

FRILUFTSFRÄMJANDET REGION MÄLARDALEN

UTBILDNINGSPROGRAM SKIDOR- OCH SNOWBOARD

VINTERN 2011-2012



VILL DU BLI SKID- ELLER SNOWBOARDINSTRUKTÖR?

En instruktörs- och ledarkarriär som ger dig möjlighet att utveckla din åkning och dina ledaregenskaper. Du får umgås med människor som har samma intresse som du och dessutom får du åka mycket skidor/snowboard.

Friluftsförbundet utbildningar är början på en livslång relation till skid- och snowboardåkning, en hel yrkesutbildning.

Det behövs tre saker för att påbörja en utbildning

1. Du tycker om att åka skidor eller snowboard
2. Du är över 16 år
3. Du är medlem i Friluftsförbundet

Uppfyller du de två första kriterierna hjälper vi dig med det tredje!

Minimikrav för att gå utbildningarna 1-3

- Utbildning 1, krävs godkänd introutbildning och minst tio timmars praktik samt godkännande från din lokalavdelning.
- Utbildning 2, krävs godkänd utbildning 1 och minst 40 timmars praktik samt godkännande från din lokalavdelning.
- Utbildning 3, krävs godkänd utbildning 2 och minst 50 timmars praktik samt godkännande från din lokalavdelning.

Praktiken skaffar du i Friluftsförbundets skidskolor, kontakta din lokalavdelning, eller regionskansliet så hjälper vi dig. Kontaktuppgifter se sista sidan.



UTBILDNINGARNA

Intro

Är en inblick i vad instruktörsrollen handlar om och vilka krav som ställs på dig som åkare och ledare. Personlig åkfärdighet övas, du får information om Friluftsförbundet samt hur en skidskola kan vara organiserad. Efter en intro-utbildning kan du jobba som hjälpinstruktör i skid-/snowboardskola i någon av våra lokalavdelningar eller på en fjällanläggning. Du får då den praktik som krävs för att gå vidare.

Intro hemmaplan

En integrerad utbildning i lokalavdelningarnas skidskolor. Deltagarna ”praktiserar” i skidskolan på förmiddagen för att sedan tillsammans med en kursledare bygga på med kursmoment för att sätta praktiken i den helhet och ram som svensk skidskola utgör. Utbildningen hålls i samarbete med lokalavdelningen med minst fem anmälda. Utbildningen tar två helger i anspråk (kl 9-18) samt en vardagskväll. 100% närvaro krävs för godkänd utbildning. Liftkort och resa ingår ej.

Utbildning 1

Första steget i instruktörskarriären. Teknik, analys, metodik och pedagogik är riktad mot nybörjaren. Den personliga åkfärdigheten och ledarrollen tränas och utvecklas. Vi ger dig en introduktion i längdåkning som en andra disciplin. Efter godkänd utbildning kan du jobba i skidskolan som instruktör för nybörjare i alla åldrar. För att gå Utbildning 1 krävs godkänd introutbildning och minst tio timmars praktik och god färdighet.

Utbildning 2

Bygger vidare på Utbildning 1. Metodik, teknik och analys är riktad mot medelgoda och avancerade åkare. Den egna åkfärdigheten prövas och övas med bland annat banåkning. Vi ger dig en introduktion i telemark som en andra disciplin. Efter godkänd utbildning kan du jobba som skid-/snowboardinstruktör för medelgoda åkare. För att gå utbildningen krävs Utbildning 1 och minst 40 timmars skidskolepraktik och god färdighet.

Utbildning 3

Utbildningen bygger vidare på Utbildning 2 och innehåller metodik, teknik och analys för åkare på alla nivåer. Den egna åkfärdigheten testas och utvecklas bl.a. i puckelåkning och offpist. Efter godkänd utbildning kan du jobba som skidinstruktör med alla typer av deltagare i skidskolan. Utbildningen ger möjlighet till IVSI-status (Internationaler Verband der Schneesport Instruktoren) och är förberedande för Svensk skidlärarexamen. För att gå utbildningen krävs Utbildning 2 och minst 50 timmars skidskolepraktik och en hög färdighet. Utbildning 3 är en Riksutbildning med instruktörer från hela landet.

Svensk skidlärarexamen

Under en vecka prövas du i alla skidlärarens nödvändiga kunskaper och kompetenser. Teknik, metodik, undervisning och teoretiska kunskaper. Examen arrangeras av Svenska skidrådet.

ISIA-Examen

En kurs och examen som ger internationell skidlärarbehörighet. Utbildningen innehåller teknik och säkerhet uppför och utför utanför preparerade pister. Utbildningen arrangeras av svenska skidrådet.

Avrostning

Du har gått någon av utbildningarna för ett tag sedan och vill fräscha upp dina kunskaper. Vi går igenom teknik, analys och metodik för att komma igång inför säsongen. Vi fokuserar på åkning av idag och lägger stor vikt på personlig åkfärdighet.

Camp King

En dag för dig som har gått minst introubildning till skidlärare. Hela dagen består av personlig färdighet och du väljer ett tema – puckelpist, skidåkning 2012, bana eller park. Vi garanterar att du blir en bättre åkare efter denna dag! På skidåkning 2012 går vi igenom teknik, analys och metodik för att få mer inblick i de senaste teknikanalyserna som åkningen handlar om. Vi använder farten som hjälpmedel med analys och teknik som utgångspunkt. Vi visar hur du kan utveckla din teknik och få en mer effektiv åkning. Gruppindelning sker efter åkfärdighet. I priset på Camp King ingår inte resa eller liftkort.

Mot skidlärarexamen

En utbildning för att stödja instruktörer som planerar att avlägga Svensk skidlärarexamen inom ett eller ett par år. Vi erbjuder en möjlighet att få hjälp med teori och analys av skidåkning, träna skidfärdighet och hålla undervisning. Utbildningen läggs upp i samråd med deltagarna och pågår under en hel säsong. Vi åker i hemmabacke och en helg i fjällanläggning. I priset ingår ej resor, boende eller liftkort.

Påbyggnad barnskidor

Vi åker skidor både utför och på längden. Under utbildningen kommer vi att prioritera skidglädje och personlig åkfärdighet. Utbildningen riktar sig till dig som vill jobba i skidskolan för de allra minsta. Förkunskapskrav är att du är utbildad ledare inom någon av Friluftsförbundet's verksamheter. I priset ingår ej resa eller liftkort.

Egna upplägg på utbildning eller kurs

Vi kan erbjuda skraddarsydda kurser. En temakurs eller utbildning inom någon del av skidvärldens olika discipliner såsom banåkning, puckelpist, carving eller park och jibbing. Kontakta regionkansliet för mer uppgifter.

VIKTIG BOKNINGSMÅTT

DETTA INGÅR I PRISET

Intro, utbildning 1-2 och avrostning

PriSET inkluderar bussresa, boende i flerbäddstuga/lgh, helpension, liftkort, kurslitteratur och utbildning. I introutbildningen ingår medlemskap.

Intro på hemmaplan, Camp king, Påbyggnad barnskidor

PriSET inkluderar ej resa, mat och liftkort. I introutbildningen ingår medlemskap.

ÅTERBUD

Anmälan är bindande. Behöver du avboka på grund av sjukdom måste du lämna in läkarintyg, då återbetalas allt utom en administrativ avgift på 10% dock minst 200 kr. Detta gäller under förutsättning att läkarintyget inkommit till Friluftsförbundet Region Mälardalen senast två veckor efter utbildningsstart. Vid övrig avbokning debiteras hela avgiften. Lämna du återbud innan anmälningsstiden gått ut tar vi en administrationsavgift på 500 kr.

BOKNINGSMÅTT

Anmälan intro, intro hemmaplan, utbildning 1-2 och avrostning

Måste ske skriftligt till Friluftsförbundet Region Mälardalen på anmälningsblankett som finns i utbildningsprogrammet med bifogad överenskommelse. För att din anmälan ska vara giltig behöver du godkännande av din lokalavdelning/grenledare, (gäller inte introkursen) samt den undertecknade överenskommelsen se sid 10-11. Du kontaktar din lokalavdelning där du är medlem och får godkännande att du kan gå utbildningen. Om du inte är aktiv i någon lokalavdelning inom Region Mälardalen krävs praktikintyg samt kursintyg från föregående kurs. Kontakta Regionskansliet om du behöver hjälp med lokalavdelningskontakten innan du skickar in din anmälan. Efter sista anmälningsdagen kan påbokning göras i mån av plats mot en extra avgift (min. 500 kr) på det högre kurspriset. Anmälan är bindande och personlig och kan inte ersättas med annan deltagare.

Anmälan Camp king och påbyggnad barnskidor

Måste ske skriftligt till Friluftsförbundet Region Mälardalen. För att din anmälan ska vara giltig behöver du godkännande av din lokalavdelning/grenledare. Efter sista anmälningsdagen kan påbokning göras i mån av plats mot en extra avgift på det högre kurspriset. Anmälan är bindande.

Bekräftelse skickas för alla utbildningar ut efter sista anmälningsdag tillsammans med kurs-PM och inbetalningskort. Betalningen måste ske inom föreskriven tid (före utbildningstillfället) annars riskerar du att förlora din plats och du är fortfarande betalningsskyldig.

Försäkring Alla medlemmar är försäkrade. Därför är medlemskap en förutsättning för deltagande. Försäkringen gäller olycksfall under utbildningen och resa i direkt anslutning till och från och under förutsättning att Friluftsförbundet's regler och anvisningar följs.

Allergier meddelar du på din anmälan.

Alkohol & Droger För myndig deltagare sker intag av alkohol på ett sätt som inte stör eller hindrar deltagandet i utbildningen. För minderårig är alkoholintag förbjudet. Den som bryter mot detta förbud blir omedelbart hemsänd på egen bekostnad och får inga pengar tillbaka för den kvarstående tiden.

Informationsträff för intro och utbildning 1 Du och i förekommande fall även din målsman inbjudes till en informationsträff. Vi informerar om regler och upplägg, du har även möjlighet att få frågor besvarade samt träffa dina kurskompisar. Informationsträffarna är den 17 eller 23 november och du väljer vilken av dagarna som passar dig bäst. Träffarna är obligatoriska och ingår i kursen.

Kursintyg får alla deltagare som med godkänt resultat fullföljt utbildningen enl. Friluftsförbundet's regler och utbildningsplaner.

Medlemskap i Friluftsförbundet är obligatoriskt. Du kan förnya ditt medlemskap på www.friluftsförbundet.se

Ordningsregler/Överenskommelse är till för att ge dig, dina kurskamrater och andra en trivsamt och trygg utbildning. Deltagare och i förekommande fall målsman är skyldiga att skriva under överenskommelsen och bifoga den tillsammans med anmälan. Din anmälan behandlas ej utan inkommen överenskommelse. Dina utbildningsledare är ansvariga för att allt fungerar som det skall under utbildningen. Du måste därför alltid följa dina ledares instruktioner. Det är även till ledaren du ska vända dig om du har något problem eller något du vill prata om.

All undervisning är obligatorisk! För att få ett intyg krävs fullständig närvaro. Om du blir sjuk måste du meddela din utbildningsledare. Visa hänsyn till rums-/stugukompisar! Det är släckt i alla stugor/lägenheter kl. 23.

Utrustning Hjälmar är obligatoriska på alla våra utbildningar. Utrustningslista får du i samband med kursPM.



UTBILDNINGAR

Intro utför

1-4 december 2011

Utb. nummer 11531

Idre

Anmälan före 7 okt. 16-25 år 4750 kr,
26- år 4940 kr, därefter fram till 21 okt.
16-25 år 5465 kr, 26- år 5685 kr

Intro snowboard

1-4 december 2011

Utb. nummer 11532

Idre

Anmälan före 7 okt. 16-25 år 4750 kr,
26- år 4940 kr, därefter fram till 21 okt.
16-25 år 5465 kr, 26- år 5685 kr

Intro telemark

1-4 december 2011

Utb. nummer 11533

Idre

Anmälan före 7 okt. 16-25 år 4750 kr,
26- år 4940 kr, därefter fram till 21 okt.
16-25 år 5465 kr, 26- år 5685 kr

Intro på hemmaplan

21-22, 25 samt 28-29 januari 2012

Utb. nummer 12509

Hemmabacke

Anmälan före 2 dec. 16-25 år 1725 kr, 26-
år 1875 kr, därefter fram till 15 dec. 16-25
år 1985 kr, 26- år 2135 kr. Liftkort, mat
och resa ingår ej.

Avrostsningkurs

1-4 december 2011

Utb. nummer 11534

Idre

Anmälan före 7 okt. 4600 kr,
därefter fram till den 22 okt. 5290 kr

Utbildning 1, utför

1-8 januari 2012

Utb. nummer 12501

Ramundberget

Anmälan före 28 okt. 8200 kr,
därefter fram till 11 nov. 9450 kr

Utbildning 1, snowboard

1-8 januari 2012

Utb. nummer 12502

Ramundberget

Anmälan före 28 okt. 8200 kr, därefter
fram till 11 nov. 9450 kr

Utbildning 2, Utför

1-8 januari 2012

Utb. nummer 12503

Ramundberget

Anmälan före 28 okt. 8200 kr, därefter
fram till 11 nov. 9450 kr

Utbildning 1, utför

11-18 mars 2012

Utb. nummer 12507

Ramundberget

Anmälan före 13 jan. 8600 kr, därefter
fram till 3 feb. 9890 kr

Utbildning 2, utför

11-18 mars 2012

Utb. nummer 12508

Ramundberget

Anmälan före 13 jan. 8600 kr, därefter
fram till 3 feb. 9890 kr

Utbildning 2, snowboard

11-18 mars 2012

Utb. nummer 12510

Ramundberget

Anmälan före 13 jan. 8600 kr, därefter
fram till 3 feb. 9890 kr

Utbildning 3, utför

Arrangeras av Riksorganisationen
susanne@friluftsframjandet.se

FORTBILDNINGAR

Camp King

18 februari, välj mellan skidåkning 2012, puckel eller bana. Anges i anmälan.

Utb. nummer 12513

Kungsberget

Anmälan före 2 feb. 300 kr, därefter fram till feb. 350 kr, därefter 400 kr i mån av plats. Resa, mat och liftkort ingår ej.

Camp King

17 mars, välj mellan skidåkning 2012, puckel eller bana

Utb. nummer 11514

Kungsberget

Anmälan före 2 mars, 300 kr, därefter fram till 9 mars 350 kr, därefter 400 kr i mån av plats. Resa, mat och liftkort ingår ej.

Mot examen

Sex onsdagar v.v. start 18 januari + en helg som bestäms gemensamt i gruppen.

Utb. nummer 12515

Hemmabacke + fjällanläggning

Anmälan för 25 nov. 1550 kr, därefter fram till 15 dec. 1780 kr. Resor, boende, mat och liftkort ingår ej.

Påbyggnad barnskidor

28 januari

Utb. nummer 12516

Kungsberget, alt. Stockholm om det finns snö.

Anmälan före 15 dec. 450 kr, därefter fram till 8 jan. 525 kr. Resa, mat och liftkort ingår ej.

Friluftsrådet reserverar sig för ev. prisjusteringar och tryckfel i programmet.



ANMÄLAN

Intro, utbildning 1-2 och avrostning

Observera att din anmälan gäller endast om du fyllt i alla uppgifter och bifogat underskriven överenskommelse!

Utbildningens namn _____ Utb. nummer _____

Namn _____

Adress _____

Postadress _____

E-post _____

Födelsedatum _____ Telefon bostad _____

Mobil _____

Om du är medlem:

Tillhör lokalavdelning _____ Medlemsnr _____

Målsmans e-post _____

Målsmans mobilnummer _____

Allergier eller andra önskemål _____

Lokalavdelningarnas godkännande är obligatoriskt för utbildning 1-2 och avrostning.

Lokalavdelningens godkännande _____

Detta får du av din grenledare i din lokalavdelning, ej krav vid intro, vid anmälan från andra regioner, se ”viktig bokningsinfo sid 5-6 under anmälan.

Jag har i och med denna anmälan tagit del av de regler som gäller för Friluftsförbundet utbildningar samt återbudsregler. Se ”Viktig bokningsinfo sid 5-6”

Datum _____ Egen underskrift _____

Skicka, e-posta eller faxa din anmälan och överenskommelse till
Friluftsförbundet Region Mälardalen, Box 9023, 126 09 Hägersten,
fax 08-549 012 50 eller regionmalardalen@friluftsforamjandet.se

ÖVERENSKOMMELSE

Intro, utbildning 1-2 och avrostning

Deltagaren är skyldig att följa de anvisningar för utbildningens genomförande som lämnats av utbildningsledaren eller av annan som Friluftsförbundet anlitat. Deltagaren är skyldig att respektera de ordningsregler som föreskrivs bland annat i bokningsinfo. Om deltagaren bryter mot dessa ordningsregler kan Friluftsförbundet omedelbart häva avtalet och deltagaren blir hemsänd på egen bekostnad och får inga pengar tillbaka samt kan ställas skadeståndsskyldig.

Deltagaren är ansvarig för skada och förstörelse som denne vållar. Det åligger deltagaren att ersätta skada och förstörelse som är lagligen grundad gentemot någon som Friluftsförbundet anlitat för att medverka för utbildningens genomförande.

Friluftsförbundets regler i bokningsinfo "Viktig bokningsinfo" sid 5-6, måste godkännas genom att underteckna överenskommelsen och i förekommande fall även av målsman.

Överenskommelsen skickas sedan tillsammans med anmälan till Friluftsförbundet Region Mälardalens kansli.

Om överenskommelsen ej inkommit är deltagaren ej anmäld,

Jag har tagit del av "Viktig bokningsinfo" sid 5-6.

Underskrift deltagare

Underskrift målsman

Namnförtydligande deltagare

Namnförtydligande målsman

Mobil deltagare

Mobil målsman

Jag vill gå utbildning och utb. nummer

ANMÄLAN

Camp king, Påbyggnad barnskidor

Utbildningens namn _____ Utb. nummer _____

Namn _____

Adress _____

Postadress _____

E-post _____

Födelsedatum _____ Telefon bostad _____

Mobil _____

Jag tillhör lokalavdelning _____ Medlemsnr _____

Camp King, markera i vilken grupp du vill delta

Puckelpist Skidåkning 2012 Bana

Lokalavdelningens godkännande _____

Detta får du av din grenledare i din lokalavdelning, ej krav vid intro, vid anmälan från andra regioner, se bokningsinfo under anmälan.

Jag har i och med denna anmälan tagit del av de regler som gäller för Friluftsförbundet Region Mälardalens utbildningar samt återbudsregler. Se ”Viktig bokningsinfo sid 5-6”

Datum _____ Egen underskrift _____

Skicka, e-posta eller faxa din anmälan och överenskommelse till Friluftsförbundet Region Mälardalen, Box 9023, 126 09 Hägersten, fax 08-549 012 50 eller regionmalardalen@friluftsforamjandet.se



KONTAKT

För frågor och anmälningar
Friluftsförbundet Region Mälardalen
Box 9023
126 09 Hägersten
Tel 08 556 307 40
Fax 08 549 012 50
friluftsförbundet.se/regionmalardalen
regionmalardalen@friluftsförbundet.se

