

# Känn dig trygg i det vilda



*'Verkligen ett suveränt äventyr i lärande som börjar med passande inställning och tyngdvikten av viljan att överleva i vildmarken och vad som händer med sinnet, kroppen och själen..'*

## Ett Get Lost in the Wild program med Sälens Vandrarhem i Gräsheden, Dalarna



### Nivå ett Grundläggande kunskap och färdigheter – 3 dagar

Kursöversikt, inställning för överlevnad, grundläggande

färdigheter och verktyg – inklusive navigation, överlevnadsväxter, göra upp eld, matberedning på stenåldersvis, knyta knopar, hålla värmen och bygga skydd ..

sidan 2



### Nivå två Medelsvår färdighetsnivå – 3 dagar

Tillverkning av snaror och fällor,

olika typer av skydd, trick för att hålla värmen inklusive olika sorters eld och lärdom om hur man bygger allt ifrån en sked till en kanot utan att använda moderna verktyg ..

sidan 2



### Nivå tre Avancerad nivå – Verklighetstillämpning – 7 dagar

Tillämpning av de första två nivåerna

av programmet – deltagarna släpps av på en avlägsen destination med en erfaren vildmarksguide för att uppleva och överleva en realistisk vilse/överlevnadssituation..

sidan 2

## Lär dig av folk som har spenderat långa perioder i vildmarken och har riktig utbildning

Stefan Forsman, förste guide hos Get Lost in the Wild, har i sitt liv spenderat veckor och månader i stöten inne i vildmarken, även mitt i vintern. Han har tränats som jägare i svenska armén för arktiskt klimat och har mycket kunskap att dela med sig av till människor som känner att de skulle vilja känna sig mer självsäkra när de utforskar vildmarken.

Återigen har vår mycket erfarna vildmarksguide från Dalarna lett en utbildningshelg i skog och mark. Denna gång deltog knappa 30-talet anslutna till organisationen för att lära sig mer



**Experience is the greatest form of education. Online information about wilderness skills can take you only so far. A good education in survival is hands on and engaging people in the real thing.**

om vildmarksliv, men även för att njuta av en helg i vacker natur med goda kamrater.

Efter gemensam frukost på lördagen begav sig sällskapet, som bestod av såväl män som kvinnor, samt några hundar, ut i norra Dalarnas vildmark. Det första de närvarande fick lära sig mer om var navigation, såväl med som utan kompass. Därefter gick instruktören vidare med att lära ut mer om olika sätt att slå läger och göra upp eld, vilket senare sattes i praktiken av deltagarna.

Tillsammans vandrade man sedan genom landskapet, över stock och sten, myrar och djupa bäckar för att hitta en plats att slå läger på. Under hela vandringen stannade man även till för att lära sig mer. Bland annat om hur man bäst anpassar klädsel och utrustning efter olika förhållanden och ändamål.

Väl framme vid en mindre tjärn, där man funnit en god plats för övernattning fick deltagarna själv, genom det som tidigare lärts ut, ombesörja sina sovpplatser.

Långt in på kvällen satt sedan deltagarna vid den sprakande elden och fick lära sig ännu mer om hur man inte bara överlever i vildmarken, utan hur man med rätt kunskaper och utrustning gör det till en trivsamt upplevelse.

På söndagen fick deltagarna, i samband med frukosten, bland annat lära sig mer om matlagning med hjälp av vad naturen har att erbjuda, innan man bröt läger mitt på dagen och vandrade hemåt. Återigen gjordes flera stopp för utbildning.

Väl tillbaka i civilisationen åts gemensam middag och det märktes tydligt att alla verkligen uppskattat helgens kurs med allt nytt de fått lära sig.

/ Patrik - september, 2011



### Steg ett - Överlevnadspsykologi



## Introduktion till överlevnad och grundläggande nyckelfärdigheter

Grundprogram – 3 dagar

- Översikt av Känn dig trygg i vildmarken programmet.
- Inställning & psykologi för överlevnad.
- Kunskaper om effekterna utav sömn- och matbrist
- Navigation.
- Växter för överlevnad.
- Grunderna för att göra upp eld.
- Matlagning på stenåldersvis.
- Skydd och hur man håller värmen.
- Knopar.

**Torsdag, 29 mars - söndag 1 april eller torsdag, 3 maj - söndag 6 maj**

Plats: Sälens Vandrarhem, Gräsheden

Pris: 4500 kr åldersgräns 15 år

Paketet inkluderar: 3 övernattningsar på Sälens Vandrarhem, alla måltider och utrustning ingår.

### Nivå två – Snaror, fällor, tillverka föremål



## Mer kunskap och utövning

Mellannivå program – 3 dagar

- Mer om att konstruera skydd.
- Pågående navigationsmetoder.
- Variationer av tekniker för att göra upp eld och olika typer av eld.
- Hitta föda, inklusive protein och fett, för överlevnad.
- Konstruera olika sorters fällor och snaror för djur och fågelfångst.
- Instruktioner i att tillvarata infångade djur och fåglar för föda och hjälpmedel.
- Tillverkning av föremål för överlevnad både med och utan moderna verktyg.

**Torsdag, 24 maj - söndag, 27 maj**

Plats: Sälens Vandrarhem, Gräsheden

Pris: 4500 kr åldersgräns 15 år

Paketet inkluderar: 3 övernattningsar på Sälens Vandrarhem, alla måltider och utrustning ingår.

### Nivå tre – Realistisk överlevnadssituation



## Möjlighet att testa nyvunna överlevnadskunskaper och färdigheter

Avancerat program - 7 dagar

- Ankomst på Söndagen till Sälens Vandrarhem, middag och övernattnings-
- På måndagen körs deltagarna ut till en avlägsen och avsides destination med en av Get Lost In The Wilds erfarna guider.
- Deltagarna måste vara beredda på att det mesta kan hända under deras överlevnadsuppdrag, med målet att återvända till Sälens Vandrarhem följande söndag till ett hemlagat mål mat och en varm säng.
- Söndag. Debriefing och reflektion.

**Söndag 1 juli - söndag, 8 juli**

Plats: Sälens Vandrarhem, Gräsheden

Pris: 8500 kr åldersgräns 15 år

Paketet inkluderar: övernattningsar på Sälens Vandrarhem, alla måltider och utrustning ingår. \*Det är obligatoriskt att ha genomgått de första två delprogrammen för att få delta i den sista nivån i överlevnadsprogrammet.