

# Trø varsomt

- tips til den som bryr seg...



## Forord

Våre holdninger endres med tiden. Fram til 1990-tallet var det f.eks. helt vanlig at folk på landsbygda hadde egne søppelfyllinger bak låven. Dette er nesten utenkelig i dag. En kommunal søppelfylling var et illeluktende eldorado for rotter og store måkeflokker. I dag gjør man hva man kan for å få bukt med lukt og avrenning, man lager regelverk, sorterer og resirkulerer. Det samme gjelder i de fleste industrier og virksomheter. Alle de små enkelttiltak vi gjør for å bedre miljøet kan hver for seg synes ubetydelige. Sett i sammenheng gir de imidlertid positive resultater.

Det moderne mennesket har i dag mer fritid enn noen gang tidligere. Vi bruker også mer tid ute i naturen, men ikke alle har samme bakgrunn og forutsetninger for å vite hva som er god skikk og bruk. Vi håper derfor at dette heftet kan gi deg noen tips, og gjøre deg bevisst på at du faktisk setter spor etter deg. Din adferd kan få konsekvenser for de som kommer etter deg – i morgen, i overmorgen og om en generasjon eller to...

Ikke alt du leser i dette heftet er like viktig overalt og til en hver tid. Når du ferdes i naturen må du ofte velge kompromisser og sette ulike hensyn opp mot hverandre. Vi ønsker at du skal være bevisst de valg du gjør. Har man først lagt seg til gode vaner, vil man sjelden gå tilbake på dem.

God tur, og trø varsomt!

### De sju “Trø varsomt”-prinsippene

1. Planlegg godt og vær alltid forberedt
2. Velg turområder og overnattingsplasser som tåler bruk
3. Bli kvitt avfallet på en miljøvennlig måte
4. Se, men ikke røre
5. Vær forsiktig med åpen ild
6. Vis respekt for dyr og fugler
7. Vis hensyn til andre besøkende og brukere av naturen



Foto: Ragnar Våga Pedersen



Foto: Elin Fjelldal

## Den norske friluftstradisjonen

Så lenge det har vært bosetting i Norge, har man drevet med mange av de aktivitetene som vi i dag kaller friluftsliv. Fiske og fangst, sanking av bær og andre vekster utgjorde næringsgrunnlaget. De formene for friluftsliv som bygger på aktiviteter som landsbygda har utviklet, kaller vi gjerne tradisjonelt friluftsliv. Det vi kan kalle vår friluftstradisjon, går tilbake til 1880-tallet. Den industrielle revolusjonen og utviklingen av store bysamfunn skapte et skille mellom mennesker og natur.

I Norge skjedde en nasjonal oppvåkning etter 1814. Rundt midten av århundret vokste nasjonalromantikken fram i Europa og norske kunstnere dro til daler og fjell for å hente inspirasjon til musikk, bilder og diktning. De tidligere så skremmende, ville og ugjestmilde fjellene ble betraktet som vakre og forlokkende. Holdningene til naturen endret seg og det nasjonale selvbildet tok form. Mens Norrlands blanding av villmark og fjell inspirerte svenskene til å reise nordover for å dyrke pionerånden, lå de norske fjellene lettere tilgjengelige med lokale utgaver over hele landet. Den Norske Turistforening ble

stiftet i 1868, og i de siste tiårene av 1800-tallet fikk den moderne idretten gjennomslag som friluftslivsbevegelse.

Rundt 1905 ble friluftslivet enda en gang uttrykk for nasjonalfølelser og nasjonal identitet. Men denne gangen nådde interessen ut til mange flere. Blant annet var Fridtjof Nansen den store inspiratoren for friluftsliv. Turen over Grønland førte tusenvis av norske ungdommer ut på ski. Nansens appell om å "lære å kjenne den intense glede ved det enkle naturliv, det vi en gang stammer fra, og ikke minst gleden ved nøysomhet", ble også fanget opp av myndighetene. I 1957 ble allmennheten sikret lovlig tilgjengelighet til naturrikdommene gjennom friluftsloven, som er unik i internasjonal sammenheng. Det vi kaller norsk friluftstradisjon, kan karakteriseres slik:

- Naturopplevelsene er det sentrale
- Ferdsel og bruk av den frie naturen
- Mangfoldig og rik med mange ytringsformer og enkle midler
- Tradisjonsformidling skjer gjennom foreldre og venner



Foto: Ragnar Våga Pedersen

## Friluftsliv påvirker naturen

Vi mennesker dyrker friluftslivet på mange forskjellige måter. Vi søker opplevelser ved å gå til fots, padle kano, kjøre båt, ri på hesteryggen, sykle terrengsykkel, gå på ski, løpe orientering eller klatre i fjell. Jakten på spenning trekker oss stadig lenger inn i villmarka, og til stadig mer ekstreme sportsgrener. Dette behovet for personlig tilfredsstillelse medfører imidlertid også større belastning både på landskap og dyreliv.

Vi har en egen lov som regulerer friluftslivet i Norge, friluftsløven av 28.juni 1957. I følge Friluftsløvens § 2, kan enhver ferdes til fots i utmark hele året så lenge dette kan skje hensynsfullt og med tilbørlig varsomhet. Allmennheten har altså rett til fri ferdsel i utmark. Det vi normalt tenker på med fri ferdsel, er f.eks. fotturer i skog og fjell, bærplukking i skogen og turer på ski.

Retten til fri ferdsel bygger på at den som benytter en annens utmark i fritiden, må opptre aktsomt og hensynsfullt, slik at miljøet, grunneieren eller andre mennesker ikke blir sjenert, jfr. Friluftsløvens § 11. Dette er en plikt man har hvis man først beveger seg inn på en annens eiendom.

Norges villmarksområder er varierte og vakre, men de kan også være skjøre. I ytterste konsekvens kan høy utfart i enkelte områder medføre forurensning av vann, fortrenging av dyreliv, ødelagt vegetasjon og jorderosjon. All

ferdsel vil sette noen spor etter seg. Men man kan gjøre sporene så små som mulig.

Atskillig skade kunne vært unngått dersom friluftinteresserte var bedre informert om skånsom ferdsel. "Trø varsomt" presenterer sju grunnleggende prinsipper for ferdsel i naturen. Prinsippene egner seg over alt, både ute i naturen, i parker, og for den saks skyld i vår egen hage.

"Trø varsomt"-prinsippene betyr i praksis at man skal opptre med vanlig høflighet og vise gjestfrihet, både overfor andre friluftsfolk, og til den naturen vi alle er en del av. Prinsippene er basert på varig og dyp respekt for naturen. Kombinert med sunt bondevett og noen grunnleggende kjøregler vil denne respekten gjøre deg i stand til å anvende prinsippene i dine egne omgivelser.

Vi bør venne oss til å handle på vegne av den naturen som inspirerer og gleder oss. Men først må vi tilegne oss ferdighetene og holdningene som gjør oss i stand til å trø varsomt.

De som er interessert i spesielle aktiviteter som terrengsykling, klatring og padling eller andre fritidsaktiviteter må søke informasjon andre steder. Dersom du skal besøke nasjonalparker, landskapsvernområder e.l. vil du som regel finne nærmere informasjon om hvilke bestemmelser som gjelder ved opplysningstavler.



*Messinglav - Foto: Morten Günther*



## Planlegg godt og vær alltid forberedt

*Foto: Morten Günther*

Bli enige om målene for turen og planlegg deretter. Forbered dere godt ved å samle informasjon, diskutere forventninger, vurdere krav til tekniske ferdigheter, førstehjelpskunnskaper, og nødvendig utstyr for turen.

