

Friluftsbereðskap

Upptäckarglädje, kunskap, rörelse och gemenskap i naturen



Så använder du kortleken

Friluftsbereðskap är en kortlek med 52 aktiviteter som kombinerar friluftsliv, rörelse, gemenskap och bereðskap. Genom lekfulla och praktiska övningar utvecklar ni kunskaper och färdigheter som är värdefulla både i vardagen och när samhället utsätts för påfrestningar. Samtidigt upptäcker ni naturen och lär er mer om allemansrätten. Aktiviteterna är indelade i fyra teman: Varm, Torr, Mätt och Gemenskap. Tillsammans inspirerar de till ett aktivt friluftsliv och utvecklar kunskaper, handlingsförmåga och gemenskap.

Kortleken passar lika bra för familjer, föreningar och grupper som för dig som vill ge dig ut på egen hand. Var nyfiken, prova nya platser och aktiviteter och reflektera över era upplevelser tillsammans.

Kom igång

Börja enkelt och bygg vidare. Det viktigaste är inte var ni är, utan att ni kommer ut tillsammans. En park, en skogsdunge, en strand eller den egna trädgården räcker långt.

1. Välj ett kort

Välj en aktivitet utifrån tema, väder och deltagare.

2. Hitta en plats

Upptäck naturen nära dig. Fler tips på utflyktsmål finns på www.hittadinplats.nu och www.naturkartan.se.

3. Samla det ni behöver

Se över vilket material som behövs. Saknar ni utrustning? Den kan ofta lånas kostnadsfritt på närmaste Fritidsbank. www.fritidsbanken.se

4. Genomför aktiviteten

Är ni flera kan det vara bra att börja med en aktivitet från temat **Gemenskap**. Är du själv kan du sätta upp ett eget mål eller en personlig utmaning.

5. Stanna upp en stund

Prata om upplevelsen tillsammans. Vad gjorde ni? Vad lärde ni er? Vad vill ni prova nästa gång?

"Även små äventyr kan ge stora upplevelser - det bästa friluftslivet är det som blir av."

Tänk på allemansrätten

Genom Friluftsbereðskap får ni lära er mer om allemansrätten och hur vi visar hänsyn till naturen och varandra. Ta hand om naturen och lämna platsen som ni vill att nästa besökare ska möta den. Visa alltid hänsyn till markägare, djur, växter och andra människor. Läs mer om Allemansrätten på naturvårdsverkets webbplats

www.allemansratten.se

Upptäck mer friluftsbereðskap

På Länsstyrelsen Skånes webbplats hittar ni fler aktiviteter och material om Friluftsbereðskap, till exempel tipsrunda, bingobricka, friluftslöppa, aktivitetskort, diplom och filmer. www.lansstyrelsen.se/skane/friluftsbereðskap.

För fler naturupplevelser och ledarledda aktiviteter, besök Friluftsförbundet.

www.friluftsförbundet.se

Lycka till och glöm inte att ha roligt tillsammans!