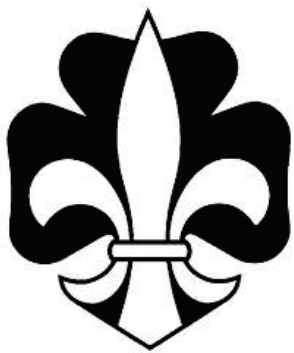


**TRENING - 1**  
**SIKKERHETSKURSET**



Aust-Agder krets  
Sørlandet krets  
Norges speiderforbund

The background of the page is a photograph of a flagpole on a grassy lawn. The flagpole has two flags: a purple flag at the top and the Norwegian flag below it. In the background, there is a body of water, a forested hillside, and a white building with horizontal siding on the right. The sky is overcast.

**”Jeg er beredt”-kurs  
21.-23. september  
2012**

# TRENING - 1

## SIKKERHETSKURSET



Aust-Øst krets  
Sørlandet krets  
Norges  
speiderforbund

# TRENING – 1

## SIKKERHET

Aust-Agder krets  
Sørlandet krets  
Norges speiderforbund



# TRENING – 1

## FØRSTEHJELP

Aust-Agder krets  
Sørlandet krets  
Norges speiderforbund



# TRENING – 1

## PRAKTISK FRILUFTSLIV

Aust-Agder krets  
Sørlandet krets  
Norges speiderforbund



# BLI TRYGG SOM SPEIDERLEDER

## Praktiske opplysninger:

Sted: Randøya, Kristiansand  
Tid: 21.-23. september 2012  
Påmeldingsfrist: 1. september 2012  
Kursavgift: kr. 400.-

Aust-Agder krets  
Sørlandet krets  
Norges speiderforbund

Påmelding sendes elektronisk gruppevis til: [isabrev@frisurf.no](mailto:isabrev@frisurf.no)  
Oppgi navn, gruppe, e-postadresse og mobilnr. Og eventuelle matallergier.  
Deltakeravgiften betales samtidig til kurskonto 3060.23.84442.  
Innbetalingen merkes med Sikkerhetskurskurs 2012 og navn på deltakerne.

Påmeldingen registreres først når deltakeravgiften er betalt.

**Det må være minst 10 deltakere for at kurset skal bli arrangert.**

Påmeldte deltakere får detaljopplysninger tilsendt elektronisk 15/9-2012  
Kursavgiften refunderes innen 27. september dersom kurset blir avlyst.

Kursledere:

Britt Hansen, Trygve Grana, Raymond Homme, Unni Hansen, Ole Ugland, Kai Lindal, Inger Elise "isa" Engelstad og Einar Øslebye

# TRENING – 3

## REFLEKSJON

### Hvordan bli en god kursdeltaker?

Det finnes to typer kursdeltakere: - de som tar kurs og de som deltar på kurs. Er du en som tar kurs, eller deltar du aktivt?

Kommer du på kurs uten forventninger for ikke å bli skuffet?

Er du motivert?

Det er vår påstand at du kan bestemme deg for å bli en god kursdeltaker. Se inn i speilet og si til deg selv:

”Nils, nå skal jeg gjennomføre mitt beste kurs noensinne!”

Det holder ikke å si det, forresten, du må mene det!

Dermed åpnes kranene for fullt, og du blir motivert – og en god kursdeltaker!

Still spørsmål, vær aktiv; se muligheter istedenfor problemer!

Vær positiv, gi ros og oppmuntring til andre kursdeltakere og til staben!

Du vil oppleve at dine medmennesker setter pris på deg, og gir deg ros tilbake.

Tror du muligheten for å få mer ut av kurset er større dersom du prøver denne metoden? Det tror vi!