Velg en turlengde som er tilpasset gruppas ambisjonsnivå, slik at det blir en god og hyggelig tur for alle. Vær forberedt på å måtte vente eller snu dersom du værer farer eller risikerer skader. På den måten trenger du ikke å gå på akkord med "Trø varsomt"-prinsippene for å unngå situasjoner som går på sikkerheten løs. Hvis man for eksempel ser bort fra muligheten for dårlig vær, kan en lett mars fort ende i en livsfarlig situasjon med fare for nedkjøling. Er man først kald og våt er det fristende å tenke at det er legitimt å lage

bål og søke ly på steder der man ellers ville ha unngått å skade naturen.

### **Tilegn deg kunnskaper**

Sett deg inn i Frilufsloven og gjeldende bestemmelser for det området du ønsker å besøke. Siden et hvert naturområde er unikt, kan regelverket også variere noe. Husk at nasjonalparker og andre verneområder ofte har spesielle restriksjoner.

Lær deg hvordan du kan unngå å sette varige spor uansett hvor du ferdes. Sett deg inn i områdets lokale natur- og kulturhistorie. Jo mer du kan, jo større blir utbyttet av turen. Opplysninger om regelverk o.l. får du fra Statens naturoppsyn, Statskog og lokale turistkontorer. Andre informasjonskilder kan være sportsbutikker, bokhandlere,

organisasjoner, bibliotek, Direktoratet for naturforvaltning, Fylkesmannen og lokale nasjonalparksentre.

Lær deg fjellvettreglene - og følg dem. Les mer om dette på side 30-31.

### Planlegg for gruppen

Turoperatører og lokalkjente kan foreslå steder som passer din gruppe. Terreng og dagsmarsjer bør tilpasses de enkeltes ferdigheter og framferd. For eksempel kan det forventes en del støy og leven ved større campingplasser og rekreasjonsområder. Lengre inn i terrenget forventes det imidlertid en stille framturen.

### Store kontra små grupper

Uavhengig av gruppens størrelse og formålet med turen, er det nødvendig å vise både forsiktighet og omtanke. Det er best om man kan opptrre i små grupper på 4-6 personer.

Store grupper kan være bråkete og forstyrrende med mindre de er godt ledet. Dersom du planlegger for en relativt stor gruppe bør du forsøke å få med nok erfarne ledere slik at gruppen kan splittes opp og gjerne også overnatte på separate leirplasser.

For å unngå problemer underveis kan det være en ide å bli enige om å trø varsomt allerede når man planlegger turen. Det kan også være en ide å undersøke om det finnes bestemmelser som begrenser antall personer som kan besøke området samtidig.

Store grupper vil ofte inneholde en del personer med mindre turerfaring. Det kan da være en ide å velge populære løyper hvor det er stier og campingplasser. Den norske turistforening merker 19 000 km sommerruter og 5 000 km vinterruter over det meste av landet.



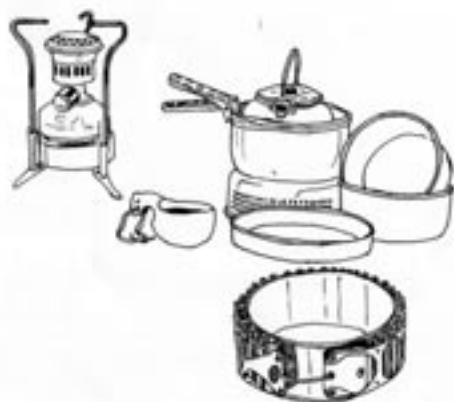
Øvre Pasvik nasjonalpark, Sør-Varanger - Foto: Morten Günther



### Unngå høysesongene

Besøker man populære utfartssteder i ferietider og helger er de gjerne belastet med mye trafikk. Man kan da risikere å måtte gå i kø, og det oppstår lettere forsinkelser og kanskje også konflikter. Et bedre alternativ kan da være å gå midt i uka når det normalt er lite mennesker i terrenget. Et annet alternativ kan selvfølgelig være å unngå stier der det normalt er mye trafikk, eller velge turområder man vet ikke er de aller mest populære.

Gjør eventuelle reservasjoner og skaff nødvendige tillatelser (f.eks. jakt- og fiskekort) i god tid før turen slik at du unngår ubehagelige overraskelser.



### Bruk riktig utstyr

Husk å forberede deg på dårlig vær og eventuelle ulykker eller uhell som kan oppstå underveis. Ta med deg stormkjøkken eller primus, samt parafin/rødsprit, kasserolle, fyrstikker, signalspeil, fløyte eller fluoriserende vest. Ha alltid med deg kart og kompass, ekstra proviant, varme klær, solbeskyttelse og myggmiddel. Vinterturer krever ekstra utstyr.

Utstyr for egen sikkerhet kan også redusere skadene på våre omgivelser. For eksempel vil du med et stormkjøkken raskt kunne lage deg et varmt måltid uten å forkulle stein eller lage svimerker i vegetasjonsbunnen. Dersom det er bløtt og gjørmete vil man gjerne gå på siden av stien for å holde føttene tørre. Har du skikkelig fottøy er dette imidlertid ikke noe problem.

### Planlegg måltidene

Tilstrekkelig utstyr kan være avgjørende for å få en fin tur, men det blir også feil å ta med for mye. Dersom du planlegger måltidene på forhånd unngår du å måtte bære med deg avfall og matrester hjem. Pakk provianten i vaskbare beholdere eller plastposer. Legg igjen unødvendig emballasje hjemme, så slipper du å bli fristet til å kaste den i naturen senere.

### Tilegn deg ferdigheter

Du bør kjenne til hvilke ferdigheter og utstyr du trenger for den aktiviteten du har valgt. Lær av erfarne venner og bekjente, ta et kurs, eller lei en kompetent guide. Sørg for at kart, kompass og førstehjelp er en del av treningen. Sørg også for å være i tilstrekkelig fysisk form for turen.

Skaff deg kunnskaper om det terrenget du skal begi deg ut i. Finn ut hvordan du kan få en hyggelig tur uten at det går på bekostning av verken din egen eller andres sikkerhet.

### **Ta ansvar**

Dersom du går deg vill kan det få store konsekvenser, både for deg selv og de som skal prøve å finne deg. Dessuten kan det bety store konsekvenser for terrenget. Både terrengkjøretøyer og et større antall letemannskap setter tydelige spor etter seg under en slik leteaksjon.

Ta ansvar for din egen sikkerhet ved å kjenne dine egne begrensninger. Vær observant, vis forsiktighet og god vurderingsevne. Minimer risiko ved å planlegge turer tilpasset dine ferdigheter og forventninger. Vær rede til å klare deg selv i vanskelige situasjoner.

Meld fra hvor du går. Husk at mobiltelefonen ofte ikke har dekning i avsidesliggende områder. Dessuten kan du slippe opp for batteri. Lær deg å bruke kart og kompass så godt at du stoler mer på det enn din egen retningssans. Husk alltid å ha med kart og kompass, selv på korte turer.

Bruk av GPS bør være et supplement til kart og kompass; ikke en erstatning. Sørg for at du alltid vet hvor du er.

Hold deg sammen med ditt turfølge, og sørg for å gi noen beskjed om hva de skal gjøre dersom dere ikke er ved ankomststedet innen et avtalt tidspunkt. Ikke bygg varder eller plasser steiner eller greiner for å markere hvor du går. Unngå også å henge opp tøy eller vimpler. Dersom dette er absolutt nødvendig, husk da å ta merkingen ned når du forlater området.

