

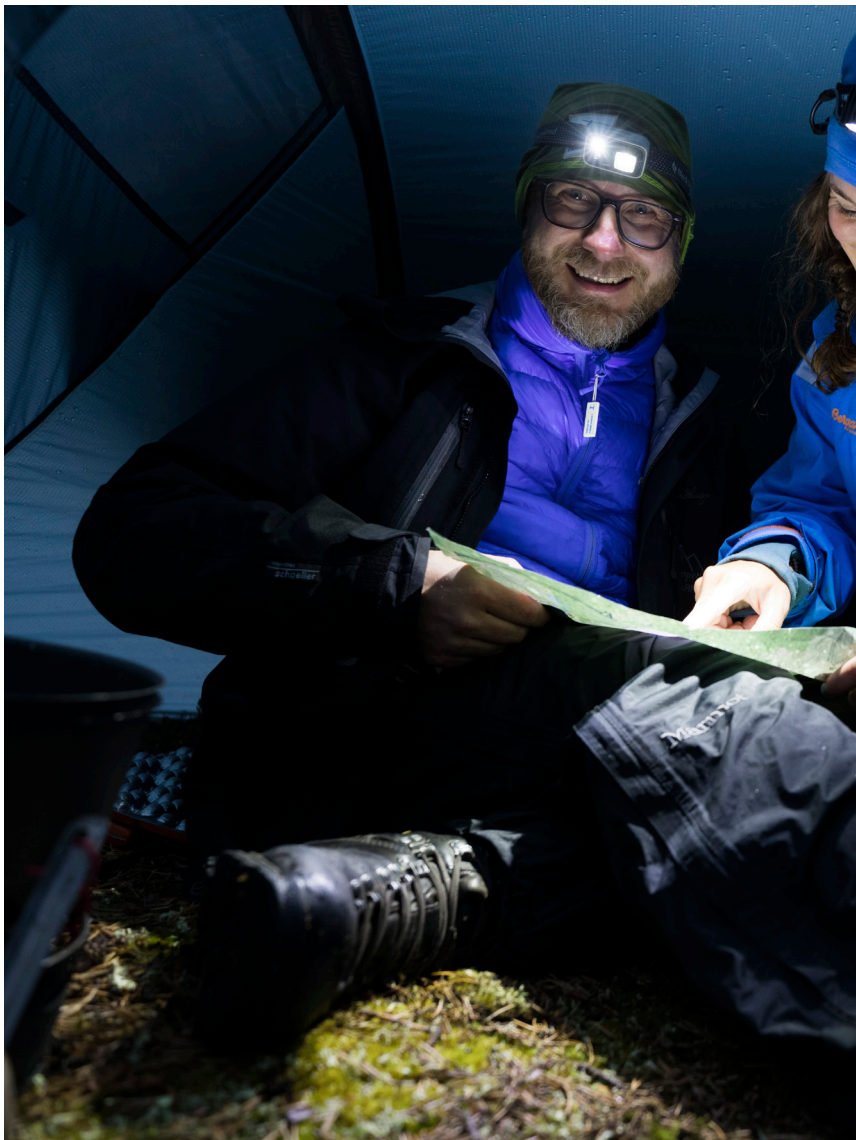
#sovaute guiden är framtagen av Friluftsrämjandets riksorganisation, med stöd av Naturvårdsverket. Guiden togs först fram sommaren 2019, och utvecklades till sommaren 2021.

www.friluftsrämjandet.se

© Friluftsrämjandet

Vindskydd, hammock, tält eller under stjärnorna. I trädgården eller långt in i skogen. Ensam eller tillsammans med andra. Hur du väljer att sova ute spelar ingen roll – men när natten spenderas ute så skapas stora upplevelser och starka minnen.

#sovaute





#sovaute guiden

7.....	Förord
8.....	Allemansrätten
14.....	Utrustning och packning
22.....	Rätt kläder
24.....	Olika sätt att sova ute
32.....	Välja tältplats
34.....	Sova gott
40.....	Lägereld
42.....	Mat och vatten
46.....	Recept
50.....	Hygien
52.....	Tälta med barn
54.....	Gå vilse
56.....	Packlista

Foto av Niclas Vestefjell sid 1, 4, 10, 20, 26, 28,
30, 36, 38, 45, 58. Foto av Grafikeriet sid 12. Foto av
Lisa Löwenborg sid 18.

