

Lite kort om Friluftsliv & Allemansrätten

Namn; _____

Klass; _____

Friluftsliv kan innefatta många olika ting och är därför svårdefinierat! Dels vinterfriluftsliv som skidåkning; turskidor, utförsåkning och längdskidor samt skridskoåkning. I detta lilla häfte har jag valt att ta upp några viktiga saker som är bra att veta och kunna vad det gäller friluftsliv under vår- sommar- och hösten.

Vi människor mår bra av att vara utomhus, röra på oss, vara fysiskt aktiva för att förebygga ohälsa. Men det är även viktigt för vår psykiska hälsa, och finna ro och välbefinnande i naturen kan bidra till detta! Vår mänskliga relation till naturen har alltid funnits, därför att det viktigt att ta hand om den! Det är din rätt men även också ditt ansvar, därför finns det skyldigheter att hålla sig till och allemansrätten är därför viktig ur miljösynpunkt.

Allemansrätt och allemansvett

Den svenska naturen står öppen för oss alla - du kan njuta av dofter, fågelsång, blommande ängar och skogens tysta ro. Men du måste vara varsam mot naturen och visa hänsyn mot både människor och djur. Inte störa - inte förstöra är huvudregeln i allemansrätten. Den tillåter inte vad som helst.

Observera att det inom naturskyddade områden kan finnas ytterligare inskränkningar av allemansrätten, till exempel var du får fiska och under vilka perioder du får jaga. I vissa områden kan också kommunala ordningsföreskrifter gälla, till exempel om tältning.

Rör dig i naturen men var varsam och stör inte

Du får ta dig fram till fots, cykla, rida, åka skidor och tillfälligt vistas i naturen om du inte riskerar att skada gröda, skogsplantering eller annan känslig mark. Men du måste visa hänsyn till de som bor i närheten och får inte passera över eller vistas på privat tomt eller gårdsplan, om du inte frågat om lov först. Tomt, som inte alltid är inhägnad, är området närmast huset där det bor en person. Där har de boende rätt att få vara i fred. Om insynen är fri måste du hålla dig på rejält avstånd så att du inte stör. Din vistelse i naturen får inte heller medföra att

markägaren hindras i sin verksamhet.

Du som rider måste vara extra försiktig. Risken för markskador är stor, särskilt när man rider i grupp. Rid inte i markerade motionsspår, skidspår, vandringsleder eller över ömtåliga marker. Också terrängcykling medför risk för markskador och kräver extra försiktighet.

Du får passera genom inhägnad betesmark och liknande bara du inte skadar stängsel eller stör boskapen. Stäng grindar efter dig så att boskap inte kommer lös.

Camping

Det är tillåtet att slå upp ett tält eller vindskydd för något eller några dygn på mark som inte används för jordbruk och som ligger avlägset från ett hus där det bor någon. Ju närmare bebodda hus och ju större risken är att du kan störa någon, desto större anledning är det att be markägaren om lov.

(Fördelen att slå upp ett vindskydd är att det lätt går att skydda sig för regn och blåst plus att det går snabbt att sätta upp. Tält är bättre att sova i, för att man sover mer skyddat och varmare)

Eldning

Elda aldrig om det är minsta fara för brand! Det vill säga en varm och torr sommardag eller om det inte har regnat på länge. Vid torrt väder råder ofta eldningsförbud. Kontakta kommunens räddningstjänst (brandförsvaret) om du är osäker om vad som gäller. Släck elden ordentligt innan du lämnar platsen. Du kan bli dömd till böter och skadestånd om elden sprider sig. Det som är viktigt att tänka på när man ska elda är att

- Hitta gärna en plats med lä, så att elden inte blåser åt ett håll och kan tända eld på träd i närheten och starta en skogsbrand.
- Säkra din eldstad genom att lägga gräva bort eventuellt gräs, lägg på sand så att det minskar risken att elden sprider sig under mark och skapar ett jämt underlag, lägg på småsten för att vara extra säker, och lägg stenar runt om elden för att begränsa området där du eldar.
- Elda aldrig direkt på klipp hållar, de spricker och får fula sår som aldrig läks.
- Var extremt noga att släcka elden! Lämna aldrig platsen om du är osäker, ta alltid det säkra före det osäkra! Någonting som glöder kan skapa brand underifrån jorden en tid senare.