### **Friluftsløven**

Friluftsløven regulerer allmennhetens rett til fri ferdsel, opphold og aktivitet i naturen - uavhengig av om man eier grunnen eller ikke.

<http://www.lovdatab.no/all/hl-19570628-016.html>



*Foto: Morten Günther*



## Velg turområder og overnattingsplasser som tåler bruk

*Foto: Morten Günther*

Hvilken påvirkning har et fotavtrykk? Svaret er at ”det kommer an på”. Et fotavtrykk innebærer forskjellig grad av påvirkning avhengig av om det er sommer eller vinter, om man trækker på et lite tre, gress, dødt bladverk og moldrik jord, en grusholdig elvebredd eller et tykt moselag.

Dessverre fører tråkk til jorderosjon og skade på vegetasjonen nesten uansett underlag. Naturens egen reparasjon kan ta kort tid i lavlandet, men flere år i høyfjellet eller langt mot nord. Det finnes imidlertid også andre faktorer som virker inn. De fleste jordtyper inneholder insekter og andre dyr som lever på og av døde plantedeler. Vegetasjonen beskytter det underliggende jordsmonnet, og tråkk virker derfor negativt inn på jordbunnfaunaen, liksom for sopp som gjødsler jorden og gjør

gjenvekst mulig. Når plantedekket en gang er skadet vil jorderosjonen lettere starte.

Hvor du enn vandrer og slår leir bør du velge underlag som tåler slitasje. Dette kan være åpent berg, grus, tørt gras, eller snø. Dersom du har en båt, kajakk eller kano tilgjengelig kan du med fordel også ferdes til vanns.



*Foto: Morten Günther*

## På tur i populære turområder



*Saarimaajanka, Sør-Varanger - Foto: Lise Flo*

### Hold deg til opparbeidede stier

I populære turområder bør du om mulig holde deg til opparbeidede stier, og velge etablerte leir- og bålplasser. Dette vil minimere skader på jordsmonn og vegetasjon. Ville dyr venner seg til en viss grad til at det ferdes mennesker langs opparbeidede stier. De blir derfor mer forstyrret dersom de møter på mennesker som går spredt andre steder i terrenget.

På etablerte stier bør man bevege seg en og en etter hverandre. Hold deg midt i stien, selv om det er steinet, vått eller gjørmete. Dersom folk går langs kanten av stien eller tar omveier rundt hindringer, blir stien gradvis bredere og danner parallelle spor. Såkalte "sosiale stier" rundt telt kan også ødelegge overnattingsplasser og andre populære områder. Bruk derfor alltid etablerte veier og stier.

Snarveier utenfor stien kan få store negative konsekvenser, særlig ned bratte skrenter hvor man lett sklir og river opp vegetasjonsdekket. Snarveier blir fort til spor og erosjonskløfter som er vanskelige å reparere. Unngå å trække på steder hvor man har forsøkt å reparere vegetasjonen.

Å gå tur med staver har blitt veldig populært. I fjellet fører imidlertid dette til økt erosjon. Hullene etter stavene fylles med vann og ved frost sprenges den porøse jorda bort. Slitasjen begrenses dersom du benytter gummiknotter på stavene, men det aller beste er om du kan sette stavene igjen hjemme.

Båtliv, sportsfiske og andre vannaktiviteter kan skade strandlinjen og viktige våtmarksområder. Undersøk lokalt hvordan man kan minimere påvirkningen på disse

områdene. Når du skal ankre opp, fortøye eller gå i land, bør du velge steder hvor terrenget tåler slitasje. Unngå grunner, bukter, skjær og andre steder med rikt fugle- og dyreliv. Vis respekt for sjøfuglreservater og andre områder med ferdselsrestriksjoner.

### Bruk etablerte overnattingsplasser

Velg vel etablerte leirplasser som er store nok til ditt følge. Enkelte populære leirplasser har spesielt tilpassede bålplasser, søppeldunker etc. Ved å bruke disse unngår man unødig slitasje. Der det ikke finnes etablerte leirplasser bør man velge områder der vegetasjonen allerede er slitt. Ved å bruke myke sko, og ved å bevege seg minst mulig rundt teltleiren unngår man at vegetasjonen slites bort og gjør leirplassen ”større”.

Dersom man vet det er bjørn eller andre rovdyr i nærheten bør man lagre mat et stykke unna selve leiren der man sover. For øvrig bør imidlertid telt og utstyr være samlet på ett sted, gjerne der grunnen allerede er skadet, eller på naturlig slitesterke områder. Utfør de fleste aktivitetene i sentrum av leiren.

Gjør også en vurdering av hvordan teltleiren tar seg ut for andre. Man kan med fordel skjule teltet bak klipper, busker eller trær for å redusere det visuelle inntrykket.

### Gode leirplasser finner man – man lager dem ikke

Hva er det som gjør et sted til en perfekt leirplass? Sikkerhet, begrenset innsyn og komfort vil alltid veie tungt. Å sikre seg slike bekvemmeligheter krever ikke en voldsom innsats. Man kan godt ta med seg lette ”møbler” og annet utstyr for å unngå å måtte lage slikt på stedet. Dette kan være stormkjøkken/primus, liggeunderlag, bord, stoler og lamper. Velg sammenleggbare løsninger som er enkle å



Foto: Morten Günther

pakke opp og ned.

Forlat leirstedet fritt for søppel, og slik at det ser ut til å være uberørt. I naturen er vi gjester, men vi er også vertskap for de som kommer etter oss. Andre besøkende i naturen vil legge merke til vår gjestfrihet, eller mangel på sådan. Søppel, graffiti, skadde trær, avføring, stygge bålplasser o.l. skal aldri etterlates til andre. Alle som ferdes i naturen er tjent med at man tar seg tid til å rydde opp etter seg, og hvis nødvendig, også etter andre.

Trær blir ofte skadet ved etablering av en leirplass. Pass derfor på å ikke skade greinene når du monterer telt, klessnorer, eller henger opp vilt. Ikke bruk ståltråd eller spiker. Legg tøy e.l. mot barken før du fester barduner til trestammer. Unngå spiker; lær deg noen enkle surringer i stedet. Husk også å henge opp parafinlamper o.l. slik at de ikke svir trærne. Kløvhester bør ikke festes direkte til trær. Trær skal heller ikke brukes til å feste kniven i.

Også ved leirplasser skal man forlate området så uberørt som mulig. Å knekke av greiner til leirbålet etterlater stygge sår, og gjør at treet lettere får sykdommer. Riktig vedsanking blir omtalt under avsnittet ”unngå leirbålskader”.

## På tur i urskog og urørt villmark



*Revsaksskardet, Sør-Varanger - Foto: Morten Günther*

### Spre bruken utover i terrenget

Utbredelsen av stier og leirplasser har økt mange steder også her i landet. Skal du besøke uberørt natur er det derfor svært viktig at du har en innebygd ”trø varsomt” holdning. Det er mye bedre at du benytter etablerte stier og veier enn at du skal gå opp nye. Dersom du

må ta deg fram utenfor etablerte stier, bør du bruke de mest slitesterke terrengetypene, som fjell, snø og is, grus, sand og vann. Tørt gress er også slitesterkt. Gress har naturlig sterke røtter og fleksible stengler.

Det er ekstra viktig at du holder deg til etablerte stier i områder der jorda er utsatt for erosjon, der det finnes sjeldne arter, eller der vegetasjonen vokser særlig langsomt. Merkelig nok er det slik at noen av de mest sensitive plantene vi har vokser på de mest utsatte stedene.



