



DET ÄR LÄTT  
ATT GÖRA  
*allemansrätt*

Din handbok i naturen

NATUR  
VÅRDS  
VERKET 

DET ÄR LÄTT  
ATT GÖRA  
*allemansrätt*

Plocka bär, springa på stigar och slå upp tältet intill en spegelblank sjö. Allt det och mycket mer kan du göra tack vare allemansrätten.

Allemansrätten är en unik möjlighet som gör att vi alla kan röra oss fritt i naturen. Den bygger på att vi tillsammans tar ansvar. Vi gör allemansrätt när vi visar hänsyn till djur, natur, markägare och medmänniskor.

Den här handboken är till för dig. Ta med den ut, sträck på dig och känn att det är lätt att göra rätt!



Rutorna märkta med frågetecknen är sådant du kan fundera kring eller diskutera med vänner och familj. Svaren hittar ni på [allemansratten.se](https://allemansratten.se)



# Ströva fritt nästan överallt

Ta på dig sneakers eller vandringskängor och gå över berg, på stigar och grusvägar. Du gör allemansrätt när du passerar hus på avstånd så att de som bor där får lugn och ro. Du tar även en omväg runt åkern och den nyplanterade skogen, håller avstånd till betande djur och

stänger grinden efter dig i hagen.

## VISSTE DU ATT:

- I nyplanterad skog kan det vara svårt att se de små trädplantorna
- På vintern behöver du välja en annan väg för din promenad än preparerade skidspår

hmm...



Hur ser du att det är mark som någon brukar?  
När är det okej att ta en genväg över åkern?



# Stanna i något dygn

Tack vare allemansrätten kan du sova under en stjärnhimmel och vakna till en soluppgång. Du gör allemansrätt när du sätter upp tältet på tålig mark, som dessutom ligger en bra bit bort från bostadshus. Boende ska inte ens kunna se dig från sitt fönster. Ju mer avskilt desto bättre.

## VISSTE DU ATT:

- Ingen lag finns om hur länge du får tälta på samma plats, tumregeln är något enstaka dygn
- Beteshagar är fina men det finns betydligt lämpligare ställen att tälta på
- Våldigt mjuka eller blöta områden med känsliga växter, mossa och lavar passar inte som tältplats



Vad är bra att ha koll på om ni är ett stort gäng som vill slå upp flera tält på en och samma plats?



# Ta med dig skräpet



Lämna inget annat än fotspår i naturen. Du gör allemansrätt när du har med dig en påse som du kan samla skräp och matrester i för att ta med hem eller slänga i en papperskorg. Ett sätt att hjälpa naturen är även att plocka med dig andras skräp på vägen.

## VISSTE DU ATT:

- Plast bryts ned mycket långsamt eller inte alls i naturen. Det gäller även bioplast
- Portionssnus och fimpar innehåller plast och ska därför med hem
- Packa smart och minska på förpackningar innan du går ut

*hmm...*



En plats som redan är nedskräpad uppfattar många som mer okej att själva skräpa ner på, vad kan det bero på?



# Följ nödens lag



Du får bajsas i naturen, men nöden har en lag. Du gör allemansrätt när du väljer en plats, långt ifrån vattendrag och där folk går. Gräv helst en grop först. Täck sedan över med jord eller en stor sten. Gräv ner, bränn upp eller ta med toapapperet hem.

## VISSTE DU ATT:

- En trädgårdsspade underlättar och får gärna följa med i packningen
- Hundbajspåsar tar lite plats, samla ditt toapapper där och ta med det
- Våtservetter innehåller plast och ska inte lämnas i naturen

*hmm...*



Inga träd att gömma sig bakom eller jord att gräva i? Fundera på hur du ska lösa toalettbestyren innan du ger dig ut på fjället eller i skärgården.



# Håll avstånd till bostadshus

Du får röra dig fritt nästan överallt. Men inom hemfridszonen, alltså området närmast en bostad, får du bara vara om husägaren tycker att det är okej. Du gör allemansrätt när du passerar ett bostadshus på behörigt avstånd och respekterar att den som bor där vill vara ifred.

## VISSTE DU ATT:

- Det finns ingen lag om hur stor hemfridszonen är. Avståndet till bostadshus, ett staket eller hur terrängen och växtligheten ser ut avgör
- Om du vill stanna och äta matsäck eller tälta behöver du hålla längre avstånd till hus än om du bara passerar snabbt

*hmm...*



Hur nära är *för nära* enligt dig om du skulle bo i ett hus?



