

*Må bra med*  
**Allemansrätten**



Ett informationsmaterial om allemansrätten, friluftsliv och ätliga växter.





## Vad är friluftsliv

Friluftsliv, definieras som vistelse utomhus i natur- och kulturlandskapet för välbefinnande och naturupplevelser utan krav på tävling. Friluftsliv sätter naturupplevelsen i fokus och kan vara både ett mål i sig och ett medel att uppnå andra syften.

## Friluftsliv och hälsa hör ihop

Kombinationen av utmaning för kroppen och ro för själen är friluftslivets stora fördel för hälsan. Friluftslivet kan på många sätt leda till personlig utveckling genom att människor utmanas både fysiskt och mentalt. Med rätt kunskap kan friluftslivet bli återhämtning och livsglädje i en naturligt avstressande miljö.

De viktigaste motiven för att ägna sig åt aktiviteter i naturen på vardagar är för att få fysisk aktivitet, medan avkoppling och social samvaro har störst betydelse på helger och längre ledigheter. Utomhusvistelse gör att vardagen upplevs mer meningsfull och att vi känner oss friskare.

Med denna skrift vill Hälsofrämjandet sprida kunskap om allemansrätten och uppmuntra till en hälsosam livsstil nära naturen.



## Allemansrätten

Allemansrätten, eller ska vi kalla det för allemansskyldigheten, är något unikt som vi skall vara glada och tacksamma över. Den ger oss friheten att vistas ute i naturen utan detaljerade regler. Med förnuft, försiktighet och miljömedvetenhet är vi välkomna ut i naturen nästan var och när som helst.

Eftersom all mark i Sverige ägs av någon är du alltid på någons mark när du rör dig i naturen. Du använder dig därför av allemansrätten när du promenerar, paddlar kajak, plockar bär eller bara sitter på en sten och tänker.

Begreppet allemansrätt uppstod på 1940-talet, då en utredning gjordes för att underlätta för folk i tätorter att komma ut i naturen. Allemansrätten har dock rötter i medeltiden då man hade rätt att valla djur i skogen, plocka bär, svamp och nötter för egen konsumtion.

Allemansrätten är naturligtvis en frihet under ansvar. Det är en unik möjlighet att röra oss fritt i naturen. Med rätten följer också krav på hänsyn och varsamhet – mot natur och djurliv, mot markägare och mot andra människor i naturen. Naturvårdsverket sammanfattar allemansrätten i orden ”Inte störa – inte förstöra”.

Allemansrätten är inskriven i en av Sveriges fyra grundlagar, men den är ingen lag och det finns heller ingen lag som exakt definierar allemansrätten. Däremot omges allemansrätten av lagar som sätter gränser för vad som är tillåtet. Detta gör att det inte alltid går att ge exakta besked om vad som är tillåtet att göra i naturen. Allemansrätten kan tolkas i domstol, men rättsfallen som rör allemansrätten är få.

Allemansrätten gäller i Sverige, liksom i Norge och Finland, inte bara för den enskilde utan också för organisationer och skolor.

Olika grupper kan dra nytta av allemansrätten i sin verksamhet, även om allemansrätten i grunden bara gäller för enskilda individer.

Det är viktigt att den som arrangerar organiserade aktiviteter på annans mark skaffar sig nödvändig kunskap om allemansrätten och genomför skydds- och försiktighetsåtgärder för att undvika skador på naturen och alltid samråder med berörda markägare.

## Begränsningar

Det förändrade friluftslivet med exempelvis fler hästar, motorfordon och organiserade aktiviteter i naturen, ställer nya krav på allemansrätten. Det är till exempel inte helt självklart hur mycket friluftsktiveringer – och därmed risk för slitage och skador – en markägare ska behöva tåla med hänvisning till allemansrätten.

Därför finns det vissa begränsningar i allemansrätten som är viktiga att känna till.

## Begränsningar av hela områden

I skyddade områden, som nationalparker och naturreservat, finns särskilda bestämmelser för att bevara viktiga natur- och kulturvärden. Bestämmelserna kan innebära att allemansrätten är begränsad, men ibland också utökad.

Läs mer om nationalparker, naturreservat, naturminnen, djur- och växtskyddsområden, kulturminnen och strandskyddsområden på Naturvårdsverkets hemsida.

