakte med seg på hengar eller takstativ

Kajakk i skulen er eit fleirårig tverrfagleg prosjekt for meir og betre undervisning i kajakk ved vatn og hav.

Foto: Christer Lundberg Nes

Historikk

Foto: Christer Lundberg Nes

Gjennomførte aktivitetar 2024

Arrangement/opplegg	Tal kurs	Tal dagar	Tal lærarar
Grunnkurs *	1	2	6
Teknikkurs	3	6 (2 per kurs)	25
Bassengtrening	1	1/2	6
Fagdag Atlanterhavsparken	1	1	13
Forkurs aktivitetsleiar	1	1/2	3
Aktivitetsleiarkurs	1	2	5
Livredningskurs **	1	1	4
SUM	**9**	**13 dagar**	**62**
Sum lærardagar/kontaktpunkt			98

* 11 påmeldt. Avbud pga stort «sjukdomspress» i skulen
** 8 påmeldt. Avbud pga vikarsituasjon/sjukdom. 1 Livredningskurs avlyst på grunn vær (kulde og vind)

Per 31.12.2024 er 18 lærarar blitt godkjende som aktivitetsleiarar i våttkortstigen!

200 elevar i ungdomsskulen og 290 elevar i barneskule fekk kajakkundervisning i 2024

God morgon Møre og Romsdal

10.01.2024 · Spiller av fra 2 t 14 min

Hør fra start

Programinformasjon | Tidspunkter

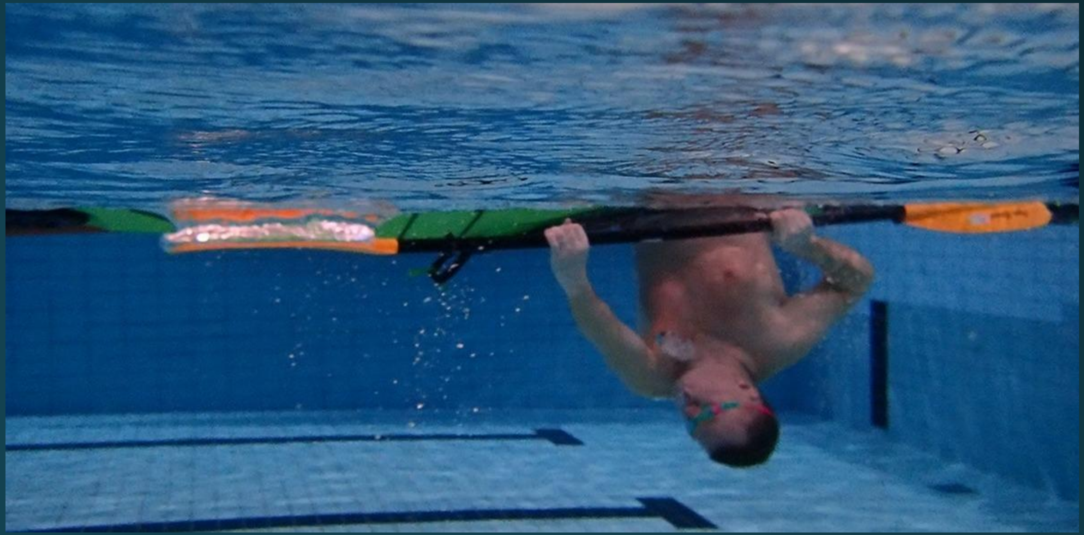
God morgon Møre og Romsdal. Bibbi Kjølås og Jon-Arne Akselsen er i studio. Kajakk i skulen er ein suksess på Sunnmøre. Friluftsrådet står bak prosjektet, og vi lurer på kvifor kajakk er så viktig? Du skal også få møte Roald Sæther frå Frei som har hatt same jobben i 50 år. Send oss gjerne ei melding om stort eller smått. Då kan du bruke NRK-radio-appen. Eller skriv ein sms til 1987, kodeord mr.

https://radio.nrk.no/serie/distriktsprogram-moere-og-romsdal-radio/sesong/202401/DKMR01000724#t=2h14m4s

Gjennomførte aktivitetar 2023

Arrangement/opplegg	Tal kurs	Tal dagar	Tal lærarar
Skulebesøk/informasjon	10	10	88
Grunnkurs	4	8	34
Teknikkurs	1	2	8
Bassengtrening	2	2	21
Fagdag Atlanterhavsparken	1	1	17
SUM	**18**	**23**	**168**
Sum lærardagar/kontaktpunkt			210

