



SOVA UTE-GUIDEN

*Tälja en grillpinne. Sagor vid lägerelden. Ficklampa och serietidning.
Att sova ute är att skapa stora upplevelser och starka minnen.*

#SOVAUTE





*På fjället, vattnet, snön, isen eller i skogen – året runt
och för alla åldrar – skapar våra ledare roliga, trygga och
lärorika äventyr.*

UPPTÄCK ÄVENTYRET – SOV UTE!

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.

Är du nyfiken på att sova ute? Men känns det kanske 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 man 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 härligt och som ett rimligt äventyr att ta sig an har vi här skapat en guide, med några grundläggande tips och trix för dig som inte är så van utesovare.

Här kan du bland annat lära dig mer om allemansrätten, få tips om packningen och hur man bäst klär sig i och utanför sovsäcken.

Många fler tips till friluftslivet hittar du på www.friluftsförbundet.se

Lycka till och låt äventyret börja.

SOVA UTE-GUIDEN

INNEHÅLL

4	FÖRORD
7	ALLEMANSRÄTTEN
9	UTRUSTNING OCH PACKNING
13	RÄTT KLÄDER
15	OLIKA SÄTT ATT SOVA UTE
16	VÄLJA TÄLTPLATS
18	SOVA GOTT
21	LÄGERELD
22	MAT OCH VATTEN
24	RECEPT
28	HYGIEN
31	TÄLTA MED BARN
32	GÅ VILSE
34	PACKLISTA





ALLEMANSRÄTTEN

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

Idag är allemansrätten så viktig att den nämns i grundlagen. Men det är ingen lag. Vi kan se den som en överenskommelse om hur vi ska bete oss i naturen.

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 utesovare, 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. Skräp förstör naturen, är tråkigt att titta på och riskerar att göra djur sjuka om de äter av det. Ett måste är därför alltid att ta med en skräppåse där du samlar allt och sedan slänger i en soptunna. 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.



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.

De flesta vill ha något slags tak över huvudet, det vill säga ett tält eller tarp/vindskydd. Du behöver en sovsäck och ett liggunderlag. För en natt på sommaren i låglandsmiljö, alltså inte på fjället, behöver du inte heller de varmaste, bästa och mest avancerade prylarna. En ganska tunn sovsäck kan räcka, och grannens gamla musikfestivaltält duger i alla fall om det är vackert väder.

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 ryggpåsen. 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, lätt, 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 och hålla värmen 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 och få punktering. 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 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 de 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 långt 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 och en liten lampa underlättar mycket när du ska röra sig i och utanför tältet.

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.





RÄTT KLÄDER

*Oavsett om det är varmt eller kallt fungerar det bäst att klä sig i flera lager.
Då kan du lägga på eller ta bort ett eller flera lager om vädret förändras eller
om du rör dig olika mycket.*

Kläder efter väder

Närmast kroppen behöver du ett underställ och strumpor som är 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 vind-tätt 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 öregn.

En extra väst eller dunjacka att dra fram när solen gått ner kan också vara bra att ha med sig.

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 men känslan lika härlig.

Sova ute kan man 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 man kan ha det hur mysigt som helst inne i sitt tält även om stormen rasar utanför.

Men tältet gör sig också bra hemma på gräsmattan (har du ingen egen kanske du känner någon vars gräsmatta du får låna en natt). 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. Här är det också lätt att avbryta äventyret, om det av någon anledning känns som det bästa alternativet.

Men det finns också många andra sätt att sova ute. Egentligen är det bara fantasin, kanske vädret och säkerheten litegrann, som sätter gränser för hur och var man kan sova.

I många naturområden och längs vandringsstigar finns det timrade vindskydd. Ta en titt på en karta över området du vill besöka och se om du

hittar ett. På platsen brukar det finnas uppbyggd eldplats och kanske till och med lite torr ved i en låda i närheten. Rulla ut ditt liggunderlag och din sovsäck och njut av ditt luftiga natthärbärge. Ej att rekommendera i riktigt myggrika områden dock.

