



# Ålands Folkhögskola

## HÅLLBAR NATURTURISM – UNDERVISNINGSPLAN

**Utbildningsplats:** Ålands folkhögskola

**Kursdatum:** 25 augusti – 21 december 2021 (15 veckor)

**Kurstider:** må, ti, to 9.00–15.00; on, fre 9–14

**Kursledare:** Andy Horner, Marie Johansson

**Max deltagarantal:** 12 personer

**Målgrupp:** personer som arbetar eller har tänkt arbeta inom turistbranschen, guider och alla vuxna som är intresserade av åländsk natur, kultur och friluftsliv.

**Kursspråk:** svenska

**Kursavgift:** 550 €

**Sista anmälningdag:** 5 augusti 2021

### Allmänt om kursen

Kursen siktar på att ge deltagarna gedigna kunskaper om Ålands miljö, kultur och turistattraktioner, kunskaper som är viktiga för den som tänker ta emot, leda och guida turistgrupper på ett hållbart sätt på Åland. Dessutom får deltagarna praktiska kunskaper om hur man rör sig och vistas i den åländska naturen med kunnande, respekt och ödmjukhet, samt prova på olika former av naturaktiviteter som passar för mindre turistgrupper på Åland, tex paddling, cykling och vandring. Kursen är praktiskt orienterad och förlagd huvudsakligen ute i fält. En längre studieresa till ett område för naturturism i Finland ingår.

I tillägg ingår undervisning i marknadsföring, layout och webbdesign samt företagande.

Under kursen kommer varje deltagare att göra ett eget handlett projekt, där man utvecklar och presenterar en egen idéansats inom naturturism. Kursen avslutas med ett praktiskt prov, då varje deltagare erbjuder en guddad natur- och kulturvandring för hela klassen.

Hållbarhetstänkande genomsyrar hela utbildningen. När vi är ute i naturen undviker vi motoriserad transport, vi rör oss i små grupper och vi anstränger oss för att inte störa och inte lämna några spår, varken fysiska spår eller ljud- och ljusföroreningar.

### FRILUFTSLIV 161 LEKTIONER

I kursen ingår olika friluftaktiviteter som lämpar sig för småskalig naturturism på Åland. En stor del av kursen är praktisk, där det ges möjlighet att prova på olika typer av friluftsliv som kan bedrivas på Åland. Vi går även igenom säkerhetsplanering och vilket ansvar personer har som ordnar kringaktiviteter. Kursens innehåll:

- Paddling, med havskajak. Paddlingsteknik och säkerhet, kamraträddningsövningar och bassängträning. Sjö- och väderkunskap. Användning av våtdräkt, packning av kajaken och turplanering.
- Vandring, planera vandringar med olika svårighetsgrad och dagsetapper, kroppsmedvetenhet, skavsår och stukningar. Ryggsäckslära och packning.
- Cykling på väg och i terräng, hur cykeln fungerar, cykelteknik på olika underlag. Säkerhet. Packa cykeln för dagsturer.
- Klättring, hur man på ett säkert sätt ta sig fram i brant och klippig terräng. Planering. Bouldering som sport.
- Vinterkunskap, olika snö- och isförhållanden och inverkan av väder, vind och strömmar. Hur kroppen fungerar i kyla. Utrustning och klädsel för vinterfriluftsliv.
- Höghöjdsbanor, olika moment i höghöjdsbanor och hinderbanor. Studiebesök på Flow Park på Vårdö.
- Orientering och kartläsning, inkl. sjökort, användning av kompass och GPS.
- Första hjälp i fält och olika hälsofaktorer som kan påverka friluftsliv.
- Ledarskap och vägledning av grupper och individer, gruppdynamik, säkerhetsplanering och turplanering.
- Lägerkunskap, övernattnings i tält, bygga vindskydd och eldstad. Olika byggtekniker för att bygga permanent lägerplats.
- Matlagning i fält, över öppen eld och olika sorters stormkök. Torkning av turmat. Näringslära på tur.

### ÅLANDS NATUR OCH MILJÖ 126 LEKTIONER

Kursen ger kunskap om Ålands geografi, geologi, klimat, växtlighet, olika biotoper, åländska djur, fåglar och växter, naturskydd och allemansrätten.

Vi besöker också fornlämningar och olika historiska platser och lär oss om deras historia och betydelse.

Under kursen kommer det att göras temavandringar längs vandringsleder och besök till olika biotoper och naturskyddsområden. Studieresor till olika mål för naturturism på Åland ingår.

**ÅLANDSKUNSKAP- HISTORIA OCH KULTUR 42 LEKTIONER**

Kursen ger grundläggande kunskaper om Ålands historia och självstyrelse. Undervisning ges dels i föreläsningsform, dels genom diskussioner, arbeten och upplevelser. Den åländska kulturen inom områden som konst/litteratur/hantverk/mat mm bekantar vi oss med genom gästföreläsare, litteraturstudier och studiebesök.

**DIGITAL MARKNADSFÖRING 42 LEKTIONER**

Grundkurs i visuell marknadsföring och bildretorik. Att förstå hur bild, text, tal, ljud och grafisk form samverkar i olika medier. Regler kring bildanvändning och copyright. Grundläggande digital bild- och textbehandling i programmen Adobe InDesign, Illustrator och Photoshop. Grundläggande principer för grafisk design på webben och en titt på olika webblösningar.

**FISKE OCH FISKETURISM PÅ ÅLAND 7 LEKTIONER**

Genomgång av olika sorters fiske och fiskerivård som bedrivs på Åland, förutsättningarna för fisketurism på Åland och hur den är uppbyggd.

**JAKT OCH JAKTTURISM PÅ ÅLAND 7 LEKTIONER**

Genomgång av olika sorters viltjakt som bedrivs på Åland, viltvård och förutsättningarna för jaktturism.

**FÖRETAGANDE 7 LEKTIONER**

Hur man startar eget företag. Olika slags företagsbildningar. Orientering inom beskattning (inkl. moms), affärsplan, marknadsföring och kundservice.

**PROJEKTARBETE 42 LEKTIONER**

Under kursen kommer varje deltagare att göra ett eget handlett projekt, där man utvecklar och presenterar en egen idéansats inom naturturism. Dessutom gör man en guidad natur- och kulturvandring för hela gruppen.

**STUDIERESOR 77 LEKTIONER**

4 dagars skärgårdsläger på Kökar och 7 dagars vandringsresa till Kuusamo i norra Finland.