Är du nyfiken på att sova ute,
men det känns lite krångligt?

Att sova ute är ett härligt och i grunden ganska okomplicerat sätt att komma riktigt nära naturen och uppleva det stora i ett ganska litet äventyr. Men innan du fått in vanan kan det trots allt kännas lite bökigt att komma igång.

Friluftsförbundet vill gärna inspirera fler att våga sig på att tillbringa en natt i naturen. För att det ska kännas enkelt och som ett rimligt äventyr att ta sig an har vi skapat denna guide, med några grundläggande tips och trix för dig som ännu inte är en så van utesovare.

I denna guide kan du bland annat lära dig mer om allemansrätten, få tips om packningen och hur du bäst klär dig i och utanför sovsäcken.

Låt äventyret börja.

/ Friluftsförbundet

Allemansrätten

I Sverige gäller allemansrätten. Det är en tradition med rötter flera hundra år tillbaka i tiden, till de medeltida landskapslagarna.

Allemansrätten innebär att vi inte behöver fråga markägaren innan vi går på stigar och över berg, plockar bär och svamp i rimliga mängder, paddlar i hav och sjöar och, turligt nog för dig som är ute-sovare, sover en natt nästan var som helst. Det är en unik förmån. Men allemansrätten medför också ett ansvar.

Grundregeln i allemansrätten är: inte störa, inte förstöra. Du får tälta någon eller några nätter på någon annans mark, om ni är några få personer. Men du får inte slå upp tältet så nära ett hus där folk bor att du riskerar att störa dem. Om du vill tälta med en grupp eller har tänkt stanna flera nätter, ta reda på vem som äger marken och fråga först.

Allemansrätten innebär också att du får använda någon annans brygga eller badplats, men om markägaren kommer och vill använda den, behöver du vara beredd att flytta på dig. Tänk efter – hur skulle du önska att andra uppträdde om du ägde marken?

Du får passera över någon annans mark, på behörigt avstånd från bostadshus. Men du får inte gå eller cykla över åkrar där det växer gröda. Du får inte heller plocka bär eller frukt från andras tomter, även om det är en bit från huset.

Var försiktig med eld och ta reda på vilka bestämmelser som gäller där du är. Det kan variera över året. Länsstyrelsen har aktuell information.

En viktig del av allemansrätten är att alltid ta med dig allt skräp från platsen du har varit på. Ta gärna med dig någon annans kvarlämnade skräp också, om du hittar något.

Tillsammans kan vi ta ansvar för att allemansrätten fortsätter fungera så som den är tänkt. På www.speletomallemansratten.se kan du testa dina kunskaper om allemansrätten.









Utrustning och packning

Att sova ute kräver en del prylar. Ska du köpa alltihop nytt blir äventyret såklart en kostsam historia. Men det mesta går att låna eller hyra, köpa begagnat och kanske hitta på rea.

Första gången behöver inte bli alldeles perfekt. Är det här med att sova ute något du gillar kan du investera i utrustning vartefter. Det kan vara bra investeringar, för det är prylar som håller länge och som kan vara till glädje på många äventyr framöver.

Ryggsäck

Ju mer och tyngre du ska packa desto större krav på ryggsäcken. För att få plats med kläder, mat, kök, sovsäck, liggunderlag och tält krävs ofta en ryggsäck på 60–80 liter. En fullt packad ryggsäck väger ofta 15–20 kilo, vilket kräver ett justerbart bärsystem

med rejäla axelremmar och ett höftbälte. Ryggsäcken ska packas med de tyngre prylarna närmast ryggen, och höftbältet ska spännas så att nästan all vikt hamnar på höfterna, istället för på axlarna.

