



Studiehandledning Studiecirkel - Vandring



SVENSKA
TURISTFÖRENINGEN

Studie
främjandet

Innehåll

STF Studiecirkel - Vandra	2
Vad är en studiecirkel	3
Förslag på upplägg	4
Sammankomst 1: Introduktion och allemansrätten	5
Sammankomst 2: Grundutrustning för vandring	6
Sammankomst 3: Att orientera och planera sin vandring	8
Sammankomst 4: Mat, vatten och hygien	9
Sammankomst 5: Vandra säkert	11
Sammankomst 6 – Att vandra i fjällen	12
Avslutning och reflektion	13

STF Studiecirkel - Vandra

Inledning

Vad är det bästa med vandring för dig?

Svaret på den frågan varierar från person till person beroende på erfarenhet och förutsättningar. Någon kanske svarar att det är lugnet i naturen och den sakta lunken som kontrast till en stressig tillvaro, en annan värdesätter den fysiska prestationen. Kanske är det fikastunden med familjen vid skogstjärnen eller middagen med vännerna runt lägerelden dagens höjdpunkt? Är det mötet med djuren eller vårens knoppar i naturen?

Variationen säger kanske något om en av vandringens främsta fördelar – mångsidigheten.

Det går bra för vandringen i Sverige. Intresset för hållbart friluftsliv är stort och fler vill semestra utan att resa utomlands. Många leder och naturreservat blir alltmer välbesökta.

Det ökade intresset för vandring skapar också utmaningar. När besöksstrycket ökar så ökar också kravet på hänsyn för såväl naturen som övriga friluftsutövare och andra personer som på olika sätt nyttjar landskapet vi vandrar i. Respekten och förståelsen för markägarnas och rennäringens behov blir ännu viktigare när fler ger sig ut.

Fler vandrare innebär också fler nybörjare. Det är i grunden mycket positivt. Samtidigt innebär det också att fler har frågor kring teknik, utrustning och annat som hör vandringen till. Vi vet att brist på kunskap och erfarenhet ökar risken för olyckor och tillbud.

Den här studiecirkeln är tänkt för dig som vill lära dig mer om vandring. Oavsett om du är nybörjare eller varit ute en del så kan materialet användas för att tillsammans med andra göra dig förberedd och förvissad om att nästa tur blir torrare, tryggare och trevligare.

Studiematerialet kan användas för flera olika typer av vandring. Ni i gruppen väljer själva vilka delar som kan tillämpas utifrån era förutsättningar och vilken typ av vandring ni planerar.

Väl mött på leden!



SVENSKA
TURISTFÖRENINGEN

Augusti 2023

Författare:

Anders Wigren
Erik Rönnby
Eva Järkenstedt
Anna Heimersson

Kontakt:

anders.wigren@studieforamjandet.se
foreningsverksamheten@stfturist.se

Ett samarbete mellan STF och
Studieförbundet

www.svenskaturistforeningen.se
www.studieforamjandet.se

Foton:

STFs bildbank

Layout:

Anna Heimersson

Vad är en studiecirkel

Studiecirkeln är en unik lärandeform med lång historia i Sverige. Idén bakom studiecirkeln är lika enkel som genial: en studiecirkel är en liten grupp människor som av eget intresse samlas för att lära sig tillsammans.

Att starta en studiecirkel kostar ingenting och cirkeln kan handla om nästan vad som helst. Det är deltagarna själva som tillsammans planerar studiecirkelns upplägg. En studiecirkel präglas av ett demokratiskt synsätt. Det betyder att alla som deltar bidrar med sina synpunkter, analyser och idéer.

Studiefremjandet kan hjälpa till med planering, studiematerial, passande lokal eller nätbaserade lösningar. Dessutom har vi ett brett nätverk med kunskap och erfarenhet från olika områden, framför allt inom våra profilområden natur, djur, miljö och kultur.

Studiefremjandet är ett av tio studieförbund som alla får ekonomiskt stöd av stat, landsting och kommun. Vi får stöd för att alla över 13 år ska ha möjlighet att, tillsammans med andra, dela och utveckla ny kunskap genom hela livet. Det kallas för folkbildning.

Några grundregler:

Det finns vissa grundregler för studiecirkel som är bra att känna till. Reglerna finns för att det är viktigt att kunna se att det ekonomiska stödet som subventionerar folkbildningen går till rätt ändamål.