*Orange gullvinge - Foto: Morten Günther*

### Unngå dannelse av stier og leirplasser

Kontakt lokalkjente for tips om hvor man kan ferdes utenom merkede stier. Generelt bør ei gruppe personer som ikke følger merkede stier

spre seg i terrenget framfor å gå etter hverandre på rekke. På denne måten unngår man å lage nye stier, og hver enkelt plante får maksimalt ett fottrykk. Der det er liten fare for å trø på sårbare planter kan man selvfølgelig gå i rekke.

I noen områder bør man ikke spre seg i terrenget. Dette gjelder for eksempel i verneområder der det finnes sjeldne eller truede arter. Enkelte sjeldne planter er særlig truet av fjellvandrere og klatrere. Dersom du absolutt må bevege deg gjennom sårbart terreng, forsøk å plassere føttene der de gjør minst skade, og få dine turkamerater til å gå i dine fotspor.



### Leirplasser

Velg den best egnede leirplassen. I uberørt natur bør man unngå å bruke gamle leirplasser, men heller la naturen få lege gamle sår. Før du pakker opp bør du undersøke stedet. Se etter om eventuelle fugler har reir i nærheten, eller om det er annet dyreliv man bør unngå å forstyrre. Velg en leirplass der du kan gjøre minst mulig skade.

Finn ei stor steinhelle eller et gruslagt felt der du kan lage mat. Konsentrer dine aktiviteter til dette slitesterke området. Om nødvendig bruker du den mest sårbare delen av leirplassen til overnatting.

I sårbare områder kan skader ofte unngås ved at du kun overnatter en natt på samme

plass. I slike områder bør man også variere hvor man for eksempel går for å hente vann. Vær oppmerksom på at enkelte arter, f.eks. av lav, kan forsvinne for godt, eller bruke svært lang tid på å regenerere.

### Riving av leir

Før du forlater leirplassen må du forsøke å skjule alle spor etter dine aktiviteter. Har du fjernet steiner og greiner må du legge dem tilbake der du fant dem. Oppskrapede felt kan dekkes med løv eller barnåler. Rufs opp nedtråkket gress og gjør det mindre åpenbart at dette nylig har vært en leirplass. Ideelt sett vil ingen etablerte leirplasser oppstå dersom alle besøkende i naturen sprer sine aktiviteter.

### Hold vannet rent

Grus og sandbanker langs kysten og større elver er ofte gode leirplasser der man kan slå opp telt uten å gjøre stor skade. Vær imidlertid oppmerksom på kolonier av terner og andre sjøfugler som kan etablere seg i slike områder.

Vegetasjonssonene langs innsjøer og sandbanker langs mindre bekker er ofte veldig sårbare for erosjon. Disse områdene har ofte en rik flora og mange dyr søker ned til vannet for å drikke. Du bør derfor velge en leirplass som ligger minst 100 skritt fra slike steder, såfremt ikke annet anbefales. Dette er spesielt viktig i tørre områder der fugler og dyr har behov for uforstyrret adgang til drikkevann. Ved å trekke leirplassen litt bort fra bekker og innsjøer unngår man også forurensing av vannkilden.

Også etablerte leirplasser kan være plassert for nær stier og vann på grunn av terrengformasjoner og gammel sedvane. Fortsatt bruk av slike steder er likevel å foretrekke framfor å lage nye.



Foto: Morten Günther

Det er en gylden regel at alt det du tar med deg ut på tur også skal være med hjem. Overfylte containere og søppelkasser er et problem i fjellet og på holmer i skjærgården. Alle har et ansvar for å rydde opp etter seg. Kontroller leirplassen for gjenglemt søppel og matrester. Husk å tømme sekken når du kommer hjem.

Planlegg måltidene slik at du unngår illeluktende avfall. Det er viktig at du tar med deg matavfallet hjem. Selv om du graver det ned vil dyr lukte seg fram til stedet, og gjøre leirplassen mindre attraktiv for andre. Å brenne avfallet på bål kan også være uheldig, da det slett ikke er sikkert alt brenner opp. Søppel er ikke bare stygt, det kan også være dødelig. Plastemballasje, fiskesnøre og garnrester virker som dødsfeller for diverse fugler og pattedyr.

La ikke slikt ligge og slenge etter deg!

Se over leirplasser og rasteplasser før du vandrer videre. Bruk plastsekker til søpla. Gjør oppgaven til en lek for barna. Se hvem som klarer å plukke opp flest ”spor” etter mennesker.

### **Sanitærforhold**

Uansett hvor man er trenger man å vaske seg og gå på do. Det er fire grunnleggende regler å huske på:

1. Unngå å forurense vannkilder
2. Unngå å tiltrekke deg insekter og andre dyr
3. Legg til rette for biologisk nedbrytning
4. Unngå at andre kommer i kontakt med avfallet

Avføring på avveie kan føre til forurensning av drikkevann, spredning av sykdommer og ikke minst ubehagelige opplevelser for de som kommer etter deg. Dersom jordsmonnet er tynt, som på den arktiske tundra eller over tregrensa, kan kraftig nedbør skylle med seg avføring og annet avfall til nærliggende vannkilder.

Bruk sanitæranlegg der det er mulig.

### Urin

Lukt fra urin kan være plagsomt i tørre områder, særlig langs elveleier. Dette er imidlertid ikke et helseproblem. Du bør urinere et stykke unna leiren. Gjør det da helst på en stein eller på grus. I urinen er det salter som dyr finner attraktive. Det er derfor uheldig å urinere på vegetasjonen, spesielt på sjeldne planter. Faste urineringsplasser kan skylles med vann for å unngå lukt.

### Engangslatrinier

Dersom du må lage din egen latrine, grav en 15-20 cm dyp grop på et egnet sted minst 100 skritt fra vann, stier, grøfter og leirplasser. Ta med en liten spade til jobben, og gjem den i nærheten når hullet er gravd. Mikroorganismene i jorda vil bryte ned avføring og sykdomsfremkallende bakterier som finnes der.

Avslutt ikke ”dobesøket” på den lettvinde måten ved bare å legge en stein over. Nedbrytningen vil da gå mye saktere, og man kan risikere utvasking til vann dersom det blir kraftig nedbør. Dersom en slik latrine blir for primitiv for deg og ditt følge bør du vurdere å slå leir på steder der det finnes sanitæranlegg.

Gode latrinier holder avfallet unna vannkilder og andre besøkende. Dersom det er mulig er det en fordel å lage latrinier under turen, slik at man slipper å lage flere rundt selve leiren der man overnatter. Toalettpapiret graves dypt ned i hullet. Bruk så lite så mulig. Er du kreativ benytter du gress eller mose. Sanitetsbind pakkes alltid inn, og tas med hjem.

### Latrinier

Når du har barn med i følget, eller dersom du planlegger et litt lengre opphold på et sted trenger du en skikkelig latrine. Lag ei grøft om lag 15-20 cm dyp. Lengden tilpasses etter behov. Latrinen kan også utstyres med sittegren. Bruk den oppgravde jorda til å dekke over etter bruk. Også her skal man sørge for at dopapiret ligger i bunnen av hullet. Dekk til med litt jord etter hvert besøk. Før du forlater stedet fyller du all jorda tilbake, og dekker over med blader.



Foto: Morten Günther



Foto: Morten Günther

I høyfjellet er ofte besøkstallet høyt og jordsmonnet tynt. Forsøk i størst mulig grad å benytte faste sanitæranlegg, f.eks. i tilknytning til rasteplasser og turisthytter. Om vinteren møter vi spesielle utfordringer. Snølaget kan være tykt og jordsmonnet frossent. Bærbare toaletter kan være et godt alternativ på denne årstiden, dersom du ikke finner en snøfri flekk under et tre.