Ta reda på vad som gäller i ditt närområde och i de marker du vill vistas i.

*En vit, stiliserad, sexuddig snöstjärna är symbolen för lagskyddad natur och innebär att här gäller särskilda bestämmelser som delvis kan begränsa allemansrätten. Den kan vara målad på träd eller på små blå skyltar som sitter på träd eller stolpar vid områdets gräns.*







# Välkommen ut i naturen

## Att vistas på annans mark

- Du får sätta upp ett enstaka tält något dygn utan markägarens lov. Men inte på åkermark eller annan skadekänslig mark och inte nära boningshus. Om du är osäker fråga markägaren om lov.

## Att färdas över annans mark

- Du får gå eller åka skidor över annans mark, men inte i planteringar eller på annan skadekänslig mark. Plantering kan vara trädgårdar, plantskolor, skogsplantering med späda plantor, parkplanteringar och åkrar med växande gröda.

- Du får inte vara på annans tomt. Med tomt menas området närmast ett bebott hus.

- Du får passera genom inhägnader och stängsel. Öppnade grindar måste stängas.

- Du får inte beträda område med särskilt tillträdesförbud.

- Du får inte köra motorfordon i naturen eller på väg som är avstängd för motortrafik.

## Att göra upp eld

- Du får elda om det inte medför brandfara.

- Släck elden väl.

- Elda inte på klipphöllar. De har slipats lena och runda genom årtusenden men spricker lätt av värmen från elden.

- Vid torka kan allmänt eldningsförbud gälla. Kontakta den lokala räddningstjänsten för aktuell information.

- Räddningstjänsten har en uppmaning att du inte ska elda i öppen eld efter mörkrets inbrott. Om någon skulle tro att din eld är en okontrollerad brand och därför larma 112 så måste brandkåren rycka ut. Ta därför som vana att kontakta räddningstjänsten om du tror att det skulle kunna bli problem.

*Tips: Gamla ugnsplåtar blir bra eldfat. Dessa kan placeras ovanpå några mellanstora stenar. Under detta ska det vara grus eller sand. När elden är släckt är det enkelt att ta bort den kalla askan. Då ser det fint ut på platsen som vi lämnar.*



## Att bada och färdas med båt

- Du får bada, förtöja båten och tillfälligt gå i land om det ej är på annans tomt och om det inte är skyddsområde.

- Du får paddla, ro, segla eller köra motorbåt på annans vatten om det inte är skyddsområde. Särskild hänsyn krävs av motorbåtsförare.

*Tips: Att bada och simma är härlig motion. Simborgarmärket kan du köpa, när du simmat 200 meter. Det säljs med olika färger för varje år och kan vara skoj att samla på.*

## Att plocka bär, blommor m.m.

- Du får plocka vilda bär, svamp, örter och blommor som inte är fridlysta. Regeringen beslutar om fridlysning av en växtart (eller djurart) och beslutet kan gälla i hela landet, i ett enskilt län eller i en del av ett län.

- Du får inte plocka från växande träd och buskar eller delar av dessa.

Vill du gärna plocka från växande träd och buskar ska du kontakta markägaren och fråga om det går bra. Det kan gälla exempelvis blad, sav, kåda, knoppar och skott.

Särskilda regler gäller i nationalparker och naturreservat. Vad som gäller framgår av informationsfoldrar och anslagstavlor i anslutning till de olika områdena. Du kan även vända dig till kommunen eller länsstyrelsen för besked.

## Att ta med hund

- Om du har hund med i naturen ska den hållas kopplad från 1 mars till 20 augusti. Under övrig tid på året ska du ha hunden under mycket god uppsikt så att den inte kan skada vilda djur.

## Djur

- Att vistas i naturen innebär att vi kommer in i djurens och växternas hem. Att vara gäst hos någon brukar innebära att man får rätta sig efter deras liv. En bra regel då det gäller djurlivet är att låta alla djur få leva utan inverkan från oss människor.

- Alla ormar och ödlor i Sverige är fridlysta vilket beror på att de förföljts över stora delar av Europa och försvunnit från många trakter. Fridlysningen betyder att ormar inte får dödas eller skadas. Man får heller inte ge sig på äggen. Undantag huggorm får infångas och i första hand flyttas







om den är på tomtmark. Läs om första hjälpen vid huggormsbett på Vårdguidens hemsida.