Packa i påsar

Om det blir regn behöver packningen skyddas i vattentäta påsar eller med regnskydd på ryggsäcken. Att packa i olikfärgade påsar är ett bra sätt att hålla koll på din packning, som ett kodat system där du vet att allt skräp är i en färg, allt matrelaterat i en annan och allt som har med att sova att göra, t ex pyjamas och torra strumpor, i en tredje.

Första hjälpen-kit

Ett första hjälpen-kit ska alltid finnas i din packning och ligga lätt tillgängligt i ryggsäcken. Det ska minst bestå av ett tryckförband, plåster i olika storlekar och något att tvätta med. En pincett, solskydd och myggmedel kan också vara bra att ha med. Vid ett nödläge är mobiltelefonen viktig – se till att batterierna räcker. Vid en längre tur är det bra att ha med ett extra batteri eller powerbank.

Tält, liggunderlag och sovsäck

Tältet ska vara rymligt, vattentätt och ha bra ventilation. Om det regnar är det bra om tältet har en absid (litet förtält). Öva på att sätta upp tältet före äventyret, välj tältplats med omsorg och var noggrann när det sätts upp och packas ihop.

För att sova gott är liggunderlaget lika viktigt som sovsäcken. Uppblåsbara liggunderlag tar mindre plats i packningen och är bekvämare än de klassiska i cellplast, men också dyrare och riskerar att gå sönder. Rutinerade utesovare har ofta både ett klassiskt liggunderlag i cellplast och ett uppblåsbart ovanpå. Då blir det både säkert och bekvämt.

Sovsäckar finns för olika utetemperaturer och i olika storlekar. Men kom ihåg att sovsäcken fungerar som en termos, dvs den kan aldrig producera värme, den bara sparar den värme som du skapar. Om det är kyligt är det därför viktigt att du själv är lite varm när du går och lägger dig.

Karta och kompass

Även om vandrigen följer en tydlig led är det bra att ha med karta och kompass. Dels för att det är kul,

och dels som övning inför framtida större äventyr. Om något skulle hända är det också viktigt att kunna berätta för SOS Alarm precis var du befinner dig.

De flesta naturreservat har bra kartor på sina hemsidor som går att skriva ut. För det flesta vandringsområden finns också vandringskartor att köpa. Kartan är också viktig i förberedelserna, för att välja led och se var det finns vatten, tältplatser, eldplatser och sevärdheter samt för att planera hur ni ska gå.

Övrigt

Andra saker som kan vara bra att ha med är en ficklampa eller pannlampa. När det blir mörkt blir det väldigt mörkt.

Ska du vara ute lite längre är det också bra att ha med ett reparations-kit med till exempel silvertejp, kraftig tråd och nål att sy med. Det är dock inget som är nödvändigt för en natt nära hemma.

Mygghatt, kamera, kikare, extra batterier, en liten handduk, kudde och en bok kan också vara bra att ha med. Och en batteri-driven liten ljusslinga kan ge riktig mysstämning.









Rätt kläder

Oavsett om det är varmt eller kallt fungerar det bäst att klä sig i flera lager. Om vädret förändras och om du rör dig mycket eller lite, så har du lätt att lägga på eller ta bort ett eller flera lager.

Närmast kroppen behöver du ett underställ och strumpor gjort av ett material som leder bort fukten från kroppen utan att suga åt sig den. Bomull är ett material som suger åt sig mycket fukt och sedan blir kallt och kyler dig när fukten avdunstar. Ull, syntet, bambu och tencel är exempel på material som istället leder bort fukten utan att göra dig kall. Det här är särskilt viktigt när du ska vara ute hela kvällen och natten och kan vara ganska säker på att temperaturen kommer att sjunka när solen går ner. Är du då lite fuktig kommer du att frysa.

Över understället är det skönt att ha en värmande fleece- eller ulltröja. Hur tjock den behöver vara beror på hur frusen du är och hur kallt det är ute. Den här tröjan kan med fördel också fungera som huvudkudde under natten, om den är lite fluffig.

Ytterst behöver du det man kallar för skalplagg. Det är ett regn- och vindtätt plagg som skyddar dig från vind och väta. Regnar det inte räcker det med en vindjacka och ett par friluftsbuxor. Sådana kläder brukar också stå emot en lättare regnskur, dock inte ihållande ösregn. En extra väst eller dunjacka att dra fram när solen gått ner kan också vara bra.

