

Vad är friluftsliv?

Friluftsliv är vistelse utomhus i natur- och kulturlandskap för välbefinnande och naturupplevelse utan krav på tävling.

Friluftslivets år 2021

I år är det friluftslivets år och det firar vi med kampanjen ”Luften är fri”. ”Luften är fri” leds av Svenskt friluftsliv med stöd av Naturvårdsverket. Med kampanjen hoppas vi att fler människor provar friluftsliv och upptäcker vår natur genom den svenska allemansrätten.

Friluftslivets värden

Friluftslivet är bra för människors hälsa. Forskning visar att vi mår bättre om vi regelbundet vistas utomhus i och nära naturen.

En annan stor fördel är att friluftsliv inte behöver kosta särskilt mycket. Den svenska allemansrätten gör naturen tillgänglig för alla, även om den också ställer krav på vad vi får göra i naturen.

Läs mer om kampanjen luften är fri på luftenarfri.nu.



Friluftsbingo vår 2021. Foto: Länsstyrelsen i Västmanlands län och Präbys. Urtäven av: Länsstyrelsen i Västmanlands län.

Friluftsbingo vår 2021



Länsstyrelsen
Västmanlands län

Spela friluftsbingo!

I år är det friluftslivets år och meningen är att vi ska upptäcka vilken fantastisk plats naturen är att vistas i. Just nu pågår en pandemi och vi rekommenderas att inte träffas i stora grupper. Här kommer en bingobricka som du kan spela, själv eller tillsammans med dina närmaste. Försök fylla alla brickans aktiviteter under våren. Sätt ett kryss i rutan när du klarat av den. **Lycka till!**



Bygg en fågelholk eller ett insekshotell! Beskrivningar på hur du bygger holkar och hotell finns i Receptsamling för biologisk mångfald. Receptsamlingen laddar du ner från Länsstyrelsens webbplats.








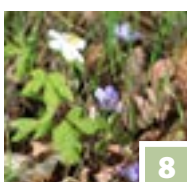


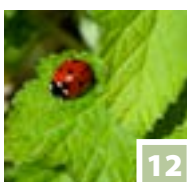



Se aspar leka! Vid Strömsholms slott kan du se den sällsynta fisken asp leka under några få dagar under våren.



Lyssna när göken gal. I naturreservatet Gökriksudden har du stor chans att höra gök. Gökriksudden finns med i appen Västmanlands naturkarta. Appen laddar du ner gratis från App Store eller Google Play.

Kontakta oss:

Länsstyrelsen i Västmanland län
Besöksadress: Västra Ringvägen 1. Postadress: 721 86 Västerås.
Telefon: 010-224 90 00. E-post: vastmanland@lansstyrelsen.se
Webbplats: lansstyrelsen.se/vastmanland

 <p>1</p>	Bingo med en vän! 2	 <p>3</p>	 <p>4</p>
 <p>5</p>	Lär om allemansrätten! 6	 <p>7</p>	 <p>8</p>
Fota en solnedgång! 9	 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>
 <p>13</p>	 <p>14</p>	 <p>15</p>	Ko-ko, hör göken! 16

1. Gå barfota - känn grus och gräs mellan tårna!
2. Gör friluftsbingo tillsammans - håll avstånd!
3. Sitt på en bänk i vårsolen!
4. Besök ett naturreservat du inte varit i!
5. Träna i ett utegym!
6. Lär dig något om allemansrätten!
7. Bygg en fågelholk!
8. Leta vårblommor!
9. Fotografera en solnedgång!
10. Se aspar leka!
11. Bygg ett insekshotell!
12. Leta nyckelpigor eller andra fina skalbaggar!
13. Upptäck en padda eller annat groddjur!
14. Spana efter vårfåglar!
15. Laga mat ute!
16. Lyssna när göken gal!

Läs mer eller se en kort film om allemansrätten här: www.naturvardsverket.se/allemansratten
Naturreservat i Västmanland. Se www.lansstyrelsen.se/vastmanland/besoksmal