Bad och båt

Du får bada, förtöja din båt tillfälligt och gå iland nästan överallt, utom vid tomt eller där det är särskilt tillträdesförbud, till exempel till skydd för fågellivet eller för sälarna. Annars gäller samma hänsynsregler som vid camping. Du får endast förtöja tillfälligt vid annans brygga förutsatt att det inte hindrar ägaren. Är du tveksam, fråga den som äger bryggan

Ta med skräpet

All nedskräpning utomhus är förbjuden. Glas, burkar och kapsyler kan skada både människor

och djur, och plastpåsar kan orsaka stort lidande om djuren får dem i sig. Ställ aldrig soppsåsar bredvid ett fullt sopställ. Har du sopor som inte får plats så ta med dig dom! Har du matrester kan det vara bra att gräva ned dom, djuren är mycket dukiga på att lukta till sig främmande lukter

Blommor, svamp och bär

Du får inte ta kvistar, grenar, näver, bark, löv, ollon, nötter eller kåda från levande träd. Naturligtvis får aldrig heller ta buskar eller fälla träd, eller plocka någon mossa! Däremot får du plocka vilda bär, blommor och svamp, nedfallna grenar och torrt ris på marken hur mycket du vill! Vissa blommor är så sällsynta att det finns risk för att de ska utrotas. Sådana blommor är fridlysta och får inte plockas för att skydda naturen. (((Om du ska plocka svamp i naturen är det bäst på hösten, men kom ihåg att ta med dig en svampbok eller en svamp-app så att du inte äter en giftsvamp av misstag!)))

Hundar

Hunden får följa med i naturen, men under tiden 1 mars - 20 augusti får den inte springa lös i skog och mark. Då är djurlivet som känsligast och även den fredligaste lilla sällskapshund kan ställa till med stor skada genom sin blotta närvaro. Även under annan tid på året måste du ha din hund under sådan uppsikt att den inte kan skada eller störa djurlivet.

I Stockholms skärgård råder med vissa undantag kopplingstvång under tiden 1 mars - 20 augusti. Kopplingstvång råder också i nästan alla naturreservat och motsvarande.

Skyddade områden

För att skydda natur och friluftsliv finns det skyddade områden

Fågelskyddsområden består ofta av öar. Dit har man inte tillträde under den tid då fåglar häckar och föder upp sina ungar, oftast april- juni.

Naturreservat är ett helt område som skyddas. Det gäller särskilda bestämmelser (som brukar vara tydligt anslagna) om hur man får elda, medföra hund, tälta etc. ibland är också orientering förbjuden! Det finns några tusen naturreservat i Sverige.

Nationalparker har den högsta graden av skydd. Närmare 30 nationalparker med värdefull natur är spridd över landet. De största ligger i fjällen.

Skyddade områden

För att skydda natur och friluftsliv finns det skyddade områden

Fågelskyddsområden består ofta av öar. Dit har man inte tillträde under den tid då fåglar häckar och föder upp sina ungar, oftast april- juni.

Naturreservat är ett helt område som skyddas. Det gäller särskilda bestämmelser (som brukar vara tydligt anslagna) om hur man får elda, medföra hund, tälta etc. ibland är också orientering förbjuden! Det finns några tusen naturreservat i Sverige.

Nationalparker har den högsta graden av skydd. Närmare 30 nationalparker med värdefull natur är spridd över landet. De största ligger i fjällen.

Att ge sig ut i naturen

När du ska ge dig ut i naturen är det viktigt att planera. Vart ska du? Hur lång tid räknar du med att det ska ta? Har du med dig en karta och kompass?

Har man planerat att ge sig ut i skogen under till exempel en helg är det viktigt att vara väl förberedd. Har du tänkt gå efter kartan på mobilen, kan det vara bra att ta med dig en papperskarta också, ifall batterierna dör så ska du kunna hitta till den plats du ska. Informera alltid någon hemma vart du ska ifall en olycka skulle inträffa!

För att en vandring eller paddlingstur i naturen ska vara lyckad är dessa saker extra viktiga:

- Din packning, ska du gå en viss sträcka är det roligare och lättare om du inte har det dig för mycket saker. Packa vattenflaska lättillgängligt och ta gärna fler korta vattenpauser än färre längre. Tänk att lätta saker med större volym långt ner i ryggsäcken. Tungta saker som mat, sovsäck långt upp.
- Ta flera pauser! Tänk 10 minuters paus per timme. Annars blir man lätt trött
- Ät energirikt och förberett: nötter, choklad, torkat kött, socker och kex är perfekt! Det är lätt, gott och innehåller energi så du orkar. Bre en smörgås innan du går ut i skogen eller värm en soppa och lägg håll i den i en termos så håller den värmen och du slipper lägga tid på att värma mat. När du lagar mat kan du antingen ha förberett hemma så det bara är att värm på eller tillaga lättare luncher, frukostar och middagar som inte kräver många ingredienser.
- När du ska laga maten kan du välja att göra upp en eldplats, eller ta med dig ett ”stormkök”.
- Slå läger där det är plan mark, inte för nära vatten pga. blåst och vind. Titta på träden hur vinden blåser och slå upp tält eller vindskydd därefter.
-

Mat som är lätt och gott att tillaga ute i skogen

- Pasta med köttfärsås(pastan kokar du med vattnet från en sjö, köttfärsåsen har du med färdig i en konservburk)
- Ris med stekt svamp och sås
- Tortellini med pasta sås
- Grönsakssoppa med bröd och ost
- Gröt med bär
- Goda pulver såser och soppor till ris, potatis och pasta
- Blåbärssoppa, te och varm saft värmer bra och är lätt att tillaga till mellanmål

Tänk att alla mat ska gå relativt fort att laga, och undvik mat med många ingredienser, då blir det bara jobbigt! Men framför allt ska den vara god att äta! Samling runt en eld och äta mat man lagat tillsammans är bland de trevligaste stunderna i skogen.