Det här sättet att klä sig i lager på lager gör att du inte behöver så många olika slags jackor eller underställ. Du kan använda samma kläder året om och bara variera med hur många varma mellanlager du har på dig, eller om du har långkalsonger under byxorna eller inte. Glöm inte mössa, vantar, keps om det är soligt och ett ombyte om kläderna blir blöta. På fötterna fungerar det bra med ullstrumpor och välsittande gummistövlar, eller gypaskor för korta turer, eller kängor för lite längre turer.

Olika sätt att sova ute

Tält, vindskydd, hängmatta, under bar himmel. Under en gran, med fjällen runt om dig, i lä bakom en syrénerså – sätten du kan sova ute på är många. Känslan lika härlig.

Tält

Sova ute kan du göra på många sätt. Det första de flesta tänker på är säkert att sova i tält. Det är ett mysigt och skyddat sätt och är praktiskt när det är fuktigt och kyligt. Ett tält håller effektivt regn och blåst ute och du kan ha det hur mysigt som helst inne i ditt tält även om stormen rasar utanför.

Men tältet gör sig också bra på gräsmattan nära hemma. Det kan vara ett bra ställe att börja, för att prova hur det går att sova när sängen inte känns som vanligt och lampan inte går att släcka, i alla fall inte på sommaren.

Vindskydd

I många naturområden och längs vandringsstigar finns timrade vindskydd. Ta en titt på en karta över området du vill besöka och se om du hittar ett. Där brukar det finnas uppbyggda eldplatser och kanske lite torr ved i en låda. Rulla ut liggunderlag och sovsäck och njut av ditt luftiga natthärbärge. Ej att rekommendera i riktigt myggrika områden dock.

Hängmatta

Den moderna frilufts-hängmattan är en underbar sovkompis. Den väger nästan ingenting och kan sättas upp varsomhelst. En gungig viloplats under dagen och lika underbar att sova i om natten. Lägg ditt liggunderlag i hängmattan, både för komfort och för värme.

Under himlavalvet

När du testat allt annat, eller inser att det enda du får ner i rygsäcken är ett liggunderlag – lägg dig direkt under stjärnorna. Att sova under bar himmel är en fantastisk upplevelse. Även det går utmärkt att göra på altanen, gräsmattan, balkongen eller studs-mattan.













Välja tältplats

Den perfekta tältplatsen kräver lite letande, men det kan vara värt att lägga lite tid på att hitta en bra sovyta. Stenar i ryggen, grästuvor under huvudet och lutande plan har aldrig bidragit till god nattsömn.

Det finns tips som kan göra din lägerplats lite mer bekväm. Här är några punkter som är bra att tänka på när du tältar på sommaren:

1. Först och främst, får du tälta här? I vissa naturreservat är det förbjudet att tälta. Allemansrätten tillåter inte heller att du tältar där du kan tänkas störa någon markägare.
2. Är det platt? Alltså riktigt, riktigt platt. Inga grästuvor som sticker upp, ingen lutning åt något håll, inga kottar i ryggen?

3. Är det torrt? Tältets golv håller ute lite fukt, men det bör inte kippa mellan fingrarna när du känner efter med handen på marken.
4. Finns det vatten i närheten? Det är bekvämt om det finns ett vattendrag intill din lägerplats, för disk och tvätt, för eldsläckning och bad och, om du är i fjällen, även för att dricka.
5. Blåser det? Lite drag är bra så mygg och knott blåser bort, men är du i fjällen eller vid annan öppen plats kan du behöva leta efter lä.
6. Går det att elda? Om du vill mysa vid en lägereld är det bra att slå läger där det går att elda på ett säkert sätt.
7. Är gräset onödigt högt? I södra Sverige gillar fästingar att hänga i höga grässtrån. Undvik att slå läger i högt gräs om du vill undvika fästingar.
8. Lyser solen? Var? Och när? Flödar solen över ditt tält på morgonkvisten kan det bli olidligt hett där inne. Går det att slå upp tältet i morgonskugga – välj det.

Sova gott

Innan du går och lägger dig – se till att du är mätt och varm. Har kvällen varit kylig är det en bra idé att göra något fysiskt, till exempel gå en sväng eller dansa fuldans, så du får upp värmen igen.

Den som vill ligga lite mjukare kan vilja ta med sig två liggunderlag. Lägg ett tunnare underst och ett bekvämare uppblåsbart över.

Ha koll på vilken utetemperatur din sovsäck är avsedd för. Värme går att ventileras ut genom att öppna upp säcken, men en för tunn sovsäck kan göra natten onödigt kylslagen.

Om du fryser

Om det ändå blir kallare än du trott under kvällen och du vaknar av att du fryser kan du lägga någon-

ting, som en filt eller dunjacka, över sovsäcken. Sätter du istället på dig en till tröja inne i sovsäcken gör du det bara trångt och svårare för luften att hålla dig varm.

Den rutinerade byter om och sätter på sig ett underställ som är rent och torrt när det är dags att sova. Här gäller samma sak som när du klär dig under dagen – undvik bomull.

Kudde och ficklampa

Vill du ha en huvudkudde stoppar du in de fluffigaste kläderna i ett örngott eller i sovsäcksfodralet.

Lägg din ficklampa på ett bestämt ställe så att alla kan hitta den om nöden kallar under natten. Ställ också i ordning dina skor så att du lätt kan sticka ner fötterna i dem om du måste ut och kissa.

Kondens

Det går inte att helt komma ifrån kondens i tältet, men med god ventilation blir det i alla fall mindre. Är det nog varmt, stäng bara myggnätet men håll tältdörren öppen under natten. Ta med en disktrasa och torka ur kondensen när du vaknat på morgonen.









Lägereld

Lägerelden skapar både fantastisk stämning och ger värme i kvällen. Den blir en härlig samlingspunkt för både stora och små. Passa på att gilla pinnbröd och marshmallows när elden blivit till glöd.

Lägerelden kräver mycket stor försiktighet och respekt. Eld ska bara göras på platser där det är tillåtet, och absolut aldrig när det råder eldningsförbud. Det spelar ingen roll om du tycker att du har god uppsikt eller är en erfaren eldare. Eldningsförbud ska respekteras, av alla.

En säker eld placeras på grus eller sandmark, och avgränsas med stenar och grus under samt en ring av stenar runt omkring. Elden ska inte placeras på eller intill berghäll, inte på torvmark eller på mossa. Du ska inte heller elda nära träd, stubbar eller torrt gräs

och inte om det blåser. Elda aldrig andra sopor än toalettpapper.

Utrustning vid eldning

För att göra upp en eld behövs utöver torr ved också en kniv, tändstickor, tändmaterial och en hink. Tamponger och näver är bra tändmaterial, de tar fart snabbt och är lätta att ta med sig. Tidningspapper är ett annat klassiskt tändmaterial.

Med kniven täljer du små och lite större stickor av veden, stickor som tar eld lättare än de större vedträna.

Redo att släcka

Ska du elda är det viktigt att ha en hink vatten nära. Börjar det brinna i någons kläder eller hår – tveka inte att kasta hela hinken vatten på personen. Och tar det ens lite fyr i gräset bredvid din eldstad – var blixtnabb med massor med vatten, så kan du förhindra en större markbrand.

Elden släcker du med rejäla mängder vatten. Häll på vatten och rör om i askan tills det har slutat ryka och du med handen kan känna att det är svalt.

Mat och vatten

En natt utomhus blir bra mycket bekvämare om du är varm, torr och mätt. Se till att ha lite extra god middag och extra lyxigt kvällsfika i packningen.

Vatten

Det går åt mycket vatten på en utflykt – för att dricka, laga mat, diska och tvätta händer. För att inte nämna morgonens kaffe eller kvällsteet. För en natt ute kan du räkna med att packa med minst 2 liter vatten per vuxen person, bara för att dricka. Till det kommer vatten till matlagning.

Att bära med sig vatten är tungt. Som tur är går det både att koka pasta och diska i vattnet från strömmande vattendrag. Ta en flaska och fyll den med vatten ur en bäck, häll vattnet genom ett kaffefilter, ner i en gryta. Koka sedan vattnet ordentligt i några

minuter. Nu har du vatten som funkas bra för att t ex koka pasta och potatis i. Vill du dricka det bör du rena det med mer avancerade filter. Stillastående vatten i sjöar bör du undvika.

Mellanmål

Regeln är att energin ska fyllas på före den börjar ta slut. Äventyr – stora som små – behöver många pauser och i varje paus fyller man på med dryck och energi. Ett varmt mellanmål är smart om det är lite kyligt i luften. Varmt vatten kan du bära med i en termos. Komplettera sedan med pulver efter smak, kaffe, oboy, blåbärssoppa eller te kanske?

Mat

Se matlagningen som kvällens höjdpunkt. Maten smakar nästan alltid godare ute, oavsett vad du äter. Gör upp en eld och laga maten över den, eller ta med dig ett stormkök.

Fem tips när du lagar mat på stormkök:

1. Lär känna ditt stormkök innan du ger dig ut.
Prova till exempel i en park eller hemma i trädgården.
2. När det kokat upp – koka med reducerad låga för att spara bränsle.
3. Stek hellre lite mindre åt gången än mycket – det ger bättre stekyta och går snabbare.
4. Laga såsen till pastan först och låt den sedan stå ovanpå pastastrullen, för att den ska hålla värmen under tiden som pastan kokar.
5. När du ätit klart, använd ett diskmedel som är miljövänligt och skölj inte den rena disken direkt i vattendraget. Häll istället ut diskvattnet på marken, då filtreras vattnet genom markbädden innan det rinner tillbaka ner i sjön.



Recept

Att laga mat över öppen låga eller stormkök, med lite frusna händer och ivrigt väntande magar är en av friluftslivets bästa stunder. Naturen gör att det nästan alltid smakar gott!

Här får du tre recept som är enkla att tillaga både på stormkök och över öppen eld.



Stekt äppelkaka med vanilj eller kanel

En enkel och god efterrätt du snabbt tillagar på ditt stormkök eller på en stekhäll. Välj om du vill ha en smak av vanilj eller kanel. Rätten kan serveras med färdig vaniljsås för extra lyx.

Ingredienser till 2 portioner

- 1 stort äpple eller två små
- 3 msk olja till stekning
- 0,5 dl matolja (neutral smak)
- 1 dl havregryn
- 1 msk strösocker
- 2 tsk vaniljsocker
- 1 msk kanel
- 1 krm salt

Tillagning

1. Hacka äpplet i centimetertjocka bitar.
2. Stek i neutral matolja på ganska hög värme så att det får färg, cirka 5 minuter.
3. Blanda i havregryn, vaniljsocker, socker, kanel, salt och olja.
4. Stek på låg värme under 5 minuter. Rör om då och då, se till så att det inte bränns vid.

Tortillas med grönsaker och bacon eller stekt svamp

Här är ett recept på riktigt smaskiga tortillas med bacon eller stekt svamp. Du kan också blanda i majs för att göra rätten mer mättande. Ju längre du steker grönsaksröran desto godare blir den, du kan alltid blanda i lite vatten om du kokar bort för mycket vätska.

Ingredienser till 2 portioner

- Vegetarisk variant: 3 dl skivad svamp
- Kött: 8 skivor bacon
- 2 stora tomater
- 1 röd eller grön paprika
- 2 msk tomatpuré
- 2 krm salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 msk olja att steka i
- 4 stora majstortillas (eller glutenfria tortillas)

Tillagning

1. Vegetariskt: Stek 3 dl skivad svamp i olja på medelvärme. Salta och lägg åt sidan. Med kött: Stek 8 skivor bacon knaprigt – lägg åt sidan och skär i bitar.
2. Stek paprikan i samma panna, vänd ner tomaterna, salta och peppra, blanda i tomatpurén.

3. Fortsätt stek tills mycket av vätskan gått ur, smaka av.
4. Lägg en fjärdedel av röran på tortillabrödet, toppa med svamp/bacon.
5. Vik ihop.

Kanelris med äpple

Supersnabbt mellanmål eller frukostmat som tillagas direkt i matkåsan! Enklare kan det inte bli. Förbered riset hemma och förvara det svalt eller laga det med snabbris på plats. Som variant kan du riva i ett äpple istället för äppelmoset.

Ingredienser till 2 portioner

- 1 dl kokt ris (kallt), eller 1,5 dl snabbris + 1 dl vatten (häll av överblivet vatten efter fem minuter)
- 1 msk äppelmos
- 1 krm kanel

Tillagning

1. Blanda riset med kanelen.
2. Rör därefter ner äppelmoset.

Hygien

Det är inte svårt att hålla god hygien på turen, men det är viktigt.

Necessären du har med dig när du sover ute behöver egentligen bara innehålla tandborste, tandkräm, tvål, mensskydd till dig själv eller sovkompis och toapapper.

När du gör din kvälls- eller morgontoalett, tänk på att varken spotta tandkräm eller skölja tvål direkt i ett vattendrag. Gör det över marken istället så filtreras det genom sand och jord innan det hamnar i vattnet igen. Då gör du vattnet en tjänst.

Skräp hör inte hemma i naturen. För naturen och djurens skull är det självklart att allt skräp läggs i en påse som tas med hem, eller i alla fall till en soptunna. Lämna inte heller onödiga matrester på din lägerplats, som äppelskrutt och mat som inte gick åt. Går det inte att ta med till en soptunna, gräv ner det ordentligt. Glöm inte att ta med även toalettpapper och eventuella våtservetter från platsen. Toapapper

som använts kan eldas upp, grävas ner under en större sten eller hamna i skräppåsen. Våtservetter hamnar alltid i soppåsen och får inte grävas ner eller eldas upp.

För att hålla bakterier och lukt på avstånd är det bra om toabestyr sköts en bit från lägerplatsen. Hitta till exempel en buske på lagom avstånd från där ni ska sova och bestäm att bakom den är toaletten. Respektera varandra när någon går dit så att det känns tryggt och avslappnat. Kissa inte i vattendrag, utan låt jorden filtrera kisset.

Behöver du bajs gräver du en ganska ordentlig grop, sätter dig över den och ser till att både bajs och toapapper hamnar i gropen. När du är klar lägger du tillbaka jorden så att allt täcks. Ta med en liten spade, till exempel en planteringsspade, för detta ändamål.

Sover du ute i mellansverige, se upp för fästingar runt snår och högt gräs. Gör det svårare för fästingarna genom att ha skor med höga skaft på och strumporna stoppade över byxorna. Vid dagens slut – gör en fästingcheck!

Tälta med barn

För små äventyrare kan en natt utomhus vara ett riktigt stort äventyr. För de allra flesta ett härligt sådant som ger spännande minnen för livet.

Planerar du att tälta med barn första gången kan det vara bra att besöka platsen en gång och att lära känna den. Planeringen och drömmarna om kommande äventyr kan vara halva nöjet, och har du barn som är lite oroliga av sig eller har svårt för nya rutiner kan en rekognosceringstur vara en förutsättning för en lyckad natt ute. Börja till exempel med en eftermiddagstur ut till platsen helgen innan – för att nästa helg göra samma tur, men då också sova över.

Välj en plats nära

Gå inte långt första gången ni ska sova ute. Det är bättre att lägga energin på att laga mat och leka vid lägerplatsen. Hitta en plats som är säker att leka kring, så att du som vuxen kan slappna av. Finns det

riskfyllda platser runt lägerplatsen, peka ut dem för barnen och förklara varför de måste vara försiktiga.

Förbered tillsammans

Låt barnen vara med och packa. Gör en äventyrsrygga med ficklampa, en serietidning, lite snacks och kanske favoritgosedjuret, en packning som barnet själv orkar bära. Att packa skapar engagemang och ger barnet trygghet inför äventyret.

Ett barn kan använda vuxensovsäck. Sätt bara ett skärp strax under fötterna, så blir det mindre utrymme för den lilla kroppen att värma upp. Sätt en liten lampa i taket under natten för att hjälpa mot mörkerrädslan.