Den moderna frilufts-hängmattan är en underbar sovkompis. Den väger nästan ingenting och kan sättas upp varsomhelst. Det är en gungig sittplats under dagen, den perfekta bokslukarplatsen på eftermiddagen och minst lika underbar att sova i om natten. Lägg ditt liggunderlag i hängmattan, både för komfort och för värme.

När du testat allt annat, eller inser att det enda du får ned i ryggsäcken 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 studsattan. Men är man alldeles säker på att det inte kommer att komma nederbörd går det ju utmärkt att lägga sig varsomhelst som känns mysigt och inte störande för någon markägare. Låt himlen bli ditt täcke och somna till pirret av att vara ett med naturen för en kväll.

VÄLJA TÄLTPLATS

Den perfekta tältplatsen kräver ibland 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? Lite fukt håller tältets golv ute, men det bör inte kippa mellan fingrarna när du känner efter.
4. Finns det vatten i närheten? Det är bekvämt om det finns ett vatten- drag intill din lägerplats, för disk och tvätt, för eldsläckning och bad och, om du är i fjällen, även för att dricka. Men sätt gärna upp ditt

tält några höjdmeter ovanför vattnet för att komma bort från den kalla luft som kan samlas där.

5. Blåser det? Lite drag är bra så mygg och knott blåser bort, men är du i fjällmiljö och det blåser mycket 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 (se sidan 21).
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. Kolla också efter närbelägna mystackar och undvik att slå upp ditt tält mitt i en myrstig.
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 det i morgonskugga – välj det.



SOVA GOTT

Innan du går och lägger dig – se till att du är mätt och varm. Har kvällen varit kylig och du känner dig lite frusen är det en bra idé att göra något fysiskt, till exempel att hoppa högt några gånger, springa en liten sväng eller dansa fuldans, så du får upp värmen igen. Inte så att du blir svettig, bara uppvärmd.

Den som vill ligga lite mjukare kan vilja ta med sig två liggunderlag. Lägg ett tunnare underst som stoppar kylan från marken och ett bekvämare uppblåsbart över. Har du tillgång till flera sovsäckar, kolla vilken temperatur som väntas under natten och välj den sovsäck som matchar vädret bäst. Har du endast en sovsäck att tillgå, ha koll på vilken utetemperatur den är avsedd för och fundera på om vädret är för kyligt eller om sovsäcken räcker till. Värme går att ventileras ut genom att öppna upp säcken, men en för tunn sovsäck kan göra natten onödigt kylslagen.

Om det ändå blir kallare än du trott under kvällen och du vaknar av att du fryser kan du lägga någonting, som en filt eller dunjacka, över sovsäcken. På det sättet skapar du mer luft som kan hjälpa dig att hålla värmen. Sätter du istället på dig en till tröja inne i sovsäcken gör du det bara trångt och svårare för luften att hålla dig varm.

Sovsäckens ytmaterial är oftast glansigt och inte så skönt att ha mot huden när man sover. Därför kan det vara bekvämt att sova i underställ. Den rutinerade byter och sätter på sig ett som är rent och torrt när det är dags att sova. Här gäller samma sak som när du klär dig under dagen

– undvik bomull. Bomull blir fuktigt och kyler dig. Håll dig till ull och andra syntet- eller naturmaterial som leder bort fukt på ett bättre sätt. Att sova i underställ ger också lite värme och skyddar sovsäcken från smuts. Men byt inte på dig mer, termoseffekten i sovsäcken blir bäst om det finns gott om luft i den. Vill du ha en huvudkudde stoppar du in de fluffigaste kläderna du har med dig, till exempel fleecetröjan eller dunjackan, i ett örngott.

Tältar du i södra delen av landet blir det riktigt mörk i tältet under natten. Lägg därför 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. Det är trögt och lite jobbigt att ta sig ur sovsäcken och ut i kylan mitt i natten, men det kan också bli en andäktigt fin stund, alldeles ensam under stjärnorna.