### **Båtturer**

Det anbefales transportable toalettbeholdere når du ferdes i båt. Disse kan tømmes på egne avfallsstasjoner, som leverer avfallet videre til kommunale kloakkrensaneanlegg. Det er forbudt å tømme kloakk på søppelfyllinger.

### **Spillvann**

Oppvask og personlig hygiene bør skje minst 100 skritt fra vannkanten. Bruk så lite vann som mulig, og spre skyllevannet utover. Når du vasker kopper henter du vann i en ren mugge eller kasserolle, og vasker koppene minst 100 skritt fra vannkilden. Dette hindrer forurensning av såpe. Bruk varmt vann, og minst mulig såpe. Filtrer det skitne vaskevannet med en tesil eller lignende før du sprer det utover marka. Gjør dette et godt stykke unna leiren, særlig hvis det finnes bjørn i området. Avfallet fra silen behandler du sammen med annet matavfall. Husk at ville dyr ikke må få tilgang til matavfall.

På etablerte leirplasser vil det avgis lukt fra matrester o.l. der man heller ut skyllevann. Oppholder du deg på privat grunn kan du høre med grunneier om hvordan man helst skal kvitte seg med avfall.

### **Såper og kremer**

Såper og kremer kan påvirke vannkvaliteten. Dette gjelder til en viss grad også såkalt



*Foto: Morten Günther*

biologisk nedbrytbare såper. Minimer derfor bruken i naturen. Vask deg alltid et godt stykke fra vannkilden, og skyl med rent vann. Jorda mellom vaskestedet og vannkilden vil fungere som rensende filter. Solkremer, insektmidler og oljer du har på kroppen er uheldig å få i vannet når du bader.





Foto: Ragnar Våga Pedersen

### Slakteavfall

Slakteavfall fra fisk og vilt bør legges et godt stykke unna stier, vann og leirplasser. Noen steder er det best å grave ned, brenne, eller ta med seg innvollene. Du bør også undersøke om det finnes lokale retningslinjer for hvordan man skal behandle slakteavfall i området.



Foto: Ragnar Våga Pedersen



Foto: Morten Günther

## Se, men ikke røre



*Foto: Bjørn Frantzen*

Folk har forskjellige motiver for å oppholde seg i naturen, og et av dem er å oppleve naturens mysterier. Hvis du har som hovedregel at du etterlater spesielle steiner, fossiler, skall, planter, gevir, fjær o.l. slik du fant dem, kan også andre ha glede av dem i ettertid.

Har du et favorittsted, en spesiell hvilestein e.l., vil du bli skuffet dersom du ikke finner den i samme stand som forrige gang du var der. Poenget er at man bør bevare for fremtiden de spesielle kvalitetene som kjennetegner området.

### **Ta vare på fortiden**

De fleste vil synes det er fristende å ta med seg gjenstander man finner fra tidligere tider. Pilspisser, potteskår og lignende er imidlertid ikke suvenirer, og bør få ligge i fred.

Arkeologiske og historiske funn er en del av vår kulturarv, og tilhører alle for all framtid. Alle spor etter mennesker fra tiden før år 1537 er automatisk fredet. Det gjelder også samiske kulturminner som er eldre enn 100 år. Det er forbudt å grave, fjerne eller på annen måte forstyrre funnsteder. Hovedregelen er dermed: se, men ikke røre!

### Ikke forstyr naturens egenart

I stedet for å ta med deg ting du finner underveis kan du heller bruke fotoapparatet. La foto, tegninger og minner utgjøre dine suvenirer fra friluftslivet. I nasjonalparker og andre verneområder er det som regel forbudt å ta med seg ting fra naturen. Ulike regler gjelder i ulike verneområder. Tving deg selv og andre til å sette dere inn i reglene – og følge dem!

Hjelp barna til å bli nysgjerrige og få interessen for planter og dyr i deres egne omgivelser. Lær dem at de enkelte organismene fyller viktige roller i naturen, og gjør seg best der man finner dem. Insekter, gevir, fine skjell osv. vil ikke nødvendigvis ta seg like godt ut hjemme på peishylla som i sine naturlige omgivelser.



Foto: Morten Günther



Bisamrotte - Foto: Ragnar Våga Pedersen

### Ikke flytt planter eller dyr fra deres naturlige miljø

Planter, dyr og frø blir ofte tatt med av tankeløse mennesker, og satt ut i områder der de ikke naturlig hører hjemme. Sykdomsframkallende organismer kan spres helt utilsiktet. Et godt eksempel er lakseparasitten *Gyrodactylus salaris* som har infisert og ødelagt flere av landets viktigste lakseelver. Sjansen for utilsiktet spredning av levende organismer øker i og med at folk reiser mer enn før.

Kunstig innførte planter, dyr og andre organismer kan forårsake irreversible forandringer i naturen ved at de kan fortrenge andre naturlig tilhørende arter over tid. Eksempler på innførte arter i norsk natur er mink, bisamrotte, fasan og kanadagås.

For å unngå utilsiktet spredning av levende organismer bør du huske på følgende:

- Ikke spre blomster, ugress eller vannplanter ut i naturen.
- Tøm og rengjør telt, ryggsekk, båt, fiskeutstyr, støvler og annet utstyr etter hver tur. Vann, gjørme og jord kan inneholde frø, planter og dyr som ikke bør spres til andre områder.
- Vask støvler og mønsteret i bildekkene.
- Ikke kast eller sett ut levende agn.
- Forsikre deg om at pelsen til eventuelle kjæledyr er fri for insekter (f.eks. flått) og frø.
- Har du med deg høy eller annet fôr, må du se til at det er fritt for ugras.
- Gi melding til grunneier dersom du oppdager spredning.

Det er særlig viktig å være oppmerksom på faren for spredning dersom du har vært i utlandet på jakt eller annen type feltopphold.

## Vær forsiktig med åpen ild



*Foto: Morten Günther*

Mange fine rekreasjonsområder er blitt ødelagt av uvettig vedsanking og bruk av åpen ild. Leirbål kan være vakre, men store mengder aske, svartbrente steiner, halvbrente kubber, matrester og smeltet plast er ikke like vakkert. Aller verst er det selvfølgelig dersom det koselige lille kaffebålet utvikler seg til en større skogbrann.

### **Bålforbud**

Fra 15. april til 15. september er det bålforbud i Norge. I denne perioden er det ikke tillatt å brenne bål i skog og mark uten tillatelse fra den lokale brannsjefen.

Vær oppmerksom på at den enkelte kommune kan gi nærmere lokale bestemmelser om bålbrekking. Kontakt brannvesenet eller administrasjonen i din kommune dersom du er usikker på de lokale reglene.

Mange steder i Norge har vi vokst opp med hyggen rundt et sprakende bål. I dag er vi imidlertid ikke avhengig av bål for å tilberede mat. Varige skader etter leirbål kan unngås ved å ta med seg stormkjøkken eller primus. Dette er i god ”trø varsomt”-ånd.

### Bruk stormkjøkken eller primus til mat

Besøkende i naturen bør ha med seg kokesett, stormkjøkken, primus e.l., samt fyrstikker og tilstrekkelig med brensel til å tilberede alle måltidene.

Unngå all bruk av engangsgriller. Disse er problematiske å ta med hjem etter bruk, de kan ikke gjenbrukes, de brenner ned underlaget og lager stygge spor i naturen. Dessuten utgjør de et betydelig avfallsproblem.