500 elevar i ungdomsskulen og 220 elevar i barneskule fekk kajakkundervisning i 2023



Kajakknettverket 2022

- **Dette var det 4.året med nettverksarbeid om meir og betre bruk av kajakk i skulen.**
- Det er laga nye skriftlege avtalar med tilsaman 13 (14) skular, og for totalt 44 lærarar!
- Totalt har friluftsrådet gjennomført:
  - 1 forkurs aktivitetsleiar
  - 1 grunnkurs
  - 2 dagar med teknikkøving
  - 1 aktivitetsleiarkurs
  - 1 fagdag – referat frå fagdagen finn du her: https://www.friluftsraadet.no/site/pages/load_pic.php?pic_id=3383
- 5 nye lærar er i 2022 kvalifiserte til aktivitetsleiarar i våttkortstigen til padleforbundet.
- Totalt har kajakk i skulen prosjektet no utdanna 16 lærar til aktivitetsleiarar!
- **Over 200 elevar ved ungdomsskulane i Ørsta og Sula fekk kajakkundervisning i 2022!**
  - Undervisninga er gjennomført av eigne lærarar som er utdanna aktivitetsleiarar gjennom prosjektet. Og med kajakkar lånt frå Sunnmøre friluftsråd

Foto: Christer Lundberg Nes

Medieoppslag desember 2022/ januar 2023

https://radio.nrk.no/serie/distriktsprogram-moere-og-romsdal-radio/sesong/202301/DKMR01000223#t=2h13m10s

32 FREDAG 23. DESEMBER 2022 VESTLANDSNYTT

INNSENDT

MYRVÅG

Julefest på IOGT-huset

Det har vorte tradisjon at IOGT Søre Sunnmøre har julefest i romjula, og i år byr vi inn til fest torsdag 29. desember. Festane på IOGT-huset har klart å halde på stemninga som vi hugsar frå julefestane i «gamle dagar» med fullt hus og tjenande allsong både under programmet og under gangen rundt juletreet. Og alltid går praten livleg i matøkta med servering av kaffimat og smak på julekakene.

I år vil Knut Arne Høyvik stå for festtalen. Han vil vere kjend for dei fleste som ein som har ordet i si makt. Av andre som er med i programmet kan vi nemne at Møyfrid Tveten vil lese; kanskje frå sine fine minneskriv om livet før-i-tida. Elles vert der song og musikkinnslag, og festlyden får vere med på å skape julestemninga i mange allsongar og gang rundt juletreet til slutt.

Det er fri inngang, men vi tek opp ein kollekt under matøkta. Alle er hjarteleg velkomne.

IOGT SØRE SUNNMØRE

Foto: Christer Lundberg Nes.

FRILUFTSRÅDET

Kajakk i skulen i regi av friluftsrådet

«Kajakk i skulen» er Sunnmøre friluftsråd si satsing for meir og betre bruk av kajakk i skulen. Prosjektet er svært vellukka og er truleg den største målretta satsinga på kajakk i skulen i Noreg. Friluftsrådet ynskjer nye skular og fleire lærarar på Sunnmøre velkomne med i prosjektet!

– Kajakk i skulen er eit fleirårig prosjekt for å auke kompetansen til lærarane i bruk av kajakk i undervisninga, samstundes som ein skal utvikle undervisningsopplegg knytt til stadbasert læring i nærmiljøet til skulen, fortel Christer Lundberg Nes i Sunnmøre friluftsråd som saman med Dag Roland (Rettleiar hav/NPF) er ansvarlege for prosjektet.

Ved utgangen av 2022 er 13/14 skular med over 44 lærarar på Sunnmøre med. Deltaking med alle kurs og opplæring er gratis for skulen og lærarane som er med.

– Eit delmål i prosjektet er å utdanne lærarar til aktivitetsleiarar i Våttkortstigen til Padleforbundet. Å bli aktivitetsleiar krev målretta innsats frå lærarane og prioritering frå skulane, seier Lundberg Nes.

Dei fleste lærarane brukar 3 år på denne kvalifiseringa, som omfattar grunnkurs (1. år), teknikkurs (2. år) og aktivitetsleiarkurs (3. år).

16 lærarar har fullført kursa og er no godkjende aktivitetsleiarar i Våttkortstigen til Padleforbundet!

«Stadbasert læring» og erfaringsdeling

«Stadbasert læring» er å nytte lokalmiljøet ved skulen til formidling av naturkunnskap, kystfriluftsliv, og utandørs symjing og livredning. Ein viktig del av prosjektet er å dele erfaringar mellom skulane og lærarane som deltek. I tillegg til kajakkopplæringa arrangerer Friluftsrådet difor fagdagar med kompetanseheving for lærarane.

