

A serene forest scene featuring a small stream flowing over large, moss-covered rocks. The banks are densely covered with vibrant green ferns and moss. Tall, slender trees stand in the background, their trunks partially visible. The overall atmosphere is peaceful and natural.

Friluftsliv

www.aktivapauser.com

Vad innebär friluftsliv?



Vandring och
övernattning i naturen



Klättring

Orientering



Fiske

Paddling

www.aktivapauser.com



Ridning

Allemansrätten- en förutsättning för friluftslivet i Sverige?

[Länk: Allemansrätten- Naturvårdsverket](#)

www.aktivapausar.com

Hur planerar jag en vandring?

- ▶ Hur länge? Anpassa efter din nivå! En dagshajk kan alla göra, en övernattnig ska du inte göra ensam och du måste planera mer.
- ▶ Vart ska du? Har du kunskap om hur du navigerar dig i naturen? Ska du följa en uppmärkt led och/eller behöver du en karta?
- ▶ Hur långt ska du gå? Fundera kring din fysiska status, det tar mycket längre tid att gå i kuperad terräng och när du bär packning.
- ▶ Vad ska du ha med dig? Planera din utrustning väl, det finns inga affärer mitt i skogen om du blir hungrig.
- ▶ När på året är det? Fundera kring din utrustning!

Vad har jag med mig när jag ska vandra?

Dagsvandring

- ▶ Kläder efter väder enligt "lager på lager" principen
- ▶ Rätt skor
- ▶ Mat och dryck
- ▶ Sittunderlag
- ▶ Första hjälpen
- ▶ Laddad mobil
- ▶ Berätta vart du ska

Vandring med övernattnig

- ▶ Allt som på en dagsvandring och:
- ▶ Förstärkningsplagg
- ▶ Nya underkläder/sovkläder/extra underställ
- ▶ Tält el. material för vindsydd
- ▶ Sovsäck och liggunderlag
- ▶ Ska du elda? Ha med dig tändmaterial + ta reda på om du får elda.

Ryggsäck

Om man ska ge sig iväg en längre stund kan det vara bra att ha med en ryggsäck. Fördelen med en ryggsäck är att du fördelar vikten jämnt på axlarna till skillnad från en väska. Om du har en lite större ryggsäck så brukar de ha ett **avbärarbälte**, alltså en rem eller tjockare midjebälte som avlastar ryggen och axlarna ytterligare.



www.aktivapauser.com

Mat utomhus

Det finns olika sätt att laga mat utomhus.



Stormkök



Muriko

www.aktivapauser.com



Trefot

Sova utomhus



Vindskydd

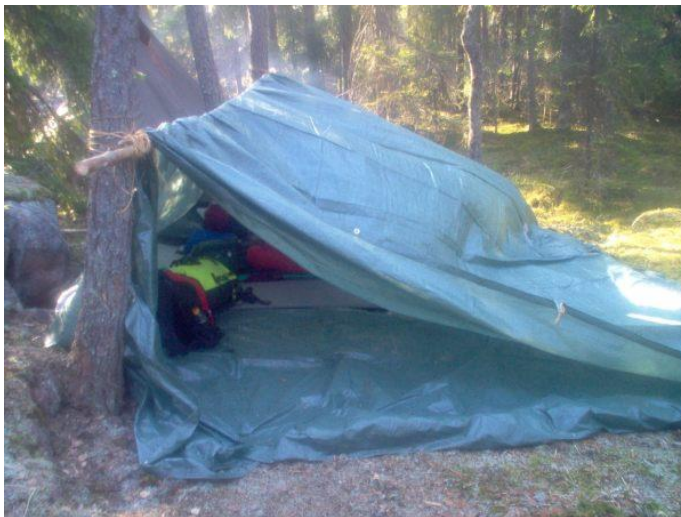


Tält

www.aktivapauser.com

Vindskydd

- ▶ Ett enkelt vindskydd bygger du med hjälp av en pressenning, rep, någon pinne/gren du hittar på marken och kottar.
- ▶ Använd dig av “kott-tricket” för att undvika att repet släpper från presseningen.



Eld

Här är lite olika typer av eldstäder. Alla eldar fyller olika funktion. De vanligaste är pyramidelden. De flesta eldar tänds med fördel underifrån.



Pyramideld



Pagodeld



Riseld



Blåslampa



Jägareld



Nying



Stjärneld



Nedgrävd eld



Stormkök

Nu ska din lärare visa dig hur man bygger ihop ett stormkök och hur du använder det!

www.aktivapauser.com