Gjør bare opp åpen ild når forholdene er riktige, og det ikke er fare for skogbrann. Det passer seg ikke å fyre bål i områder der naturen er sårbar og trærne vokser sakte. Skal det gjøres opp bål bør det være på et sted med tilstrekkelig tilgang på tørr ved. Gjør kun opp bål når du har tid til å lage en sikker bål plass. Sørg for å brenne all veden helt opp, og fjern all aske før du forlater bål plassen.

### Hvordan lage bål

- Undersøk regelverket for bruk av åpen ild i området.
- Vurder vindretning, været, stedet og tilgangen på ved.
- Avgjør om det er forsvarlig å tenne bålet.
- Dersom det ikke er en gammel bål plass på stedet bør du ha med deg en grill e.l., eller



Foto: Morten Günther



Foto: Morten Günther

eventuelt sette av nok tid til å lage et nytt ildsted.

- Sørg alltid for å ha vann stående til slukking og avkjøling av asken.

### Bruk en gammel bål plass

Bruk en gammel bål plass i stedet for å lage en ny. De mest innbydende bål plassene er passe store, uten halvbrente kubber, søppel og gammel aske. Lager du en ny bål plass bør du la steinene rundt plassen ligge slik at de som kommer etter deg vil ønske å benytte den samme bål plassen.

### Bål ved vannet

På stranda lager man bål plass ved å bygge opp en ring av grus eller sand. Sørg for å fjerne all asken, og spre den på land før du fyller igjen stedet. Blir asken liggende vil den flyte utover etter hvert. Norge har en lang og vakker kystlinje med mange svaberg. Unngå å tenne bål på svaberg og annet fast fjell. Varmen kan forårsake varige sprekke dannelser.



### Bål i fordypninger i bakken

Såkalt polynesiske ild lager du ved å grave et hull som har litt mindre diameter enn kasserollen. I bunnen av gropen legger du stein som skal reflektere varmen. Du har så tørre kvister i oppå steinene, og noe tykkere grener plassert vertikalt langs kanten. Veden synker ned etter hvert som den brenner opp. Når det kun er en glohaug igjen setter du over kasserollen.

### Haugbål og bål på plate eller Brett

Bål kan lages på stekeplater av aluminium eller stål som er lette å bære med seg. Bor noen hull rundt for å feste snorer for lettere transport. Legg plata på et solidt underlag et stykke unna klipper og utspring. Vatre opp med sand og stein rundt slik at man ikke skader vegetasjonen.

Haugbål bygges av små hauger med sand, grus eller jord med lavt organisk innhold. Unngå å skade vegetasjonen når du samler materialene. Samle jorda i en sekk og bær massen til ildstedet. Du skal ha et ca. 20 cm tykt lag på ca. 50 cm i diameter. Haugen bygges på en presenning e.l. Dette gjør det lett å rydde etter seg. Kantene av presenningen kan rulles inn mot sanda. Sanda bør formes som et krater slik at glødende kull ikke spres utover. Sandlaget isolerer slik at duken og grunnen ikke blir svidd. Sørg for å legge tilbake massen når bålet er slukket.

### Fyr med brukne grener og nedfallstrær

Lag små bål. Ikke knekk greiner av verken levende eller døde trær, fordi dette lager synlige merker og er direkte skadelig for trær som vokser. Samle kvister på bakken som ikke er tykkere enn at du klarer knekke dem for hånd. Trestammer og større greiner har en viktig rolle som gjødsel, for vannets kretsløp og for dannelsen av nytt jordsmonn. Greinene danner ly for småkryp, og råtnende treverk gir grobunn for mange plantearter. Greiner med diameter mindre enn håndleddet knekker lett, og brenner fullstendig til aske, noe som gjør det lett å rydde opp etter seg. Halvbrente kubber utgjør et avfallsproblem, og er et ubehagelig syn for de som kommer etter deg. Det er verken nødvendig eller ønskelig å bruke øks og sag. Ved kan du samle på veien fram til rasteplassen eller leirplassen. Da vil området se uberørt ut etterpå.

### Ha kontroll på bålet

Uansett "bålteknikk" skal du:

- Aldri forlate åpen ild uten tilsyn.
- Unngå å brenne emballasje, matrester, eller annet søppel.
- Brenn all veden fullstendig til aske.
- Fukt asken med vann.
- Sørg for at asken blir helt nedkjølt.
- Spre asken godt utover.
- Rydd opp slik at stedet ser ubenyttet ut.

I populære områder med mye folk kan man legge igjen en enkel ring av ren stein midt i leiren. Ta vekk og rydd opp ekstra steinringer. Hvis det er en rist over bålet bør man ikke lage en steinring. Gjør risten ren og klar til neste besøkende.



## Vis respekt for dyr og fugler

*Elg - Foto: Morten Günther*

Over hele verden er det biologiske mangfoldet truet av ødelagte leveområder, rask spredning av fremmede arter, forurensning, overfiske, ulovlig hogst, krypskyttere og diverse sykdommer. Også i vårt land finnes det sårbare arter, bl.a. fjellrev og ulv, som er direkte truet av utryddelse. Ville fugler og dyr trenger friluftsmennesker som vil fremme naturens sak framfor å legge stein til byrden.

Vi vet at ville dyr reagerer forskjellig på mennesker. Noen arter venner seg raskt til forstyrrelser og fortsetter sine normale aktiviteter. Noen arter flykter og forlater sine

naturlige leveområder. Andre arter skaper konflikter fordi de tiltrekkes av husdyr, eller lukt fra søppel og matrester.

Siden våre friluftaktiviteter sprer seg over store områder gjennom det meste av året, er stresset mot ville dyr mange steder relativt omfattende allerede i dag. Fisk, fugler og pattedyr blir påvirket av menneskelig aktivitet i sine respektive leveområder. Det er imidlertid vårt ansvar å få til en fredelig sameksistens med de ville dyrene og naturen forøvrig.



Foto: Morten Günther

### Ville dyr observeres best på avstand

Du bør alltid studere og fotografere dyr på god avstand for å unngå å stresse dem, eller jage dem på flukt. Ikke snik deg innpå eller følg etter dyr som trekker seg unna. Er du på jakt skal du kjenne både våpen og vilt, og sørge for å være sikker på å treffe riktig.

Finn egnede observasjonsposter, og bruk heller kikkert eller telinsjer for å studere dyrene. Trekk deg unna hvis dyrene reagerer på ditt nærvær. Når du forlater området bør du trekke deg vekk fra dyrene, selv om det innebærer at du må ta en omvei i forhold til din planlagte rute. Du har flere valgmuligheter på din vei enn det dyrene har. Unngå brå bevegelser og direkte øyekontakt som kan

tolkes som aggresjon. Ikke forstyrret ved f.eks. å tiltrekke deg oppmerksomhet for å få tatt et godt foto. Treffer du dyr på vandring bør du trekke deg unna ruta deres. Beveg deg stille i terrenget, bortsett fra i områder der det finnes bjørn. Ikke gå fotturer i nattet mørket dersom du vet det er rovdyr i området som kan være farlige for mennesker.

De voksnes adferd i marka påvirker barna. Vis ansvar ved å lære ungene å ikke nærme seg, klappe eller mate ville dyr. Hold dem alltid under oppsikt. De er ofte av samme størrelse som byttedyr. Unngå å omringe, jage sammen, terge eller forsøke å løfte opp ville dyr. Finner du dyr med problemer kan det i stedet være fornuftig å ta kontakt med viltoppsynet.