# Visa hänsyn på böljan den blå

Njut av allemansrätten på vågiga hav och stilla sjöar. Lägg till med din kajak, bada vid en strand och låna en brygga ett tag. Du gör allemansrätt när stranden, klippan eller bryggan ligger långt från någons hus. Och självklart lämnar du bryggan om ägaren vill använda den.

## VISSTE DU ATT:

- Inom hemfridszonen, alltså området närmast någons bostad, får du bara vara om du frågar den boende om lov
- Vissa fågel-, säl och andra djurskyddsområden får du bara besöka under vissa tider på året

plask





# Njut av det naturen ger



Varsågod – allemansrätten gör det möjligt att ta del av det som naturen ger. Du gör allemansrätt när du tar grenar, kottar och nötter som redan ligger på marken och plockar vilda blommor, bär och svamp som inte är fridlysta.

## VISSTE DU ATT:

- Du får plocka hur mycket bär och svamp du vill
- Vilka blommor och växter som är fridlysta skiljer sig åt i olika delar av landet
- Om du bryter levande kvistar från växande träd och buskar blir det sår som gör att de växer sämre eller dör



Är det okej att plocka lite mossa till advent? Och får man plocka mycket?



# Läs på - här kan speciella regler gälla

Allemansrätten gäller även i naturreservat och nationalparker. Men den kan vara begränsad. Du gör allemansrätt när du kollar upp vad som gäller i området du ska besöka. I vissa områden får du inte elda eller ha med dig hunden. Att cykla och rida kan vara tillåtet, men ibland bara på

markerade leder. I vissa områden får du inte tälta, eller bara göra det på bestämda platser.

## VISSTE DU ATT:

- De regler som gäller finns på skyltar i området och på länsstyrelsens eller kommunens webbplatser

*psst...*

Ibland ligger ett besökscentrum, så kallat *naturum*, i anslutning till nationalparker och naturreservat. Där kan du lära dig mer om den lokala naturen.



Symbolen för skyddad natur



# Elda säkert

Lägereldens knaster är förtrollande. Du gör allemansrätt när du använder en fast grillplats, eller väljer grus eller sand som underlag. Håll koll på elden och släck den helt innan du lämnar för nya äventyr. Krafsa lite i askan för att se så att det inte finns någon glöd kvar.

## VISSTE DU ATT:

- Klippor och stora stenar kan spricka om du eldar direkt på dem, så undvik det
- I mossa, torvmark eller jordig skogsmark kan elden lätt sprida sig och ligga och pyra
- Naturreservat och nationalparker har ibland särskilda regler för eldning

*psst...*

Eldningsförbud kan vara vanligt på våren och sommaren. Kolla upp vad som gäller hos kommunen eller länsstyrelsen och ta med dig matsäck som inte kräver eld.



# Cykla på tåligt underlag

Trampa ut och njut av slingriga stigar och branta uppförbackar. Du gör allemansrätt när du anpassar din körstil efter terrängen, undviker mark som är för blöt eller känslig och bromsar in när du får möte. Välj omvägar runt skogsplanteringar och åkrar och lämna företräde till gående.

## VISSTE DU ATT:

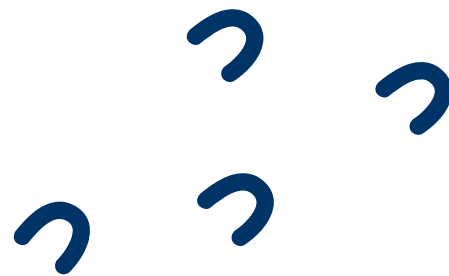
- Med känslig mark menas mark där cykelhjulen lämnar stora spår efter sig
- Myrar och mark med mossa och lavar är extra ömtåliga
- För att köra elcykel i naturen behöver du fråga markägaren om lov



Är ni ett större gäng som gillar att cykla regelbundet i samma område? Prata gärna med markägaren.



# Rid på fast underlag



Naturupplevelsen från hästryggen är svårslagen. Du gör allemansrätt när du rider på stigar och vägar med fast underlag och väljer omvägar runt åkrar, ängar, hagar och skogsplanteringar. När du rider på en väg är det snyggt om du kliver av och sparkar undan hästens bajs.