Over 200 elevar i ungdomsskulen har fått kajakkundervisning

I 2022 har både Sula ungdomsskule og Ørsta ungdomsskule gjennomført kajakkundervisning i 10. trinn med til saman over 200 elevar!

– For friluftsrådet er dette den beste tilbakemeldinga på at arbeidet er viktig og god ressursbruk, seier Lundberg Nes.

Friluftsrådet lånar ut gratis hengar med kajakkar, årer og vestar til skular med godkjende aktivitetsleiarar slik at desse skulane kan ha kajakkaktivitet med elevane sine.

2023 – plass til nye lærarar og skular

Sunnmøre friluftsråd held fram med satsinga i 2023, og har plass til fleire nye lærarar på Sunnmøre som vil bli aktivitetsleiarar for kajakk i sin skule.

– Deltakinga er gratis, vi vil gjerne kome i kontakt med dykk, avsluttar Christer Lundberg Nes.

PRESSEMELDING

Foto: Christer Lundberg Nes.

RUNDE

«Webben» på Runde fyr

Desse glimta frå webkameraet på Runde fyr syner noko av naturspelet som utfaldar seg for open scene der ute på «kanten av landet».

Nokre timar 3. søndag i advent trykte nordvesten innover land, og stemningane svinga frå mørke snøbyger til lyse, solblanda skyer med eit kraftig fargespel. Ein må berre takke dei som har gått saman om å opne dette vidsynet, som omfamnar det store perspektivet frå Stad til Nordøyane, der ein til og med ser dei enorme vindmøllene på Haramsøya.

For å få dette synet kan kvar og ein berre klikke seg inn frå si varme stove og nyte utsynet mot havet, storhavet. Sjå glimta frå 3. søndag i advent.

SVEIN EIKSUND

Status kajakknettverk 2021

- Dette var det tredje året med nettverksarbeid om meir og betre bruk av kajakk i skulen.
- Nettverksarbeidet har vore ein kjempesuksess og dei første 11 lærarane vart godkjende som aktivitetsleiarar i våttkortstigen til padleforbundet!
  - Friluftsrådet gratulerer så mykje til desse lærarane som har stått på og utvikla seg gjennom kurs og eigenaktvitet over 3 år!

Totalt har friluftsrådet gjennomført 6 kurs i 2021:

- 2 aktivitetsleiarkurs med 11 lærarar
- 2 teknikkurs med 11 lærarar
- 1oppfølgingsdag teknikkurs med 4 lærarar
- 1 grunnkurs med 8 lærarar

Totalt var 37 lærarar frå 11 skular aktive og gått kurs i våttkortstigen med friluftsrådet i 2021

Status kajakknettverk 2020

- Vi gjennomførte 3 regionale nettverkssamlingar for 35 lærar om «læring i friluft» og «stedsbasert læring» før samfunnet og skulane stengde ned i førebygging av koronasmitte
- Mange skular og lærarar var med på webinar med Knut Berntsen (FL) om «læring i friluft» og Arne N. Jordet sitt foredrag for Ishavskysten friluftsråd i Tromsø via strømmemoglegheit
- 13 lærarar frå 3 kommunar og 6 forskjellige skular har gått grunnkurs (år 1)
- 11 lærarar frå 3 kommunar og 5 forskjellige skular har gått teknikkurs (år 2)
- I tillegg har 5 lærarar starta på kurs, men av ulike grunnar ikkje fått fullført kurset i år.

Totalt var 29 lærar aktive og deltatt på kurs i nettverket i 2020!

Status og oppstart i 2019

- Våren 2019 inviterte friluftsrådet skulane til å melde seg inn i eit nettverk for kajakkundervisning i skulen.
  - Vi håpte på 4-5 interesserte skular med 10-15 lærarar
- Vi fekk påmelding frå 16 skular og over 50 lærar!
  - Noko som skapte utfordringar til finansiering, organisering og tidsbruk.
- I 2019 gjennomførte vi grunnkurs for 18 lærarar.
  - 4 lærarar starta på kurs, men på grunn av stadig dårleg klaff utover hausten mellom tidspunkt og for mykje vêr og vind måtte siste del av kurset utsettast til 2020
- **Total var 22 lærar aktive og deltatt på kurs i nettverket i 2019**

Foto: Christer Lundberg Nes