### Vis ekstra respekt når dyr og fugler er særlig sårbare

Dyrenes evne til å takle stress varierer med årstiden. I noen tilfeller bør du unngå deres leveområder, både for dyrenes og din egen sikkerhets skyld. Ferdsel i naturen vinterstid er særlig energikrevende, også for dyrene. Husk at f.eks. elg og rådyr bruker mye energi på å forflytte seg i snøen, samtidig som mattilgangen er vanskeligere enn om sommeren. Husk at både rovfugler og spurvefugler er vare for mennesker når de skal velge hekkeplasser tidlig om våren. Dyr er generelt sårbare for forstyrrelser når de velger og forsvarer maker og territorier, under kalving/klekking, mens de passer kalver eller reder, og når det er knapp tilgang på mat. Jo bedre kjennskap du har til de enkelte artene, jo lettere kan du ta hensyn til deres behov og temperament, særlig i kritiske perioder og på kritiske plasser.



### Mat aldri ville dyr

Mating av ville dyr kan skade deres helse, endre deres naturlige oppførsel, og utsette dem for predasjon og andre farer. Det blir gjerne store overskrifter når bjørn og andre ville dyr trekkes til bebyggelse, leirplasser og søppelplasser i søken etter mat.

Slår man leir ute må man regne med smågnagere og fugler som er ute etter en matbit. Disse dyrene utgjør liten fare for menneskers helse, men de kan likevel være sjenerende. Dessuten kan de være bærere av sykdommer.



*Kanadagås - Foto: Morten Günther*



*Dvergmåke - Foto: Morten Günther*

Tilvenning til og avhengighet av menneskeføde kan være skadelig for ville dyr som ellers ville ha utnyttet næringsrik kost fra sine naturlige omgivelser. Dyr kan bli alvorlig syke og dø hvis de spiser emballasje eller andre ting som lukter og smaker godt.

Mange dyr er opportunister. Blir de tilbudt fristelser fra et uryddig leirkjøkken, eller mat fra hånden til en turgåer, mister de raskt sin naturlige skyhet overfor mennesker. De kan etter hvert bli både pågående og aggressive, men i konflikt med mennesker vil de som regel tape til slutt. Næringsøk kan også lokke dyr til bebyggelse der de risikerer å bli jaget av hunder eller påkjørt av biler. De kan også samle seg i unaturlig store flokker, noe som medfører økt stress og lettere spredning av sykdommer.

### Lagre mat og søppel forsvarlig

”Mat” inkluderer avfall, mat på boks, tørrmat, dyrefôr, flytende brensel og duftende toalettartikler. Også saltet i støvler, ryggsekken eller klærne tiltrekker smågnagere. Passende lagringsmetode varierer fra sted til sted. Hold leirplassen ren, og fjern selv de minste matrester. Du bør heller ikke miste mat langs stien. Er det bjørn i området bør du henge maten ca. 4 m over bakken helst på ei snor

spent opp mellom to trær. Alternativt kan du benytte ”bjørnesikre” beholdere.

### Ha kontroll på kjæledyr

Ville dyr og kjæledyr går dårlig sammen, selv når de blir holdt i bånd. Hunder stresser dyrelivet og forstyrrer andre i terrenget. Det beste er å la kjæledyrene være igjen hjemme. Selv om hunden din er svært lydlig, er den en potensiell bærer av sykdommer som kan smitte ville dyr.

Skal du ha kjæledyr med, bør du sjekke om det er spesielle restriksjoner i det området du skal besøke. Ved mange overnattingssteder i fjellet er det pga allergikere ikke lov å ta med hunden innendørs.

Sørg for at hunden er i god kondisjon før turen. Den bør også være vaksinert for å unngå spredning av sykdommer, særlig i områder med ulv. Bruk alltid halsbånd og kort leiebånd slik at du har kontroll. Dersom hunden din kommer i kontakt med rev som er angrepet av skabb må du passe på å holde hunden isolert fra andre dyr inntil du har fått behandlet den.

Fjern hundemøkk fra stier, rasteplasser og leirplasser. Grav ned hundemøkk som du ville ha gjort det med din egen avføring, eller ta med hjem i små plastposer.

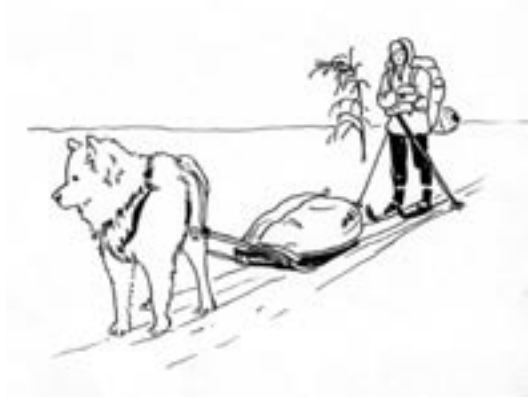


Foto: Ragnar Våga Pedersen

## Vis hensyn til andre brukere av naturen



*Foto: Erling Fjelldal*

Vi må alle være innstilt på å dele naturen med folk som har svært ulike motiv for å være der. Enkelte steder er det heller ikke plass nok til at spesielle interessegrupper skal ha eksklusiv rett til stier, innsjøer, elver og leirplasser.

Til tross for dette blir god folkeskikk ofte glemt igjen hjemme. Mange av oss er lite bevisste på vår egen oppførsel, særlig gjelder dette i naturen der frihetsfølelsen for mange er det aller viktigste.

Respekter andre som er ute i naturen slik at dere alle får en god opplevelse

Noen mennesker oppsøker naturen for å nyte stillhet og ensomhet. Andre kommer på grunn

av fellesskapet. Det er et økende press selv på fjerntliggende områder. Såfremt det er mulig bør du søke leirplasser der du ikke risikerer å sjenere andre.

Velg å beholde samarbeidsånden også når du er på tur. Våre handlinger bør gjenspeile at vi faktisk ønsker å stille opp for hverandre dersom det skulle skje noe uforutsett. Når det kommer til stykket vil dine egne opplevelser avhenge av din omtanke for andre og deres holdninger til deg. Selv om våre motiver for å bruke naturen er forskjellige, er det alltid plass nok til alle dersom man stiller med sjenerøsitet og et åpent sinn.

### Vis hensyn

De små tingene er ofte de viktigste. Det handler om å vise simpel høflighet, som å gi en vennlig hilsen når man møtes, kle seg med klær som går i ett med terrenget, gå til siden for å slippe andre forbi, vente tålmodig ved en sving, eller å bevare stillheten når det er andre mennesker i nærheten.

Vis respekt for reindriftsutøvere og andre som driver næring i utmark. Vær selvhjulpen og vennlig, og unngå å opptre påtrengende.

Husk også at du ikke skal forstyrre husdyr, bønder, sportsfiskere, tømmerhoggere, jegere, gruvearbeidere eller andre som tar sin inntekt fra naturen. La grunder stå i den stillingen de var da du kom. Møter du folk til hest er det greit å gå til den lavest liggende siden, stanse, og unngå å lage høye lyder som kan skremme hestene. Er det folk i terrenget som driver buskap skal du trekke deg unna slik at du ikke skremmer dyra i feil retning.

Av og til kan det bli rene køer ved båtplasser, i bratt terreng og ved leirplasser. Da gjelder det å være tålmodig, og heller tilby en hjelpende hånd.

### Hold en lav profil

Ta hvilepauser på solid underlag (som steingrunn) et stykke unna stien. Er vegetasjonen rundt deg tykk og sårbar bør du velge et sted der stien er vid, slik at andre lett kan passere. Om mulig bør du slå leir så langt unna stien at du ikke blir sett eller hørt av andre som følger den.