Den mesta maten du kan göra på en spis går att göra ute. Älskar dina barn makaroner med köttbullar? Kör på, det går precis lika lätt att göra utomhus!

Det är kul att hjälpa till. Att samla stenar till eldstaden eller leta pinnar till elden brukar vara en höjdare. Diska kan också vara både roligt och blött. Extra extrakläder är alltid en bra idé!

Gå vilse

Ser du till att hålla dig till en stig, tälta på en plats du har besökt tidigare och inte tar dig iväg på rackartyg när mörkret faller på, kommer du nog att få till en helt vanlig utesovarkväll.

Om det skulle hända att du går vilse, eller att någon i din närhet skulle springa bort, är det bra att ha tänkt till och pratat igenom vad ni ska göra när det händer.

Så fort du inser att du gått vilse, stanna upp och sätt dig ned på en sten. Börjar du testa olika vägar är det lätt hänt att du går åt fel håll. Stilla känslorna för att kunna tänka klart.

Har du täckning på telefonen? Ring larmcentralen. Har du inte täckning på telefonen? Slå dig ned på en stubbe och tänk. Var är jag? Var kan närmaste väg

finnas? Försök ta kontroll över situationen. Planera sedan för vad du ska göra härnäst.

Tänk på att ta med laddningskällor till din mobiltelefon, och se till att spara på batteriet genom att inte använda telefonen i onödan under kvällen.

Det finns överlevnadsguider och fickböcker som får plats i ryggsäcken om du vill lära dig mer, eller ha som hjälp om något skulle hända.

Förbered barnen

Sätt på barnen en visselpipa. På samma sätt som du behöver stilla häftiga känslor om du går vilse behöver barnen metoder för att göra detsamma, och känna sig trygga i att de kan bli upptäckta.

Berätta för barnen att om de går vilse ska de stanna på en och samma plats, sätta sig ned och blåsa i visselpipan tills någon kommer. "Krama ett träd" har många barn fått höra att de ska göra om de går vilse. Och det är en bra idé. Det är både lugnande och får barnet att inte irra runt i skogen och försvåra en eventuell sökinsats.

Packlista

Den rutinerade utesovaren hittar sina favoriter att packa ner. Gör gärna en egen packlista som du alltid använder och lägger till och drar ifrån punkter på vartefter du lär dig vad just du behöver.

Här är en start till en packlista som innehåller det nödvändigaste för en natt ute:

- Sovsäck
- Liggunderlag
- Tält/tarp/hängmatta
- Ficklampa/pannlampa
- Mat – middag, kvällsfika, frukost och snacks
- Stormkök inkl gasol eller sprit
- Kåsa och bestick
- Diskmedel
- Liten handduk

- Tändstickor och tändmaterial
- Kniv
- Första hjälpen-kit
- Necessär
- Karta och kompass om din övernattnig kräver vandring (lita inte enbart på telefonen, både batteri och täckning kan svika dig)
- Dricksvatten
- Laddad mobiltelefon och ev extrabatteri
- Förstärkningsplagg (mössa, vantar, varm tröja och/eller jacka)
- Kläder att sova i – underställ, torra strumpor och tunn mössa.
- Örngott att stoppa kläder i som huvudkudde
- Extra strumpor
- Regnkläder och regnskydd till ryggsäcken
- Visselpipa
- Toapapper
- Påse att bära hem skräp i







FRILUFTS
FRÄMJANDET

Vi har tagit på oss uppdraget att bidra till ökad folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen, genom friluftsliv.

Det är vårt bidrag till ett ännu bättre samhälle.

Vi skapar roliga, trygga och lärorika äventyr – på fjället, vattnet, snön, isen och i skogen. Året runt och för alla.

Friluftetsfrämjandet är en demokratisk, partipolitiskt och religiöst obunden ideell organisation. Sedan 1892 har vi främjat friluftslivet och värnat allemansrätten.

Välkommen du också!

www.friluftetsframjandet.se

LÅT ÄVENTYRET BÖRJA.