

# Trø varsomt

## – tips til den som bryr seg...

### Planlegg godt og vær alltid forberedt

- Du behøver ikke reise så langt. En lang reise påvirker miljøet mer enn en kort tur i nærområdet.
- Sjekk om du kan låne eller leie utstyr du mangler.
- Gjør deg kjent med det området du skal besøke. Sett deg inn i gjeldende regler.
- Lær deg fjellvetreglene.
- Store grupper bør deles opp i mindre grupper på 4-6 personer.
- Lær deg bruk av kart og kompass for å redusere behovet for varder og merkede løyper.
- Pakk turprovianten i vaskbare beholdere som du kan bruke flere ganger. På den måten blir det mindre avfall å bære med seg hjem.

### Velg tuområder og overnattingsplasser som tåler slitasje

- Unngå leirplasser i områder med lavdekke og annen sårbar vegetasjon.
- Ta vare på strandsonen. Velg en leirplass som ligger et stykke fra elver og sjøer.
- Gode leirplasser finner man – man lager dem ikke.

### **I populære tuområder:**

- Benytt i størst mulig grad eksisterende stier og leirplasser.
- Hold leirplassene små. Benytt i størst mulig grad nakne områder uten vegetasjon.

### **I villmark og urskogsområder:**

- Spre bruken utover i terrenget. Unngå dannelse av stier og leirplasser.
- Unngå områder med begynnende slitasje.

### Bli kvitt avfallet på en miljøvennlig måte

- Alt det du tar med deg ut på tur skal også være med hjem.
- Se over leirplasser og rasteplasser før du vandrer videre. Ta med deg søppelet hjem.
- Avføring skal graves ned. Lag gjerne en felles latrine for hele gruppen, men ikke nærmere enn 100 skritt fra stier, vann eller leirplasser.
- Vær sparsom med toalett papiret. Bruk aller helst naturmetoden: mose og blader.
- Husk å dekke over med jord når du er ferdig.
- Oppvask og personlig hygiene bør skje på land.
- Slå ut vannet minst 100 skritt fra bredden av elver og sjøer. Dermed har du rent vann også neste gang du trenger det.

### **Se, men ikke røre**

- Ta vare på fortiden. La kulturminner og historiske gjenstander få ligge i fred.
- Forlat steiner, mineraler, planter og andre naturobjekter slik du finner dem.
- Når du forlater området skal ingen kunne se at du har vært der.

### **Vær forsiktig med åpen ild**

- Leirbål kan forårsake varige skader på naturen.
- Bruk stormkjøkken eller primus til matlaging og stearinlys for å holde mørket borte.
- Sjekk alltid lokale bestemmelser før du tenner opp et bål.
- Det er generelt forbudt å gjøre opp ild i utmark mellom 15. april og 15. september.
- Spør grunneier om tillatelse der dette er påkrevet.
- Husk at nasjonalparker og andre verneområder kan ha egne bestemmelser.
- Bruk om mulig etablerte ildsteder. Unngå å tenne bål på svaberg og annet fast fjell. Varmen kan forårsake varige sprekkdannelser.
- Lag ikke større bål enn du har behov for. Bruk kvister du finner på bakken og som kan knekkes for hånd.
- La ved og kull få brenne til aske. Slukk bålet fullstendig og spre den kalde asken.

### **Vis respekt for dyr og fugler**

- Vilde dyr og fugler observeres best på avstand.
- Fôr ikke vilde dyr. Fôring kan skade dyrenes helse og endre deres naturlige adferd.
- Ta vare på deg selv og dyrene ved å lagre mat og matrester på en forsvarlig måte.
- Hold kontroll på kjæledyrene dine. Respekter båndtvang.
- Vis ekstra respekt for dyr og fugler når de er særlig sårbare. Dette kan være i forbindelse med parringstid, hekketid eller på kalde vinterdager.

### **Vis hensyn til andre besøkende og brukere av naturen**

- Respekter andre som er ute i naturen slik at alle får en god opplevelse.
- Vis særlig hensyn til reindriftsutøvere og andre som driver næring i utmark.
- Ta pauser og slå leir et stykke unna stier og andre besøkende.
- La naturens egne lyder råde. Unngå støy og høye stemmer.

**- Gled deg over vår vakre natur! Det har du fortjent! -**

www.frifo.no  
www.grip.no  
www.holdnorderent.no  
www.statskog.no  
www.svanhovd.no