

Känn dig trygg i det vilda

Välkommen till  
Grundprogrammet

Introduktion till överlevnad och  
grundläggande nyckelfärdigheter

- 3 dagar - Fredag-Söndag

*Ankomst på Torsdag och incheckning från klockan 15.00*



STF Sälens Vandrarhem



## Välkommen till Sälens Vandrarhem i Gräsheden !

### Torsdag, 29 mars

Ankomst och incheckning från kl 15.

**kl 15:00 - kl 18:30**

Njut av anläggningarna ..

- Gå ner till Görälven
- Ta en bastu

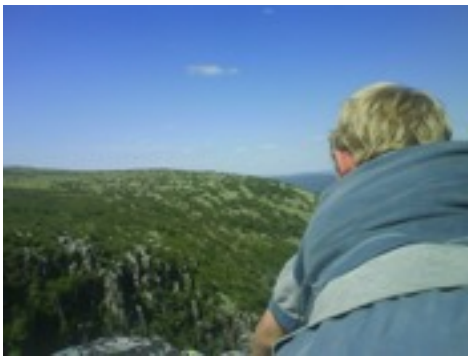
**kl 19:00 - 20.00**

- Middag och träffa teamet



\*\* Kaffe / te / saft / kex för vildmarkskunskap gäster. Finns framme från ankomst till läggdags

All boende på Sälens Vandrarhem i egna rum. Alla aktiviteter sker i eller omkring Gräsheden



### Fredag, 30 mars

#### Överlevnadspsykologi

- **kl 7:00-9:00**

- Frukost

- **kl 9:30 - 12:00**

- Översikt av Känn dig trygg i vildmarken programmet.

- Inställning & psykologi för överlevnad

- **kl 12:00 - 13:00**

- Lunch

- **kl 13.30 - 15.30**

- Navigation # 1

- **kl 15.30 - 16.00**

- Fika

- **kl 16.00 - 18.00**

- Navigation # 2

- **kl 19.00 - 20:00**

- Middag

### Lördag, 31 mars

#### Eld utan tändstickor

- **kl 7:00-9:00**

- Frukost

- **kl 9:30 - 12:00**

- Grunderna för att göra upp eld

- **kl 12:00 - 13:00**

- Lunch

- **kl 13.30 - 15.30**

- Matlagning på stenåldersvis

- **kl 15.30 - 16.00**

- Fika

- **kl 16.00 - 18.00**

- Växter för överlevnad

- **kl 19.00 - 20:00**

- Stenåldersvis middag

- **kl 20:00 - 21:00**

- Navigation efter stjärnor

### Söndag, 1 april

#### Knopar och skydd

- **kl 7:00-9:00**

- Frukost

- **kl 9:30 - 12:00**

- Kunskaper om effekterna utav sömn- och matbrist

- Knopar

- **kl 12:00 - 13:00**

- Lunch

- **kl 13.30 - 16.00**

- Skydd och hur man håller värmen

- **kl 16.00 - 17.00**

- Fika & utfråga

\* Officiella programmet kan ändras över tre dagar, beroende på gruppens behov och förutsättningar.