Klädsel

Någonting man ska tänka på när man är ute i naturen är att hålla sig mätt, torr och varm, detta är det allra viktigaste! Mätt håller man sig genom att äta ofta och dricka. Torr genom att ta med sig kläder efter väder. Ett regnställ och stövlar eller vattentätaskor är därför bra, direkt du känner att det börjar regna, ta på dig rätta kläderna så slipper du bli blöt och kall.

När du ska ut och vandra eller paddla i naturen är det aldrig kul att vara för kall eller för varm! Tänk därför alltid flerskiktprincipen! Med detta menas att ha på sig flera tunna kläder i fler lager än färre för varma. Detta gör du så att du lätt kan anpassa din klädsel.

Närmast kroppen är det bra att ha på sig ett underställ som både värmer och transporterar bort svett och fukt. Bra material för detta är ull eller syntet, använd inte bomull därför det torkar långsamt och då blir du kall.

Utanpå detta en tunnare tröja som mellanskikt, detta lager är till för att föra fukten vidare samtidigt som den isolerar värmen. Detta kan bestå av en fleece eller ulltröja, det kan vara bra med dragkedja så att du lätt kan öppna upp om du blir för varm.

Utanpå detta ett ytterskikt som skyddar mot vind och vatten som gärna tål slitage och isolerar värmen. Ytterskiktet är det som du är aktiv i, och det ska skydda känsliga delar som huvud, hals, handleder, midja och fotleder. Det bör också kunna öppnas upp i hals, ärmslut och ventilationsöppningar för att släppa ut fuktig värme. Dragkedjor och andra justeringar bör kunna hanteras med handskar.

Någonting som alltid är bra när man vistas i naturen är ett par vantar! Du fryser inte om händerna plus att det skyddar med skrapår eller likande! En mössa är bra för att skydda av vår kroppsvärme åker ut ur huvudet och mössan gör att värmen stannar.

Hygien och toalettbesök

När du vistas ute i naturen kan det underlätta att inte vara "så petig av sig". Att kissa gör du lättast på en avskild plats, toalettpapper kan du sedan slänga eller leda upp. När du ska bajsa

bör du ha med dig en lite spade, gräver en grop, gör det du ska, lägger bajspapperet tillsammans med bajset i gropen, och täcker för.

Är det varmt ute, så går det lätt att bada i sjöar och hav! Är det kallare kan du lättast använda dig av våtservetter för att torka av ditt ansikte och andra svettigt kroppsdelar som armhålor. Svett ger näring åt bakterier vilket minskar hudens motståndskraft vilket leder till att du lättare blir sjuk. Tandborste och tandkräm är viktigt att ha med sig, gärna i liten förpackning för att packa lätt. Borsta tänderna gör du lättast genom att använda dig av vattnet. Bakteriedödande handsprit är bra att använda istället för tvättställ efter toalettbesök samt före måltid. Glöm inte att byta underkläder varje, och tvätta gärna kläderna och häng de på tork om du har med dig lite kläder.

Dricka-bada-diska i samma vatten?

Har du slagit läger vid en plats är det viktigt att bestämma vilken del av vattnet man gör vad. Då att du inte dricker av samma del av vattnet som du diskar. Är det vind och vattnet rör på sig är detta sällan ett problem men om det till exempel driver åt höger kan du tänka: Längst till vänster tar vi vattnet som vi kokar, för att få bort smuts och bakterier och sedan dricker.

I mitten badar vi och borstar tänderna.

Längst till höger diskar vi, tänk på att packa smart! Ta endast med dig lite diskmedel och en liten disksvamp eller avklippt borste.

Dessa saker är bra att ha med sig om man ska ut i naturen och vandra

Men tänkt på att alla är vi olika och behöver olika saker med oss. Det viktigaste är att vistelsen blir lyckad!

Riv av och ge till mig vid nästa vecka=)

Riv av och ge till mig vid nästa vecka=)

- Hur lång tid får jag tälta utan att fråga markägaren om lov?

SVAR: _____

- Får jag tälta inuti en kohage?

SVAR: _____

- Vad är det viktigaste när jag lämnar en eldstad eller bras jag tänt?

SVAR: _____

- Vad gör jag **INTE** med de sopor som blir när jag campar?

SVAR: _____

- Hur går jag på toaletten i skogen?

SVAR: _____

- Vad ska jag tänka på när jag klär mig för en vandringsdag?

SVAR: _____

- Vilka plagg anser du är viktigast?

SVAR: _____

- Under vilken tid på året är det förbjudet att ha sin hund lös i skogen?

SVAR: _____

- Vad anser du är viktigt när du lagar mat ute i skogen?

SVAR: _____

- Kan du komma på en god maträtt som är god, lättlagad i skogen som du skulle vilja laga? Vilken?

SVAR: _____

Namn: _____

Klass: _____

Namn: _____

Klass: _____