- Alla groddjur (groda, padda och salamander) är fridlysta. Fridlysningen gäller även grodrom, med undantaget att rom får tas hem och studeras i pedagogiskt syfte, av exempelvis skolor och daghem. Dock måste de utväxta ynglen sedan släppas tillbaka till det vatten där rommen hämtades.
- Du får normalt sett inte fiska utan fiskekort, men längs Sveriges kust och i de fem största sjöarna är det fritt fiske med handredskap.
- Du får inte jaga utan tillstånd.
- Du får inte ta fågelbon eller fågelägg.

### Städa alltid efter dig

Varje år slängs drygt 9000 ton skräp på marken i Sverige. Det skadar både växt- och djurliv. Hundratals fåglar och däggdjur dör varje år när de fastnar i skräp. Andra kvävs eller förgiftas när de misstar skräp för mat. Dessutom finns det ekonomiska och sociala problem med nedskräpningen eftersom den är både kostsam och skapar otrivsel. En god regel är att den som kommer efter dig inte ska kunna se att du varit där. Det innebär att sopa igen alla spår. Det kan exempelvis vara att alltid ta med skräpet hem, gräva ner lättkomposterade matrester, fylla igen gropar, ta bort aska och lägga tillbaka stenar.

Om det finns soptunna och den är full vid någon rastplats får du inte ställa skräpet utanför. Gör det till en vana att alltid ta med dig skräpet hem för sortering och återvinning.

# Ätliga växter i skog och mark

Att plocka mat ute i naturen är skoj, spännande, billigt och klimatsmart.

Det finns många växter som är goda och nyttiga medan andra smakar illa eller till och med är giftiga. Därför är det bra att bara plocka sådant som du känner till och är säker på.

Det är bra att tänka på att allemansrätten är till för att alla ska få njuta av naturen men även för att skydda naturen. Ta alltid hänsyn till mängd och växtplats. Är du det minsta fundersam så ring till markägaren och berätta vad du vill göra, så får du klara besked.

Här följer beskrivning av några växter som du kan plocka, men det finns många fler växter i naturen som är goda att äta.

## Örter

Örter är växter som inte har vedartad stam. Det finns många örter som är ätbara och en del är smakrika och goda. De flesta brukar rensas bort som ogräs i våra trädgårdar. Generellt kan sägas att ju mörkgrönare blad, desto mer vitaminer och mineraler.

- **Kirskål** *Aegopodium podagraria* L är ett av våra vanligaste trädgårdsogräs. Späda blad från kirskål är goda i sallader men även tillagade i soppor, stuvningar och gratänger.

- **Maskrosor** *Taraxacum* har ett stort antal olika småarter i Sverige. Alla går att äta men har olika smak. En del är väldigt beska. Alla delar på maskrosen går att äta. Bladen som sallad, knoppar kan stekas eller kokas. Kronbladen i sallad och som vacker färg i all typ av maträtter. Roten kan användas som rotsak. Maskros ansågs förr

ha magstärkande egenskaper. Och användes mot många olika matsmältningsbesvär.

- **Nate** (våtarv) *Stellaria media* är en ettårig ört med breda, saftigt gröna blad och små vita blommor. Den bildar långa revor och är ett snabbväxande ogräs. Bladen, stjälken och de små vita blommorna är goda och friska i smaken, används som sallad.



- **Nässlor** *Urtica dioica* har brännhår på stjälk och blad, vilka förstörs när örten kokas eller mals sönder. Späda blad och toppskott av nässla kan användas som spenat till soppor, gratänger och stuvningar. Nässelblad, liksom andra mörkt gröna blad, är mycket näringsrika. Framst har de använts som järntillskott. Örten innehåller nitrat så soppa på nässlor, liksom på spenat, ska inte ges till barn under ett år.

- **Penningört** *Thlaspi arvense* är ettårig och kan bli upp till en halv meter hög. Stjälkarna är upprätta, ofta greniga, blommorna är små vita. Bladen smakar som lök och kan användas i all matlagning.

## Blommor i maten

Blommor används främst för att få vackra färger i sallader och desserter. Några anses

enligt folktradition ha svagt medicinska egenskaper och har använts som te eller dekokt för olika krämpor.