## VISSTE DU ATT:

- Hästens stålskodda hovar ökar risken för skador på marken och på trädens rötter
- När stigar och vägar blir blöta blir de extra känsliga för hästens hovar
- Myrar och mark med mossa och lavar är extra ömtåliga

Vill du rida ofta i samma område? Fråga markägaren om lov. Kolla hos Lantmäteriet, de vet vem som äger marken.




# Håll koll på din hund

Du och din hund mår bra av att vara i naturen. Ett enkelt sätt att göra allemansrätt är att ha hunden i koppel, så att vilda djur och hundrädda människor får lugn och ro. Ta gärna en omväg runt hagar med betande djur och ha alltid hunden i koppel på fjället där det finns renar.

## VISSTE DU ATT:

- 1 mars–20 augusti har de vilda djuren ungar, då behöver du se till att din hund inte springer lös
- Jakthundar får springa lösa under jaktsäsong och jaktträning



Håll alltid hunden kopplad i nationalparker. I somliga parker är hunden bara välkommen under vissa perioder av året.



# Håll avstånd till betande djur

Råmande kor på grönbete är en fridfull syn. Hittar du ingen väg runt hagen på promenaden? Då kan det vara okej att gå igenom den. Du gör allemansrätt när du stänger grinden efter dig, är lugn i ditt sätt att vara och håller ett så långt avstånd som möjligt till djuren.

## VISSTE DU ATT:

- Vissa djur, som kor med kalvar, kan reagera aggressivt mot människor om de blir störda
- Om du vill klappa djuren behöver du be markägaren om lov

*psst...*

Att passera genom en hage sker på egen risk.



# Ge renarna lugn och ro



Fjällen bjuder in till fantastiska upplevelser. I alla områden där renskötsel bedrivs gör du allemansrätt när du ger renarna lugn och ro, är tyst och låter dem vara ifred. Om flocken drar sig undan har du kommit för nära.

## VISSTE DU ATT:

- Du behöver visa särskild hänsyn under kalvningstiden april–juni
- Renar ser lösa hundar som ett hot och det kan skapa panik. Därför måste du hålla din hund i koppel
- Risker att renarna blir skrämda är större om du kommer farande snabbt på skidor eller cykel



Hur kan du spana på renarna och samtidigt hålla avstånd?





# Använd med hänsyn

Genom enskilda eller privata vägar kan du nå badsjöar, bärmarker och smultronställen. Du gör allemansrätt när du passerar hus på avstånd och låter de boende vara ifred. Ofta ägs vägen av en privatperson och här får du gå, cykla och rida.

## VISSTE DU ATT:

- Det går bra att passera på en byväg som går genom en gård och fortsätter på andra sidan gården
- Lador och uthus som ligger nära vägen kan du oftast passera utan problem



Spelar det någon roll om du är ensam eller om ni är flera som använder vägen ofta?



## INGEN ALLEMANSRÄTT

# När gäller inte allemansrätten?

Allemansrätten är en unik möjlighet som gör att vi kan röra oss fritt i naturen. Men i vissa fall gäller inte allemansrätten, till exempel för motorfordon, då gäller andra regler. Jakt och fiske ingår inte heller och i naturreservat och nationalparker kan andra regler gälla.

### TÄNK PÅ ATT:

- Under jakttid gäller det att vara på sin vakt – följ anvisningarna och läs skyltarna i området
- När du ska fiska behöver du ofta ett fiskekort eller annat tillstånd, kolla med din länsstyrelse vad som gäller

*psst...*

Det är lätt att göra allemansrätt! Läs mer på [allemansratten.se](http://allemansratten.se) om du vill veta mer.



ALLEMANSRÄTTEN ÄR INGEN LAG, MEN...

# Med frihet kommer ansvar

Allemansrätten är ingen lag, men den är inskriven i Sveriges grundlag för att du ska kunna njuta av allt fint. Runt allemansrätten finns det lagar som sätter gränser kring vad du får och inte får göra i naturen.



## ENLIGT LAG FÅR DU INTE:

- Köra motorfordon på barmark
- Skräpa ner eller bryta grenar, ta näver och elda på klippor
- Låta hunden springa lös när vilda djur har ungar
- Störa eller skrämna renar
- Vistas inom hemfridszonen utan lov
- Gå över tomter, planteringar och åkrar med växande gröda



Allemansrätten är en sedvana, alltså en oskriven överenskommelse. Vad är skillnaden mellan en sedvana och en lag?