Ventilation i tältet

Under tiden du sover i tältet bildas det kondens som fastnar på tältets väggar. Det blir olika mycket beroende på hur pass mycket ventilation det finns i tältet. Det går inte att helt komma ifrån kondens, men med god ventilation blir det i alla fall mindre. Är det nog varmt, stäng bara myggnätet men håll tältdörren öppen under natten. Du kan också ta med dig en disktrasa och torka ur kondensen när du vaknat på morgonen. Ett fuktigt tält riskerar att mögla. Häng upp tältet när du kommer hem och låt det torka innan du stoppar ned det i sin påse till nästa gång.





LÄGERELD

*Lägerelden skapar både fantastisk stämning och ger skön värme i kvällen.
Den blir en härlig samlingspunkt för både stora och små. Passa på att gilla korv,
pinnbröd, äpplen 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 mossor. Du ska inte heller elda nära träd, stubbar eller torrt gräs och inte om det blåser. Elda aldrig andra sopor än toalettpapper.

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 som också de flesta har hemma och lätt kan ta med. Med kniven täljer du små och lite större stickor av veden, stickor som tar

eld lättare än de större vedträna. Hinken fyller du med vatten och har intill elden som säkerhet. Om du inte vill bära med dig en vanlig skurhink (vilket faktiskt funkar bra, en tom hink är inte så tung) finns det ihopfällbara varianter, både av vattentätt tyg och av tjockare plast, man kan stoppa ner i rygsäcken och fälla ut. Ska man 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. Har du eldat på marken och inte i en fast eldstad, kom ihåg att återställa platsen så att det inte syns att det varit en eld där.

MAT OCH VATTEN

Få äventyr blir bättre av att man är hungrig och törstig. En natt utomhus blir bra mycket bekvämare om du är varm och torr men också mätt när du går och lägger dig. Se till att ha lite extra god middag och lite 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, håll vattnet genom ett kaffefilter, ner i en gryta. Koka sedan vattnet ordentligt i några minuter. Nu har du vatten som funkar 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 pastakast-rullen, 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 några 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.



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) alt
- 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.

Tortillas med grönsaker & 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

Grönsaksröra

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.
1. 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.

Morotsbiffar med ris och mango chutney

Löjligt enkla biffar med mycket smak. Ris och biffar lagas samtidigt genom att ta av riset en kort stund medan du fräser morötterna. Rätten passar utmärkt att laga till många om biffarna steks på en stor stekhäll.

Ingredienser till 2 portioner

1,5 dl basmatiris (10 min koktid)

3 dl vatten

1 krm salt

Biffar

3 morötter (ca 300 g)

10 cm purjolök

1 msk curry

1 tsk salt

1 dl majs mjöl

1 msk maizena

Rapsolja till stekning

Till servering

4 msk mango chutney (2 msk per portion)

Tillagning

1. Mät upp och börja koka riset, under tiden...
2. ...skalar och river du morötterna grovt samt strimlar purjon.
3. Ställ nu av riset en kort stund och...
4. ...fräs morötter, purjo, curry och salt i olja under några minuter.
5. Ställ på riset igen och fortsätt koka.
6. Blanda i majs mjöl och maizena med morotsfräset, forma fyra biffar med händerna.
7. Stek biffarna i olja när riset är klart.

Tortillas med grönsaker
& bacon eller stekt svamp



Morotsbiffar med ris och mango chutney



HYGIEN

Tvål och vatten, och lite tandkräm – mer än så behövs egentligen inte. Det är inte svårt att hålla god hygien på turen, men det är viktigt. Här får du tips tips på tvätt, disk och toabestyr.

Necessären du har med dig när du sover ute behöver egentligen bara innehålla tandborste, tandkräm, tvål och toapapper. Mer än så behöver du inte för att sköta hygien på turen.

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 till exempel 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 eldas upp, grävs ner under en större sten eller hamnar 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. Bakom busken kan man kissa direkt på marken. Kissa inte i vattendrag, utan låt jorden filtrera kisset.

Behöver man bajs gräver man en ganska ordentlig grop, sätter sig över den och ser till att både bajs och toapapper hamnar i gropen. När man är klar lägger man 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. Väl hemma – 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 man barn som är lite oroliga av sig eller har svårt för nya rutiner kan en rekognoseringstur vara en förutsättning för en lyckad natt ute. Börja till exempel med en eftermiddagstur ut till platsen helgen innan. Grilla lite korv, lek och gå hem igen – för att nästa helg göra samma tur, men då också sova över.