- **En studiecirkel måste ha minst 3 deltagare som är över 13 år**
- **Studiecirkeln måste ha minst 3 träffar**
- **Varje deltagare måste närvara vid någon av de 3 första träffarna**
- **En studiecirkel måste omfatta minst 9 studietimmar (en studietimme= 45 minuter)**

I varje studiecirkel utses någon av deltagarna till cirkelledare. Som cirkelledare behöver du inte vara expert i ämnet eller ha svar på alla frågor. Din roll är att leda cirkeln framåt och se till att alla kan framföra sina synpunkter, påverka arbetet och dela med sig av sin kunskap. Cirkelledaren är också den som håller kontakten med Studiefremjandet.

Som ny cirkelledare får du ett introduktionssamtal då vi bland annat berättar vad Studiefremjandet kan hjälpa till med. Du blir också inbjuden till att gratis delta i Studiefremjandets ledarutvecklingsprogram.

Delaktighet

Det är viktigt att alla i gruppen är delaktiga i samtalen under studiecirkeln. Vi är här för att lära av och med varandra. Den sammankallande studiecirkelledaren får gärna fördela ordet aktivt när det behövs så att alla får komma till tals. Tänk på att vi alla fungerar olika i en grupp, vissa är mer trygga och pratar mer än andra. Genom att ha respekt för att vi alla går in i studiecirkeln med olika mål, förväntningar och kunskapsnivåer så kan vi skapa ett gynnsamt klimat. Anpassa också tempot så att alla kan delta. Lycka till!



Förslag på upplägg

Det lättaste sättet att lära sig om vandring är att skaffa sig praktisk erfarenhet. Men för den som är ny på området eller planerar en tur med högre svårighetsgrad är det bra att förbereda sig genom att dela tankar, frågor och erfarenheter med andra. Därför har vi tagit fram denna handledning som ett stöd för att tillsammans med andra öka kunskapen om vandring inför kommande turer.

Tips!

Vandring sker utomhus. Om vädret tillåter kan ni med fördel genomföra hela eller delar av cirkeln utomhus, vid ett vindskydd eller ute på en lokal vandringsled. Det går ofta bra att skicka med frågeställningar och diskutera i smågrupper.

Vandring är praktiskt. Ta gärna med utrustning, visa hur karta och kompass fungerar i praktiken. Detta fungerar för såväl inom- som utomhusträffar. Om ni ses ute kan ni testa att orientera längs med leden, och testa olika typer av matlagning.

Vandring är anpassningsbart. De träffar som föreslås i denna studieplan är relevanta för alla typer av vandringar. Lägg gärna till eller anpassa några av träffarna utifrån era behov eller intressen: Vandra med barn, vandra med hund, skåda fågel i fjällen, lättpackning är några möjliga teman där det finns mycket information att hitta.

Studieplanen kan användas av er som är helt nya på vandring, men är också lämplig för er som vandrat en del men vill öka kunskapen inför kommande turer. Studieplanen är tänkt som en utgångspunkt för ett lärande om vandring där ni själva väljer vilka avsnitt som är mindre relevanta eller som ni vill fördjupa er i.

Tips på litteratur och material

Studiecirkeln kan med fördel helt utgå från den fakta som ni hittar på STF:s webbplats: www.svenskaturistforeningen.se/vandring

Vill ni fördjupa er ytterligare i något ämne finns följande litteraturtips:

Vandra i Fjällen av Staffan Ekholm
www.calazo.se/bocker/svenska-bocker/fjallvandring/vandra-i-fjallen/

Fjällboken av Claes Grundsten (utgången, men finns på antikvariat)
<https://claesgrundsten.se/bok/>

Orientering
<https://koncept.orientering.se/sa-funkar-orientering/>

Böcker om vandring och kartor hittar ni bland annat på Calazo förlag. Kanske har ni med denna studiecirkel redan ett uppsatt mål om en vandring någonstans i Sverige? Då kan ni med fördel läsa in er på just det området och även utgå från kartor över det området.



Sammankomst 1: Introduktion och allemansrätten

I denna första träff lär ni i gruppen känna varandra. Vad har ni för tidigare vandringserfarenheter och vad har ni för kommande vandringar planerade? Tillsammans går ni igenom hur ni vill lägga upp er studiecirkel, vilken nivå ni befinner er på och vad ni vill få ut av era gemensamma träffar.

En viktig aspekt i allt friluftsliv är respekten för naturen, markägare och andra intressenter. I den här träffen kommer ni att prata om allemansrätten, föreskrifter i naturreservat och nationalparker och andra aspekter av ett hållbart och hänsynsfullt friluftsliv.

Att förbereda inför träffen

- Fundera på vad du vill ha ut av studiecirkeln som helhet.
- Läs om allemansrätten: www.svenskaturistforeningen.se/guide-tips/allemansratten/
- [Leta upp föreskrifterna](#) för ett skyddat område och fundera över om och i så fall hur de skiljer sig från allemansrätten.

Presentation och studiecirkelns upplägg

Börja cirkelträffen med en presentationsrunda. Låt var och en berätta vem de är och svara på följande frågor:

- Vad har du för förväntningar på den här studiecirkeln?
- Hur ser din erfarenhet av vandring ut?
- Vilken vandring skulle du helst vilja genomföra?

Gå igenom studiecirkelns upplägg och material

Läs och diskutera informationen om studiecirkel i denna studieplan och upplägget för kommande träffar.

- Raster och kaffepauser
- Hur en deltagare meddelar förhinder
- Var hittar jag kontaktuppgifter till ledare och ev. övriga deltagare?
- Mycket av materialet finns att tillgå digitalt. Har någon svårigheter med detta? Behövs hjälp med utskrifter?

Kommande planer

- Var och när ska respektive träff äga rum?
- Finns det några eller något vandringsområde som gruppen är extra nyfiken på?
- Vill gruppen avsluta med en gemensam vandring som ett gemensamt mål?

Hållbart och hänsynsfullt friluftsliv

Allemansrätten är en förutsättning för hur friluftsliv bedrivs i Sverige. Grundregeln är "Inte störa- inte förstöra".

- Vad säger allemansrätten om vandring, tältning och eldning i naturen? Diskutera vad ni vet.

I skyddad natur, till exempel nationalparker och naturreservat finns särskilda föreskrifter. Dessa är specifika för varje skyddat område och begränsar ofta allemansrätten.

- Hur skiljer de sig från vad du normalt får göra inom allemansrätten?
- Finns det andra inskränkningar av allemansrätten? Vad kan det i så fall vara?
- Diskutera begreppen hållbar och etisk turism. Vad betyder det? På vilket sätt kan en vandring vara hållbar eller mindre hållbar?

Inför nästa träff

- Var och när ses ni nästa gång?
- Läs under rubriken "tips för nästa träff". Vad ska förberedas?
- Förbered gärna en packlista för den vandring du eller gruppen tänker er eller om du har en lista hemma som du brukar använda. Om du är osäker kan du hitta förslag till packlistor för vandring på STFs webb.
- Bestäm tillsammans delar av utrustning som ni tar med er till nästa träff. Kanske vill ni pröva en ryggsäck eller känna på en sovsäck eller ett liggunderlag. Hur fungerar en hängmatta? Har någon ett bra friluftskök som den vill visa? Om ni alla är nybörjare, bjud gärna in någon mer erfaren till nästa träff som visar vad hen har i sin packning.

Sammankomst 2: Grundutrustning för vandring

Vandringstaktik, Utrustning, Planering

För att få en trevlig och säker vandring krävs lite utrustning, och självklart finns massor av olika utrustning till hands, i olika prisklasser och utförande. Men du behöver inte köpa en komplicerad expeditionsutrustning för att kunna vandra, det räcker oftast med att ta det du har, låna lite av goda vänner och kanske hyra sådant du inte får ihop. Men visst får du det både säkrare och trevligare om du har prylar med kvalitet och funktion som är anpassade till de förhållanden du ska vistas i. Den här träffen kommer vi att prata om hur du utrustar dig själv med kläder och skor, vad du har på ryggen för att bära med dig dina saker, vilka saker du behöver för god och trygg nattsömn och trivsel i lägret. Vi kommer också prata om hur du planerar vandring med lite teknik/taktik för att få det så skönt som möjligt på din tur.

Tips för sammankomsten:

Den här träffen kan med fördel hållas utomhus i något naturområde dit det är enkelt att ta sig. Se till att alla har med sig något att sitta på eller om det t ex finns en eldstad med stockar så kan ni vara där, tänk dock på att det kan vara andra som också har rätt att vara där samtidigt. Be gärna alla att packa ner lite fika också.

Här kan ni läsa om utrustning inför den här träffen:

Packlistor: www.svenskaturistforeningen.se/guider-tips/packlistor/

Klädval: <https://www.svenskaturistforeningen.se/guider-tips/utrustningstips/lager-pa-lager-principen/>

Skoval: www.svenskaturistforeningen.se/guider-tips/utrustningstips/valj-ratt-vandringsskor/

Kök: <https://www.svenskaturistforeningen.se/guider-tips/utrustningstips/laga-mat-utomhus/>
www.scouterna.se/aktuellt/nyhet/sahar-anvander-du-stormkok/

Ryggsäckar: www.svenskaturistforeningen.se/guider-tips/utrustningstips/valj-ratt-ryggsack/

Tält: www.svenskaturistforeningen.se/guider-tips/utrustningstips/vandra-med-talt/

Inledning

Börja gärna träffen med att checka in. Vad är era tankar från förra gången? Vad ser ni fram emot att prata om idag? Vilka har förberett en packlista inför denna träff? Har ni läst om något spännande kopplat till utrustning som ni vill dela med er av?

Kläder och skor

Oavsett vilken typ av vandring du skall ge dig ut på är dina kläder och skor viktiga för en bekväm och säker vandringssupplevelse. Diskutera det ni läst inför denna träff med stöd i frågorna nedan:

- Vad innebär lager på lager-principen? Vilka material är lämpliga i vilket lager?
- Ett vanligt misstag är att ta med sig för mycket kläder i packningen. Det kan göra packningen onödigt tung och skrymmande. Vilka plagg bör du alltid ha med? Vilka plagg kan vara överflödiga och varför?
- Vad har ni tagit med för plagg till träffen som ni alltid har i ryggsäcken? Visa gärna varandra och berätta.

Skoval är något som skapar mycket diskussioner bland vandrare. Förr, vid framför allt vandring i fjällen gick de flesta i höga gummistövlar, nu är vandringsskoval betydligt vanligare. Många vandrar också i trekkingskor eller terränglöparskor. Preferenserna är oftast personliga. Oavsett skoval är det viktigt att testa skor och strumpor ordentligt innan vandringen och se till att kängor är ordentligt ingångna.

- Diskutera för- och nackdelar med olika typer av skor att gå i. Hur kan skoval påverkas av vandringförhållanden? Vad föredrar ni i gruppen och varför?
- Hur förbereder man fötter och skodon inför vandring? Har ni erfarenheter att dela med er av?

Köksutrustning

Mat är en viktig del av vandringen oavsett hur du lägger upp din tur. Det klassiska stormköket fungerar i alla lägen men den som bara vill värma vatten till torkad mat och varm dryck kan välja enklare lösningar. Vid vandring mellan stugor kan det räcka att ha med varmvatten i termos.

- Vilka olika typer av kök finns? När lämpar de sig mer eller mindre? Visa gärna olika typer av kök och testa om ni är utomhus.
- Vilka typer av olika bränslen finns? Vilka är för- och nackdelarna med dessa bränslen?
- Till köksutrustning hör också mugg/kåsa, bestick och kärl att äta ur. Hur varierar behoven beroende på hur ni planerar er matlagning?

Ryggsäck och förvaring

Ryggsäcken skall rymma din utrustning och mat för turen och vara packad så att vikten fördelas bekvämt och nödvändig utrustning hålls torr även vid svårt väder. Visa gärna med några olika ryggsäckar på plats och diskutera följande:

- Vad är en lämplig storlek på ryggsäck för olika vandringar och packningar?
- Hur packar man en ryggsäck för bra viktfordelning?
- Vilka olika inställningsmöjligheter brukar finnas på en vandringsryggsäck, och hur vet man att storlek och inställningar är rätt?
- Om det regnar behöver du hålla nödvändig utrustning torr. Hur kan du packa din ryggsäck för att klara regn.
- Diskutera hur mycket du kan tänka dig att din rycksäck får väga. Hur påverkar det dina val av utrustning, vandringsområde, längd, boende och mathållning?

Sova

Om du planerar att sova utomhus under din vandring blir valet av tält, vindskydd eller hängmatta och övrig sovutrustning viktig. För tältning ovanför trädgränsen krävs ett tält som är

mycket vindstabilt och helt vattentätt. Myggtätthet, ventilation och smidig uppsättning är också att beakta. Gruppstorlek, längd på dagsetapper, planerad tid i läger och lägeraktiviteter bör också påverka hur och var du sover.

