

Innhold

Forord	11
Kapittel 1 Innledning	15
<i>Av Leif Inge Magnussen og Thomas Vold</i>	
Friluftsliv	15
Om boken	17
Kapittel 2 Lær! Forståelse og ferdigheter i friluftsliv	23
<i>Av Leif Inge Magnussen</i>	
Innledning	23
Læringsfellesskap	23
Tre tilnærminger til praksislæring	25
Om læringsbegrepet	29
Læringslandskap	29
Ressurser i praktikkens læringslandskap	30
Oppsummering	32
Spørsmål	33
Kapittel 3 Lek, mening og danning	35
<i>Av Leif Inge Magnussen</i>	
Innledning	35
Mestringsopplevelser	39
Eventyr og danning	41
Oppsummering	43
Spørsmål	43

Kapittel 4 Flyt og indre motivasjon	45
<i>Av Helga Synnevåg Løvoll</i>	
Innledning	45
Flytopplevelser	45
Beskrivelser av flyt som tilstand	46
Flyt som prosess i hjernen	48
Hvordan legge til rette for flyt?	50
Flyt og skikjøring	52
Indre og ytre motivasjon	53
Grunnleggende psykologiske behov	55
Psykologisk behov for å bruke kompetanse	56
Psykologisk behov for trygge relasjoner	57
Psykologisk behov for autonomi	57
Oppsummering	58
Spørsmål	58
Kapittel 5 Hvordan skaper naturguider og turister en felles forståelse av turen?	61
<i>Av Thomas Vold</i>	
Innledning	61
Å etablere et felles utgangspunkt for turen	62
En felles forståelse, språket og samtalen som verktøy	64
Å tilpasse turen til turistene eller turistene til turen?	66
Å vende forventninger	68
En felles visjon som en løpende prosess gjennom turen	70
Endring av planer	72
En helhetlig tur	76
Oppsummering	77
Spørsmål	78
Kapittel 6 Friluftsliv og bærekraft	81
<i>Av Halvor Dannevig og Carlo Aall</i>	
Innledning	81
Friluftsliv og naturvern	81
Friluftsliv og økofilosofi	82
Friluftsliv og miljøpsykologi	83
Friluftsliv som garantist for miljøengasjement?	84

Er tradisjonelt friluftsliv en «klimaversting»?	86
Reiser til/fra aktivitetene	88
«Materielt» eller «praktisk» enkelt friluftsliv?	88
Kan normer endre handling?	91
Spørsmål	91

Kapittel 7 Mediering av aktivitet og opplevelser i friluftsliv 93

Av Dag S. Roland

Innledning	93
Bruk av foto og video i reiselivet	94
Hvordan bruke foto og video på din tur – før, under og etter	94
Før turen	97
Under turen	101
Uforutsette hendelser	101
Etter turen – hva nå?	102
Fortjent markedsføring	103
Hva er verktøyene?	104
Statistikk	109
Bildeserien som historieforteller	109
Bildene hver for seg	110
Hva vil du formidle?	111
Dokumentasjon av turen på video	113
Dramaturgi	113
For hvem og hvor	114
Eksempel på en turhistorie	114
Litt om lyd – og musikk	117
Etikk/samtykke	118
Oppsummering	119
Spørsmål og oppgaver	121

Kapittel 8 Veileder i natur – en innføring 123

Av Leif Inge Magnussen

Innledning	123
«Veileder hav»	124
Hva er veiledning?	124
Vegledning i friluftsliv	126
En utdyping av noen prinsipper	128

Om bruk av praktiske oppgaver.	130
Lederrollen	131
Oppsummering.	132
Spørsmål	132
Kapittel 9 Helse, miljø og sikkerhet på organisert tur	135
<i>Av Thomas Pindard</i>	
Hvorfor Helse-, Miljø- og Sikkerhetsarbeid (HMS).	135
Hva er en HMS-plan?	136
Mål for HMS-planen	136
Gjeldende lover og forskrifter for virksomhetens aktiviteter.	138
Ansvars- og oppgavefordeling i virksomheten	138
Rutiner	139
Risiko- og sårbarhetsanalyse (ROS)	140
Menneske, utstyr og miljø.	140
Akseptskjema	141
Risikoanalysekjemaet	142
Eksempel på ROS	144
Rutiner ved avvik	144
Avviksskjemaet	145
Kvalitetssikring og kontroll	147
Et eksempel på praktisk HMS – havpadling	148
Avslutning.	152
Oppsummering.	152
Spørsmål	152
Kapittel 10 Beslutninger og stress	155
<i>Av Leif Inge Magnussen</i>	
Innledning	155
Stress	156
Beslutninger	158
Tenke fort eller langsomt.	158
Rasjonelle beslutninger?	159
Raske beslutninger?	160
Konsekvenser for turledelse?	162
Åsåda?	165

Oppsummering	165
Spørsmål	166
Kapittel 11 Gruppeteori og relasjonelle ferdigheter	169
<i>Av Leif Inge Magnussen</i>	
Innledning	169
Hvorfor skal du vite noe om gruppepsykologi og team?	170
Hvorfor blir noen grupper etter hvert mer samstemte og enige enn andre?	172
Gruppedanninger	173
Turledelse og gruppedanning	174
Hvilke problemer kan oppstå i grupper?	176
Gruppestørrelse	177
Øvelser	178
Oppsummering	185
Spørsmål	186
Kapittel 12 Guiding i polare strøk	189
<i>Av Sigmund Andersen</i>	
Innledning – om Svalbard	189
En guidet skiekspedisjon	190
Turisme i sårbar polar natur	192
Hvordan skal myndighetene for fremtiden opprettholde og definere en av verdens best bevarte villmarker?	194
Guiden i polare strøk – arktisk naturguide	194
Naturvennlig ferdsel	195
Sikker ferdsel	197
Naturopplevelse og læring	200
Avslutning – veien videre	201
Oppsummering	202
Spørsmål	203
Kapittel 13 Rollemodeller og #turjenter i friluftslivet	205
<i>Av Cecilie Harr Moen</i>	
Innledning	205
Ferdig utdannet – og så, da?	206

Rollemodeller former vår adferd og identitet	208
Rollemodeller i friluftslivsfeltet	210
Internettrevolusjonen	212
#Turjente og #Outdoorwomen	213
Oppsummering.	215
Spørsmål	216
Kapittel 14 We have the fjells, but you have character?!	219
<i>Av Ralf Westphal</i>	
Introduction	219
Comparative geographical – political perspectives on the Norwegian and British habitat	221
The British mythological rationale	223
The Norwegian mythological rationale	225
Influential individuals during the first half of the 20th century: Sir Robert Baden-Powell, Kurt Hahn and Fridtjof Nansen	226
War and post-war developments in Norway and Britain	230
Norway versus UK in the 1970s and 1980s: The deep ecology paradigm versus consolidation of anthropocentrism	231
Britain's conservatism contributed to the consolidation of PSD	232
Concluding remarks	234
Spørsmål	235
Forfatteromtaler	237
Referanser	241
Stikkord	253