### La naturens egne lyder råde

Unngå å bruke skarpt lys, radio, elektroniske spill og andre fremmede innretninger. For noen er teknologi en nødvendighet selv ute i naturen. For andre er det upassende. Unngå konflikter ved å legge vekt på at hver må få gjøre sine egne erfaringer.

Noen utendørsaktiviteter skaper nødvendigvis støy. Avfiring av våpen høres gjerne flere kilometer borte. Det samme gjelder bjeffingen fra et hundespenn. Du bør bestrebe deg på å holde støynivået så lavt som mulig, særlig om natten og i fjerntliggende områder. Innskyting av våpen kan man gjøre på en skytebane, og hunder kan dresseres til å være stille. Vil du høre på musikk kan du bruke høretelefoner. Bruk lav stemme, og vær diskret når du bruker mobiltelefonen. Viktigst er det at du lytter til naturen.



*Foto: Ragnar Våga Pedersen*



*Lirype - Foto: Morten Günther*

---

## Linker til ytterligere informasjon

Denne brosjyren er utgitt av Svanhovd miljøsentre i samarbeid med Statskog, Hold Norge Rent, GRIP Reiseliv, Friluftslivets År 2005 og Friluftslivets fellesorganisasjon. På nedenstående nettsider kan du finne informasjon om hvordan ulike former for friluftsliv kan utøves både miljøvennlig og sikkert. Organisasjonene kan også være behjelpelig med planlegging av egne turer og organisert aktivitet.

Svanhovd miljøsentre  
[www.svanhovd.no](http://www.svanhovd.no)

Hold Norge Rent  
[www.holdnorerent.no](http://www.holdnorerent.no)

Statskog  
[www.statskog.no](http://www.statskog.no)

iNatur  
[www.inatur.no](http://www.inatur.no)

Friluftslivets År 2005  
[www.friluftslivet.no](http://www.friluftslivet.no)

EXIT  
[www.ext.no](http://www.ext.no)

GRIP Reiseliv  
[www.grip.no/reiseliv](http://www.grip.no/reiseliv)

Friluftslivets fellesorganisasjon  
[www.frifo.no](http://www.frifo.no)

Den Norske Turistforening  
[www.turistforeningen.no](http://www.turistforeningen.no)

KFUK-KFUM-speiderne  
[www.kfuk-kfum-speiderne.no](http://www.kfuk-kfum-speiderne.no)

Norges Folkesportforbund  
[www.folkesport.no](http://www.folkesport.no)

Norges Jeger- og Fiskerforbund  
[www.njff.no](http://www.njff.no)

Norges Klatreforbund  
[www.klatring.no](http://www.klatring.no)

Norges Orienteringsforbund  
[www.orientering.no](http://www.orientering.no)

Norges Padleforbund  
[www.padling.no](http://www.padling.no)

Norges Røde Kors Hjelpekorps  
[www.redcross.no](http://www.redcross.no)

Norges Speiderforbund  
[www.speiding.no](http://www.speiding.no)

Norske 4H  
[www.n4h.no](http://www.n4h.no)

Skiforeningen  
[www.skiforeningen.no](http://www.skiforeningen.no)

Syklistenes Landsforening  
[www.slf.no](http://www.slf.no)



Tysbast - Foto: Morten Günther

## Fjellvettreglene



*Foto: Ragnar Våga Pedersen*

Værforholdene i fjellet endrer seg raskt og det er det viktig å være forberedt på. Derfor kan man aldri få understreket viktigheten av fjellvettreglene.

### **1. Legg ikke ut på langtur uten trening.**

Du bør være godt trent før du legger ut på langtur i fjellet. Tren helst med sekk utenfor løype, og gjennomfør treningsturen selv om vær og føre er dårlig. Kanskje er det nettopp da du får den erfaringen du trenger til fjellturen. Fjellturens lengde må tilpasses din fysiske og psykiske form, din erfaring og det utstyret du har med.

### **2. Meld fra hvor du går.**

Mange turisthytter, hoteller og pensjonater har spesielle kasser der du kan legge skriftlig beskjed om hvor du har gått. Dette kan være til hjelp for redningsmannskaper hvis det blir aktuelt.

### **3. Vis respekt for været og værmeldingene.**

En gammel regel sier at man alltid skal respektere en dårlig værmelding, men ikke ubetinget stole på godværmeldinger. Uansett værmelding bør du være rustet mot været. Husk at selv frisk bris kombinert med sludd eller kulde kan gi forfrysninger. Værmeldingen gir ingen detaljerte varsler om alle de lokale værvariasjonene i våre fjellområder. Ta derfor hensyn til værvarslene også i tilgrensende strøk og følg selv nøye med i værutviklingen.

### **4. Vær rustet mot uvær selv på korte turer. Ta alltid med ryggsekk og det utstyret fjellet krever.**

Når du ser uværet komme, eller det blir kaldere, bør du straks ta på deg godt med klær. (Ytterst en vid anorakk, lange vindbukser, vindvotter og et varmt hodeplagg.) Det er viktig at du gjør dette i tide! Stå med ryggen mot vinden og hjelp også de andre med å få klærne på. En vindsekk kan være til god hjelp.

### **5. Lytt til erfarne fjellfolk**

Erfarne fjellfolk kan ofte gi deg opplysninger om skredfarlige steder, om vind- og snøforhold og om hvilken rute du bør velge.

### **6. Bruk kart og kompass**

Ha alltid med kart og kompass, og lær deg å bruke det. Studerer du kartet før turen og tegner inn ruten du skal gå, har du lagt grunnlaget for en sikker gjennomføring av turen. Følg godt med på kartet også når det er klarvær og god sikt, så vet du til enhver tid hvor du er. Når været først tjukner til, kan det være vanskelig å fastslå nøyaktig hvor du står. Les kartet fremover, og merk deg punkt som du kan kjenne igjen. Stol på kompasset. Bruk kartmappe festet rundt halsen og livet. Et løst kart kan lett bli tatt av vinden.

### **7. Gå ikke alene**

Går du alene, kan ingen gi deg øyeblikkelig hjelp eller få varslet redningsmannskaper hvis du har kommet i vanskeligheter.

### **8. Vend i tide, det er ingen skam å snu**

Hvis du ikke er sikker på om du vil nå målet på grunn av dårlig vær eller føre, snu og gå tilbake. Forsøk ikke å trosse været, andre kan sette livet på spill under forsøk på å redde ditt liv. Legger du om turen, husk å gi beskjed til den hytta som venter på deg. Legger du ut på tur i friskt og usikkert vær, så gå helst mot vinden. Da er det lettere å gå tilbake.

### **9. Spar på kreftene og grav deg ned i tide**

Sterk vind gjør påkjenningene større. Avpass farten etter den svakeste i følget, og unngå å bli svett. Hvis dere går bak hverandre i rekke, bør du stadig snu deg for å se at de andre følger med. Husk å spise og drikke ofte. Ved anstrengelser trenger kroppen mer drikke enn du føler behov for. For lite drikke og mat gjør deg slapp, og du kan miste motet. Vent ikke med å grave deg inn i snøen til du er utslitt, noen timer i en snøhule klarer du godt. En vindsekk kan også være et brukbart nøddly.



  
Friluftslivets År 2005

*friluftsliv for alle – hver dag*



Denne brosjyren er utgitt av  
Svanhøvd miljøsenter i samarbeid med  
GRIP Reiseliv, Statskog, Hold Norge Rent,  
FRIFO Friluftslivets fellesorganisasjon og  
Friluftslivets År 2005

Illustrasjoner: Marianne Svenske  
Trykk: Birkeland Trykkeri  
Opplag: 5.000 eksemplarer

ISBN 82-7781-072-5

