

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 vinter 2021. Foto: Länsstyrelsen i Västmanlands län. Utgiven av: Länsstyrelsen i Västmanlands län.

Friluftsbingo vinter 2021

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 det är svårt att träffas många tillsammans. Därför kommer här ett bingospel som du kan spela, själv eller tillsammans med dina närmaste. Försök fylla alla brickans aktiviteter under vintern. Sätt ett kryss i rutan när du klarat av den. **Lycka till!**

Dela din upplevelse i sociala medier!

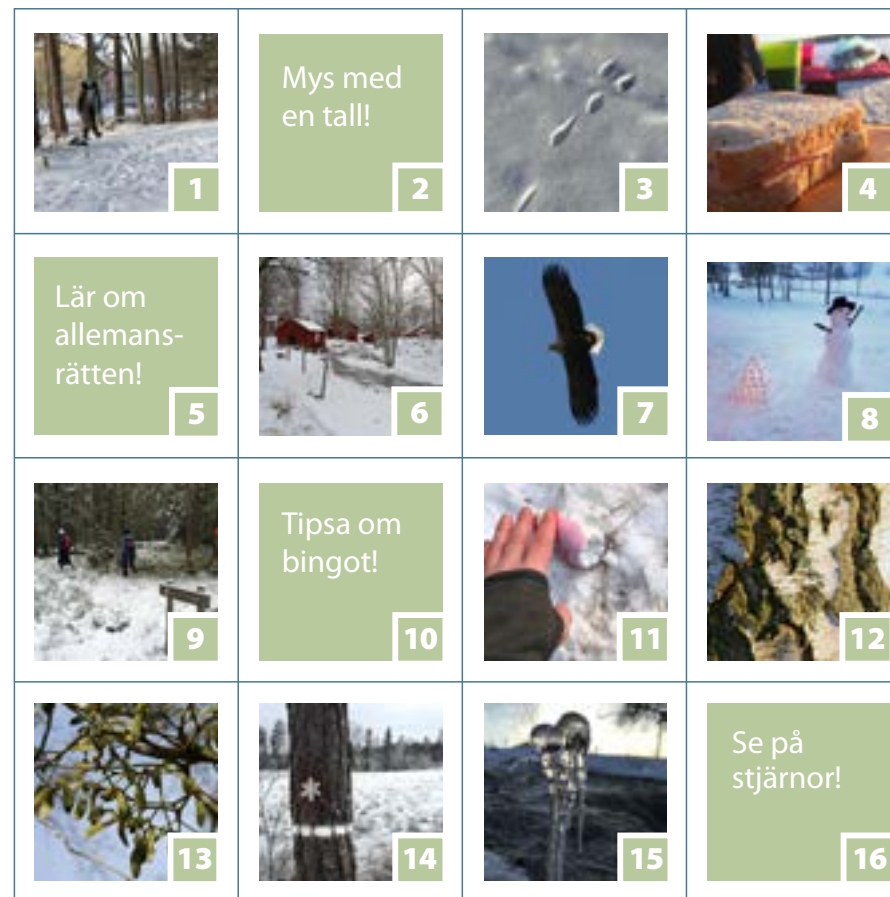
Fotografera gärna när du lyckas med någon av rutorna och dela bilden i sociala medier. Märk ditt inlägg med kampanjens namn: #luftenarfri, #friluftsbingo



Se på stjärnhimmel. På en liten höjd i naturreservatet Hälleskogsbrännan finns sex bänkar som är anpassade för att titta på natthimlen. Platsen finns utmärkt i friluftsguiden Västmanlands naturkarta. Naturkartan laddar du ner gratis från Google Play eller App Store. Naturkartan finns även som webbplats, naturkartan.se/vastmanland

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



1. Gå en promenad i naturen där du bor!
2. Mys med en tall eller upptäck stora träd!
3. Ta ett foto av ett djurspår!
4. Ät lunch i naturen!
5. Lär dig något om allemansrätten!
6. Besök en kulturhistorisk plats!
7. Se en örn!
8. Bygg en snögubbe eller snölykta!
9. Ta med en kompis ut i naturen, håll avstånd!
10. Tipsa någon om friluftsbingo!
11. Samla minst fem skräp!
12. Leta efter mönster i naturen!
13. Leta länets landskapsblomma - mistel!
14. Besök ett naturreservat du inte varit i!
15. Fotografera is!
16. Se på stjärnhimlen!

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