Sovutrustningen består framför allt av tält, vindskydd eller hängmatta samt sovsäck och liggunderlag. Sovsäcken isolerar från omgivande kyla och drag medan liggunderlaget isolerar mot markkyla och ger liggkomfort. Kudde, sovsäckslakan och särskilda sovkläder kan också hör till sovutrustningen.

- Vilka olika sätt att sova utomhus har du erfarenhet av? Har du förslag på tältmodeller /typer/storlekar som kan passa för den vandring som du/ni eventuellt planerar?
- Har du erfarenhet av att sova i vindskydd eller hängmatta? Vad är viktigt att tänka på om du ska göra det?
- Vilka olika typer av liggunderlag finns det? För och nackdelar? Hur väl bör ett liggunderlag isolera beroende på var du vandrar och vilken årstid det är?
- Diskutera lämpliga temperaturgränser för sovsäckar för vår, vinter och höst. Hur påverkas det om du sover varmt eller kallt? Dun och syntet är de fyllningsmaterial som används. Vad är för och nackdelarna? Andra tips för att sova varmt och bekvämt?
- Visa den sovutrustning ni har tagit med er och beskriv eventuella fördelar och nackdelar som ni upplevt.

Övrig utrustning

Beroende av vandringens karaktär behövs olika slags utrustning.

- Vad brukar du mer ha med dig på turen som du absolut inte vill vara utan?

Inför nästa träff

Diskutera igenom vilka förberedelser ni behöver göra inför nästa träff och eventuell utrustning ni ska ha med er och om ni ska bjuda in någon gäst. Läs tipsen för nästa sammankomst.

Sammankomst 3: Att orientera och planera sin vandring

Att kunna orientera sig är viktigt för en säker vandring. Det är viktigt att du hela tiden vet var du befinner dig ifall olyckan skulle vara framme eller om vädret plötsligt försämras. Karta och kompass är det mest felsäkra systemet för orientering och bör alltid finnas med vid längre eller mer avancerade turer. De kräver dock lite träning. GPS-enheter och mobiltelefoner fyller också en funktion men är mindre pålitliga, särskilt i tuffa förhållanden med fukt och kyla. Det är också viktigt att förstå en karta när du ska planera din tur.

Tips för sammankomsten

Den här träffen kan med fördel hållas utomhus i något naturområde dit det är enkelt att ta sig. Bonus är om ni är i ett område där det finns ”[Hitta ut-kontroller](#)”. Be gärna alla att packa ner lite fika också. Är ni alla nybörjare på orientering kan ni te bjuda in någon från den lokala orienteringsklubben som hjälper er med kunskap.

Läs gärna följande sidor: www.svenskaturistforeningen.se/guider-tips/fjallsakerhet/karta-kompass/

Litteratur: <https://koncept.orientering.se/sa-funkar-orientering/>

Inledning

Börja gärna träffen med att checka in. Vad är era tankar från förra gången? Vad ser ni fram emot att prata om idag? Har ni läst eller funderat över något särskilt som ni vill lära er mer om på den här träffen? Har ni läst om något spännande kopplat till ämnet som ni vill dela med er av?

Karta och kompass

- Diskutera era erfarenheter av att använda karta och kompass.

Studera en karta för lågland och en för fjäll.

- Vad skiljer dem åt? Hur är leder markerade? Hur ser man om det är en sommar- eller vinterled? Hur ser man hur kuperat området är? Vad betyder kartans skala? Vad kännetecknar lättvandrad terräng, och vilka terrängtyper är svårvandrade? Utse gärna en rutt och diskutera hur ni tror att terrängen ser ut längs med vägen.



- Fundera på tidsåtgången för att vandra en viss sträcka och vilken hastighet och höjdskillnader har ni när ni vandrar?

GPS och mobil

- Hur ser dina erfarenheter ut av att använda GPS? Vet du hur det fungerar?
- När kan GPS-enheter komma till användning?
- Om du har GPS-mottagare eller mobil som kompletterande orienteringshjälpmedel, hur säkerställer du att du har enheterna laddade under turen?

Öva praktiskt

Vilka andra hjälpmedel känner ni till för att orientera sig? Många leder har te x egna kartor för planering och orientering.

Visa de orienteringshjälpmedel som ni har tagit med er. Om det finns Hitta-ut kontroller i närheten, pröva att hitta dem. Diskutera vad som är lätt eller svårt med orientering. Ta gärna med en karta över området där ni är och testa att ta ut en kompasskurs.

Inför nästa träff

Diskutera igenom vilka förberedelser ni behöver göra inför nästa träff och eventuell utrustning ni ska ha med er och om ni ska bjuda in någon gäst. Läs tipsen för nästa sammankomst.

Sammankomst 4: Mat, vatten och hygien

En viktig del av en njutbar vandring är att hålla sig så torr, varm, mätt och utsövd som möjligt. I denna träff fokuserar vi på de små men mycket viktiga rutiner som behövs för att vandringen skall fungera och för att du ska vilja ge dig ut igen. Vi pratar också om vilket vatten som är drickbart, vattenrening och hur du kan planera dina måltider för att hålla energin uppe samt om hygien under turen.

Tips för sammankomsten

Var gärna utomhus. Om någon har en vattenrenare, ta gärna med och visa hur den fungerar. Har du en matlista från din senaste tur, ta gärna med och visa övriga, eller om du har andra bra prylar kopplat till mat, vatten och hygien. Läs också faktarutan om vatten nedan.

Lästips inför träffen:

<https://vandringsguiden.se/saker-vandring/mat-och-vatten/>

<https://vandringsguiden.se/saker-vandring/personlig-hygien/>

Inledning

Börja träffen med att checka in. Har ni några frågor som väckts sedan sist? Hur har du förberett dig för dagens träff?

Fakta om vatten

Vid vandring i fjällen är vattentillgången oftast rik. Det brukar sägas att det finns dricksvatten överallt och vissa vandrare påstår att man aldrig behöver bära vatten i fjällen. Det är en sanning med modifikation. Så länge det fortfarande pågår snösmältning brukar tillgången på vatten vara god. Men under högsommaren kan rent vatten vara en bristvara i vissa områden, särskilt på högt belägna fjällhedar som annars är mycket lämplig vandringsterräng. Sådana områden är ofta solexponerade och vattenåtgången kan vara hög. Generellt är vattenkvaliteten i fjällen god så länge du tar rinnande vatten, men i områden med många vandrare eller under gnagarår kan det löna sig att vara mer försiktig när du tar ditt dricksvatten då döda kadaver kan hamna i vattnet och orsaka att vattnet blir otjänligt. Ta därför alltid en titt uppströms innan du tar vatten

I lågländ är vatten mer komplicerat. Det gäller att läsa på inför sin tur för att se var eventuella naturliga vattenkällor finns och om vattnet är tjänligt för tillfället. Sådan information finns oftast att hitta på respektive leds hemsida. Det finns också gott om vandringsforum på nätet där du kan fråga vad som gäller i just det område där du ska vandra. Generellt gäller att vatten du tar från insjöar och bäckar i lågländ bör kokas eller renas med vattenrenare.

- Hur gör du för att säkerställa att vattnet du dricker är rent, och hur undviker du att förorena vattnet? Har du exempel på bra och dålig vattenhantering?
- När kan du behöva rena ditt vatten? Vilka sätt finns för att rena vatten?
- Hur kan behovet av dricksvatten förändras med väder och terräng? Var är det lättare och svårare att hitta vatten?

Mat

Mat bör planeras utifrån turens längd och karaktär. Kaloriåtgången blir högre vid längre och mer kuperade turer. En del bär hellre tungt för att undvika frystorkat, medan andra föredrar så lätt packning som möjligt och då är frystorkat oftast bäst. Vid dagsturer mellan stugor eller på turer som går genom samhällen kan man också proviantera utmed vägen.

- Vad är bra mat att ha med sig på vandring? Föredrar du frystorkat eller annan mat?
- Har du tips på bra och kaloririk mat som ger energi?
- Har någon av er torkat egen mat? Hur gör man? Finns fördelar och nackdelar?

Hygien under turen

När det saknas tillgång till dusch och toalett kan det vara extra klurigt att hålla hygien. Att tvätta sig, borsta tänderna och gå på toaletten utomhus samt hålla fötterna fria från blåsor kräver viss kunskap. För tjejer som har mens kan det vara extra utmanande.

- Hur gör man för att både vara hygienisk och känna sig fräsch och samtidigt ta hänsyn till eventuella medvandrare?

- Hur gör man egentligen när man bajsar i naturen?
- Hur gör du som kvinna när du har mens och är ute på vandring. Dela med er av era bästa tips.

Inför nästa träff

Diskutera igenom vilka förberedelser ni behöver göra inför nästa träff och eventuell utrustning ni ska ha med er. Läs tipsen för nästa sammankomst.



Sammankomst 5: Vandra säkert

Säkerhet, sjukvård och larm

Vid den här sammankomsten pratar vi om hur vi bäst agerar för att undvika olyckor och faror som kan förekomma vid vandring. Men vi skall också prata om vad man kan göra om olyckan i alla fall har varit framme. Vi skall inte på något sätt överdriva farorna med vandring, men vi skall inte heller negligera de risker som ökar med en vandring i väglösa områden eller där telefonen saknar täckning. Vi skall också komma ihåg att vädret kan växla fort, framförallt i fjällen och även på sommaren kan ett plötsligt omslag bli till en utmaning för den som inte är förberedd, saknar utrustning eller inte kan använda den man har. Den förberedde kan vara lite mer trygg, lugn och glad i insikten att man har tänkt till – innan olyckan inträffar.

Tips för sammankomsten

Träffen kan hållas antingen inomhus eller utomhus. Om du har en förbandslåda/väska som du brukar ha med på vandring, ta gärna med och visa övriga. Har du andra saker du brukar bära med dig kopplat till säkerhet, te x en vindsäck, ta gärna med och visa övriga. Vill ni kan ni bjuda in någon som lär ut enklare sjukvård kopplat till te x brännskador, nedkylning eller stukade fötter.

Lästips inför träffen: <https://www.svenskaturistforeningen.se/guider-tips/fjallsakerhet/>

Inledning

Har ni några reflektioner från förra gången? Hur har ni förberett er inför den här träffen? Har någon varit med om att det oväntade hände vid en vandring? Vad hände? Berätta gärna för varandra.

Säkerhet och larm

Att veta var man är och hur man larmar om något oförutsett skulle inträffa är viktigt. Men det är minst lika viktigt att veta hur du kan förebygga olyckor och incidenter och hur du tar hand om lättare skador.

- Hur kan du bäst förbereda dig för att kunna agera om något skulle hända? Vad behöver du ha med dig?
- Vart ringer du om en olycka inträffar? Hur vet du var du befinner dig? Hur kan du agera om du inte har täckning på telefonen där du befinner dig?
- Diskutera igenom de fem värsta eller farligaste situationerna som du skulle kunna råka ut för under en vandring. När ni fått fram en lista, diskutera hur ni kan undvika att situationerna aldrig händer.

Sjukvård

Att kunna ta hand om lättare stukningar, sår eller skador är viktigt då det kan vara långt till närmsta

hjälp där ni befinner er. Att ha med sig en förstaförbandsväska är nödvändigt vid vandring. Blåsor och skoskav är mer regel än undantag vid längre vandringar så att veta hur man kan förebygga skav är viktigt.

- Vad bör finnas i en förstaförbandsväska? Vet du hur du använder allt som finns i den?
- Hur kan man linda en stukad fot eller ta hand om en brännskada? Diskutera och öva gärna på varandra.
- Hur kan man märka att någon blivit nedkyld eller om någon fått vätskebrist eller solsting och hur kan du undvika att det händer?

Inför nästa träff

Nästa träff är en träff för er som särskilt vill lära er mer om fjällvandring. Känner ni er nöjda kan ni gå till sista sidan som är en avslutning av Studiecirkeln där ni får reflektera över vad ni har lärt er.

Sammankomst 6 – Att vandra i fjällen

Den här sista träffen är en extra träff för er som särskilt vill fördjupa er i fjällvandring och det som kan skilja fjällvandring från vandring i andra områden. Te x är det större områden utan täckning i fjällen, längre till närmsta väg och oftast mer kuperat. Vädret kan också växla fortare.

Att resa till och från vandringen kan också vara mer utmanade liksom att förstå hur man bokar eventuellt boende och vad som skiljer olika typer av boenden åt. Många av fjällens områden är också skyddade på olika sätt och hänsyn behöver tas till både djur, natur och kultur.

Tips för sammankomsten

Träffen kan hållas antingen utomhus eller inomhus. Reflektera gärna inför träffen vad som skiljer just fjällvandring från annan typ av vandring.