Gå inte för långt första gången ni provar att sova ute. Det är bättre att lägga energin på att laga mat och leka vid lägerplatsen. Hitta en plats som är säker att leka på och 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 där.

Ge barnen varsin visselpipa. Berätta att om de går vilse ska de sätta sig ned och blåsa i visselpipan och vänta på samma plats tills någon kommer och hämtar dem.

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! Kom ihåg – det ska vara roligt att sova ute för alla och favvomaten gör allt till en fest.

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 tänkt till och pratat igenom vad man ska göra när det händer. Att inför en utflykt prata om vad som kan hända kan dessutom vara ett bra sätt att påminna sig om att hålla koll på var man går, när man väl är ute.

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. Stanna upp och andas i någon minut – 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.

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.

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. Ta med lite extra vatten och mat om du känner att det ger dig trygghet att veta att du klarar dig ute länge än planerat.

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



PACKLISTA

Den rutinerade utesovaren hittar sina favoriter att packa ner. Gör gärna en egen packlista som du alltid använder och lägger till och drar punkter på vartefter du lär dig vad just du och ditt sällskap behöver. Det gör det enklare att komma ut och minimerar risken att glömma saker.

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

- Sovsäck
- Liggunderlag, med pump om det behövs
- Tält/tarp/hängmatta
- Ficklampa/pannlampa – gärna en var till alla i sällskapet
- Mat – middag, kvällsfika, frukost
- Stormkök inkl gasol eller sprit
- Kåsa och bestick att äta ur och med
- Diskmedel
- Liten handduk
- Tändstickor
- Tändmaterial
- Kniv
- Första förband
- Karta och kompass om din övernattningsplan 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 och torra strumpor, tunn mössa.
- Örngott att stoppa kläder i som huvudkudde
- Extra strumpor
- Regnkläder och regnskydd till ryggsäcken
- Visselpipa
- Toapapper
- Påse att bära hem skräp i





Friluftsrådet är med över 100 000 medlemmar och fler än 7 000 ledare Sveriges största friluftsförbund. Varje år skapar dessa ledare tiotusentals timmar av små och stora äventyr, året runt och för alla åldrar. Trygga, säkra, lärorika och roliga äventyr i skogen, på vattnet, på fjället, isen och snön.

Friluftsrådet rötter finns i skidåkning och i en övertygelse om att vi behöver vistas utomhus och i rörelse för att må bra. "Folkhälsa och livsglädje genom skidåkning och annat friluftsliv" stipulerade grundarna 1892 – en ambition som idag kanske är aktuella än någonsin.

Vi vet att naturen får oss att må bra, och att tidiga möten med naturen skapar en relation som håller livet ut. Att redan i väldigt unga år få en närhet till naturen gynnar barns välmående och skapar en stark omsorg för vår miljö, djuren och klimatet – något Friluftsrådet jobbat för i 127 år och fortsätter med, varje dag.

Skogsmulle är barnens vän i naturen. I över 60 år har han hjälpt barn upptäcka, utforska, leka och lära i skogen och gör så fortfarande. Skogsmulle och den övriga barnverksamheten i skog och mark är en av Friluftsrådet viktigaste och mest uppskattade delar. Men också skidåkning är fortsatt stark och viktig. På över 100 platser över hela Sverige erbjuder Friluftsrådet skidskola i tätortsnära, mindre skidbackar. En fantastisk möjlighet för många att få sina första, härliga upplevelser på snö.

Paddling, vandring, skridskoåkning, fjälltur, mountainbikecykling, längdskidor, klättring – listan på vad Friluftsrådet kan och erbjuder är lång. Gemensamt för alla är en stark kärlek till naturen och friluftslivet, och en önskan att göra det tillgängligt för fler.

På www.friluftsradet.se hittar du massor av äventyr – stora som små, och oavsett om du längtar långt bort eller söker äventyret runt hörnet. Hos oss finns något för alla!

LÅT ÄVENTYRET BÖRJA.

Kampanjen #sovaute 2019 genomförs i samarbete med:

