

Planera friluftsliv



Du är anpassad för ett liv i naturen! Dina förfäder levde i nära samspel med naturen, något vi ofta saknar idag. Friluftsliv hjälper oss att återknyta den kontakten och ger många fördelar – vissa uppskattar rörelsen och frisk luft, medan andra finner ro i naturens stillhet.

För att göra utomhusaktiviteter både roliga och säkra behövs ibland lite planering. Här är några viktiga punkter som kan hjälpa dig att förbereda en lyckad naturupplevelse.

1. Typ av aktivitet

Motivera gärna ditt val.

2. Färdväg

Vart ska du och hur tar du dig dit?

3. Utrustning

Vad behöver du ta med dig? Verktyg? Förband? Kläder? Annat?

4. Mat och dryck

Behöver du äta och dricka under aktiviteten? Vill du tillaga något och i så fall hur?

5. Säkerhet

Vilka risker finns och hur minskar vi dem?

6. Regler

Påverkar allemansrätten, naturreservat eller andra bestämmelser din aktivitet? Om ja, på vilket sätt?