Att läsa till nästa gång: <https://www.svenskaturistforeningen.se/guider-tips/fjallen/renar-fjallet/>

Ytterligare lästips inför träffen:

www.svenskaturistforeningen.se/aktiviteter/vandring/fjallvandring/

www.svenskaturistforeningen.se/om-stf/historia/

Att vandra i fjällen

De flesta fjälleder förvaltas av länsstyrelsen. Det är de som bygger broar och lägger ut spänger. På vissa ställen finns båtleder där du själv får ro över, alternativt betala en entreprenör som kör dig med motorbåt. Tänk på att kolla vattenflöden och snösmältning innan din vandring. Är vattenflödena höga kan det vara svårt att ta sig fram på vissa leder.

- Har du erfarenhet av att vandra i fjällen?
- Hur vet man om vattenflöden är högre än normalt?
- Vad är viktigt att tänka på när man vadar?
- Hur kan man skydda sig mot mygg?
- Vandra med barn eller hund ställer lite annorlunda krav på planeringen. Diskutera vilka andra frågeställningar det väcker i planeringen inför din fjällvandring?

STF i fjällen och samisk kultur

STF har en lång historia i de svenska fjällen. Tidigt efter föreningens grundande 1885 så började arbetet med att arrangera resor till fjällvärlden, och strax därefter med att börja anlägga leder, hyddor och boenden. Men under hela STF:s verksamhet i fjällen har vi också delat naturen med de som har sitt hem i de områden dit fjällturisterna kom, främst nybyggare och samer. Generationer av vandrare har förundrats över den samiska kulturen, och det är viktigt att vi tar oss tid att försöka förstå det historiska och kulturella

sammanhang där vi som fjällvandrare är på besök. Det som är "den sista vildmarken" för någon, är också för någon annan betesmark där familjen levt och skött djuren i århundraden.

- Vad har Svenska Turistföreningen betytt för fjällturismen?
- Vilken betydelse har STF idag?

Läs avsnittet om [renar på fjället](#) och tillhörande länkar på Turistföreningens vandringswebb. Diskutera innehållet.

- Hur arbetar Svenska Turistföreningen för att underlätta för renarna och rennäringen?
- Hur skall du som vandrare undvika att störa rennäringen?
- På vandring möter du plötsligt en stor renhjurd. Djuren stannar upp och tittar åt ditt håll. Du ser att det finns årskalvar bland djuren. Diskutera hur ni bör agera?

Att resa till och bo i fjällen

Att resa hållbart är viktigt för oss och kommande generationer och att åka tåg till fjällen är både bekvämt och smidigt. Som medlem i STF har du dessutom rabatt på tågresor.

Under din vandring kan du välja att bo inomhus på fjällstation eller i stuga. Du kan också bära med eget tält. I flera av stugorna finns möjlighet att köpa proviant. Vilka det är går att se på STF:s hemsida. Även samerna och länsstyrelsen har en del stugor i fjällen.

- Efter en lång och härlig dag på fjället kommer du fram till en av STF:s stugplatser. Diskutera hur du skall göra när ni är framme? Hur fungerar det i en fjällstuga? Finns oskrivna regler?

Väder och vind

I fjällen kan vädret växla snabbt. En solig himmel kan förvandlas till ett mörkt regnmoln på några minuter och blåst och regn kan också sänka temperaturen snabbt och dimman kan lägga sig tät så att du inte ser mer än någon meter framför dig.

- Vilka fördelar kan du ha av att ta en kort pratstund med vandrare du möter på leden eller träffar i köket på fjällstugorna?

- På vilket sätt kan du förbereda dig för olika slags väder i fjällen?
- Finns det utrustning som är extra bra att ha med sig vid olika slags väderlek?

Avslutning och reflektion

Nu har studiecirkeln nått sitt slut. Kanske planerar ni att ses vid ytterligare tillfällen, eller har ni kanske en vandring som ni ska genomföra tillsammans? Då behöver ni eventuellt ses för att lägga upp en gemensam rutt och plan. Oavsett så har ni förhoppningsvis haft givande diskussioner tillsammans.

Avsluta Studiecirkeln med att gå ett varv där alla får möjlighet att säga något kring följande:

- Vad har varit mest givande?
- Ge exempel på något nytt du har lärt dig?
- Känner du dig trygg och inspirerad till att ge dig ut och vandra?
- Vad blir ditt nästa steg?



Studieförbundet är ett av Sveriges största studieförbund. Vi är partipolitiskt och religiöst obundna med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar. Varje år samlas ett par hundratusen deltagare i våra studiecirklar och kurser. Kontakta oss så hjälper vi er vidare. Information och kontaktuppgifter hittar ni på studieforamjandet.se
Välkommen till Studieförbundet!