## TIPS I NATUREN

# 7 sätt att göra rätt

- **Packa en påse.** Samla skräp från lunchen och ta med hem
- **Packa en liten spade.** Då är du redo att gräva ner ditt bajs
- **Vill du se renar eller andra djur?** Ta med en kikare och sitt och spana på avstånd
- **Förpackningsbanta.** Skippa påsklämmor och konservburkar, byt plastpåse mot bivaxduk eller matlåda, tampong mot menskopp och våtservetter mot tvål och handduk
- **Planerar du för en lägereld?** Ta med ved
- **Torrt i marken?** Ta med mat som inte kräver eld
- **Ska du besöka nationalpark eller naturreservat?** Kolla upp innan vad som gäller

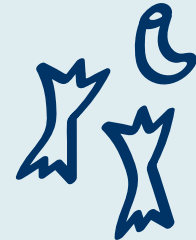
## TANKENÖTTER

- Hur kan du tipsa andra om ditt bästa sätt att göra allemansrätt?
- Kan du bjuda ut en naturovan kompis på utflykt?
- Hur kan du lämna naturen i ett bättre skick än du fann den?



NÄR DET ÄR TORRT UTE

# Lunch utan eld



Ingen rök utan eld sägs det. Men lunch utan eld går faktiskt fint! Om det är varmt och torrt ute kan det råda eldningsförbud och här är våra bästa tips på matsäck som inte kräver eld.

## Smörgåsinspiration:

- Klassisk ägg och kaviarmacka
- Rökt fisk, färskost och avokadobagel
- Renklämma med pepparrot
- Svamp- och grönkålsmacka
- Surdegsbröd med ärtröra och picklad morot

## Grejer att fylla termoserna med:

- Varmkorv eller kokkorv
- Gårdagens pastarester
- Smakrik pulversoppa
- Snabbnudlar i buljong
- Couscous till en sallad
- Krämig glass
- Frisk fruktsallad



Hjälp termoserna att hålla värme eller kyla – låt dem stå med hett vatten, eller lägg dem i frysen innan du fyller dem med godsaker.



KOM IHÅG INFÖR UTFLYKTEN

# 3 packtips



Med dessa packningstips kommer du långt!  
Sedan beror allt såklart på aktivitet, plats och årstid.

## **Kläder efter väder**

Kolla väderprognosen innan du ger dig ut och planera turen efter väder och vind. Packa ner en varm tröja och regnjacka för oförutsägbara väderomslag.

täckningen kan variera och förlita dig inte helt på telefonen. Nämn gärna för någon vart du ska och när du planerar vara tillbaka.

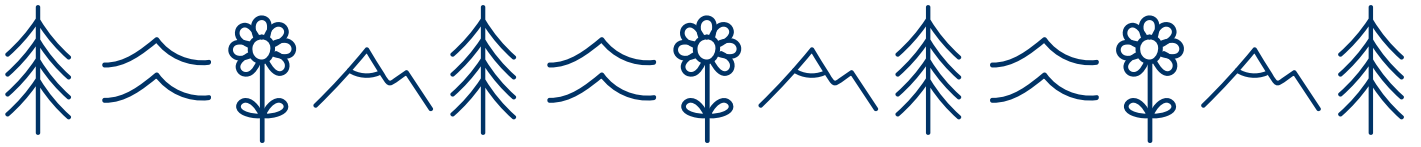
## **Ladda telefonen**

En mobil kan fungera som karta, kompass och telefon om du behöver ringa på hjälp. Ta med en powerbank ifall batteriet laddar ur. Tänk på att

## **Mat och vatten**

Oavsett om du ska vara ute flera dagar eller bara i några timmar är det alltid bra att ha med sig extra mat och vatten om turen skulle ta längre tid än planerat.





Allemansrätten är till för oss alla. Den välkomnar både dig med vältrampade vandringskängor och dig som hellre går i sneakers. Den finns för dig som vill grilla korv och skratta med vänner. Men också för dig som bara behöver andas i ensamhet en stund.

Oavsett aktivitet gör naturen gott.



[allemansrätten.se](https://allemansratten.se)