

Extreme Environments

[Se studieprogram](#)

Vår 2025 (1. semester)

[Extreme Environments](#)

FRI1005

20 sp

Elective courses

[Norsk for utlendinger](#)

NO106L

10 sp

[Trening og ernæring](#)

IDR2005

10 sp

Beskrivelse av studiet

Semesterprogrammet "Ekstreme Environments" består av emnet "Ekstreme Environments" (20 stp) og kan kombineres med ett av følgende emner: "Sports Nutrition" (10 stp) og/eller "Norwegian for Foreigners" (10 stp).

Emnet dekker følgende områder: Erfaringer og kunnskap om aktiviteter i ekstreme miljøer. Mekanismer for kroppstemperaturregulering og de akutte fysiologiske responsene ved eksponering for et bestemt miljø. Psykologiske og sosiale effekter av aktiviteter i ekstreme miljøer Akklimatisering av kroppen som svar på gjentatt eksponering for et bestemt miljø. Ferdigheter som issvømming, isklatring; iglobygging og ulike aktiviteter i ekstreme miljøer vil bli gjennomført. Lære om naturlige omgivelser i ekstreme miljøer og naturens tilpasninger.

Læringsutbytte

Kunnskaper og ferdigheter

Gi en feltbasert opplevelse av menneskets fysiologiske og psykologiske reaksjoner på trening og fysisk aktivitet under utvalgte miljøforhold.

Vurdering av de akutte fysiologiske responsene.

Trening og prestasjon i forskjellige miljøer.

Ferdigheter og strategier som mennesker kan bruke for å motvirke negative effekter av ekstreme miljøer.

Kurset vil gi studentene ferdighetene som kreves for å gi råd til enkeltpersoner om forberedelsene som er nødvendige for å utføre fysisk aktivitet i disse miljøene.

Forståelse for sosiale, psykologiske og fysiologiske utfordringer ved å leve og trene i ekstreme miljøer slik som i Nord-Norge.

Forstå hvordan man samhandler med andre og naturen i ekstreme miljøer.

Læringsutbytte

Kunne diskutere menneskelige fysiologiske og psykologiske reaksjoner på akutt og kronisk eksponering for forskjellige (f.eks. kald luft og vann) miljøer.

Vite hvordan man vurderer effekten som ulike miljøer har på kroppens respons på å tilpasse seg og prestere.

Kunne bruke fysiologiske og psykologiske måleteknikker for å måle effekten på ytelse under ekstreme forhold og demonstrere ferdigheter som kan dempe slike effekter.

Ha kunnskap om og kunne diskutere sosiale og psykologiske aspekter ved å leve i ekstreme miljøer.
Utvikle forståelse for og ha respekt for naturen i ekstreme miljøer
Kunne ta stilling til etiske problemstillinger relatert til aktiviteter i naturen

Opptakskrav

Opptak til studieprogrammet krever generell studiekompetanse. Søkere som ikke har generell studiekompetanse, og er 25 år eller eldre, kan søke om opptak på grunnlag av realkompetanse

Samlinger

Obligatorisk deltakelse i Bodø, Norge kun i mars, i.e. slutten av februar til begynnelsen av april.

Januar og februar: Forberedelse (egenarbeid) og Online undervisning

Mars: Obligatorisk deltakelse på turer i Nordland/Bodø, Norge. Studentene må ha ankommet Bodø senest Mandag den uken når mars måned begynner, dvs. siste uke i februar. Studentene kan dra til sin hjeminstitusjon etter 31. mars.

April og mai: Individuelt arbeid og Online undervisning

Utenlandsopphold

Ingen utenlandsstudier. Emnet tilbys på engelsk for både norske og internasjonale studenter.

Kostnader

Utover semesteravgift og pensumlitteratur forutsettes det at studenten disponerer bærbar PC. Personlig utstyr i forbindelse med uteaktivitetene dekkes av studenten.

Eksamen og vurderingsformer

Studiet har en sammensatt vurdering som består av obligatorisk deltakelse, arbeidskrav og hjemmeeksamen. For nærmere beskrivelse se emneinformasjon.

Avsluttende eksamen

Hjemmeeksamen

Programevaluering

Studieprogrammet evalueres årlig av studentene gjennom emneundersøkelser og av studieprogramansvarlig. Evalueringene inngår som en del av universitetets kvalitetssikringssystem.

Aktuelle forskrifter og sentrale bestemmelser

Vi viser til [gjeldende forskrift og tilhørende retningslinjer](#).