Blommor innehåller, liksom färggranna grönsaker, en hel del vitaminer och mineraler. Tänk på att bara plocka blommor där det finns gott om dem. Och kontrollera att de inte är fridlysta. Plocka bara blommor som du är säker på!

- **Gullviva** *Primula veris* är en flerårig ört med en bladrosett på marken och cirka två decimeter hög blomstängel med gula blommor. Kronbladen har svag smak av nektar, goda i sallad och desserter



- **Kamomill** *Chamomilla recutita* är en ettårig, aromatiskt doftande ört som kan bli upp till fyra decimeter hög. Den har vita strålblommor, som är mer eller mindre nedåtböjda. Blomman används som te, det anses ha mildt rogivande effekt på sinne och mage. Obs! Kamomill har flera blommor som den kan förväxlas med.

- **Nyponros** *Rosa dumalis* Bechst är en storväxt buske som kan bli upp till tre meter hög. Den växer i skogsbryn och hagar, eller i igenväxande ängsmark. Nyponen kan efter beredning ätas eller användas till soppa.

Alla rosenbuskars blommor och knoppar är utsökta som te, som smakbrytning i sallad, marmelad och desserter.

- **Rödklöver** *Trifolium pratense* L är en flerårig ört som kan bli upp till fem decimeter hög. Blommorna har en svagt söt smak, även bladen är goda att äta i sallad.

## Bär

Våra vanliga bär är goda och innehåller mängder med vitaminer och mineraler. Hallon, blåbär, smultron, lingon och hjortron är goda som de är till frukost eller i desserter. Vilt växande rönnbär och nypon får du också plocka men de behöver oftast tillredas för att vi ska kunna njuta av dem.

## Svamp

Det finns många goda och smakrika svampar i vår natur. Att gå en svampkurs är väl investerad tid. Några svampar är väldigt giftiga så chansa aldrig på att äta en svamp som du inte är riktigt säker på. Ät aldrig svampar som är vita med vita skivor eller bruna med bruna skivor.

## Alger

Att plocka undervattensgrönsaker är roligt men lite omständigt. De flesta av Sveriges ätliga alger växer på västkusten. Alger innehåller alla mineraler och en hel del vitaminer. Det är dock osäkert hur mycket av näringen vi kan ta upp. Plocka alger ur friska vatten och undvik platser med algblooming och de som finns i närheten av avlopp och hamnar. Plocka där du vet att vattnet är rent och i rörelse.

- **Knöltång** *Ascophyllum nodosum* är en brunalg som är lätt att känna igen med sina luftblåsor längs med grenarna. De yttersta spetskotten ca 10–15 cm är yngst och mörast. Koka i minst 20 minuter. God i soppor och grytor.

- **Tarmtång** *Enteromorpha intestinalis* är en ljusgrön ettårig alg. God att äta färsk.

# Friluftsliv och Hälsofrämjandet

Hälsofrämjandet är en organisation som vill inspirera till en hälsosam grön livsstil. Det betyder att vi vill uppmuntra till att ofta göra utflykter och olika aktiviteter i naturen, ta hand om vår miljö och äta mycket frukt och grönsaker. Vi är en ideell medlemsorganisation med lokalavdelningar och friskvårdsombud runt om i landet.

Vi har många samverkanspartners inom hälsa och friluftsliv.

Hälsofrämjandet har en helhetssyn på hälsa. Vi arbetar med livsstils förändring och information om mat, motion, mental hälsa och miljö.

Vill du ha tips om hälsa och friluftsliv finns det mer att läsa på vår hemsida.

## Veta mer/referenser

Allemansrätten

Naturvårdsverket

[www.naturvardsverket.se/allemanratten](http://www.naturvardsverket.se/allemanratten)

Friluftsliv i Sverige

Svenskt Friluftsliv

[www.svensktfriluftsliv.se](http://www.svensktfriluftsliv.se)

Första hjälpen

Stockholms läns landsting

[www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se)

Hur ser växterna ut?

Den virtuella floran; Naturhistoriska riksmuseet  
[linnaeus.nrm.se/flora/](http://linnaeus.nrm.se/flora/)

Lekar och aktiviteter i naturen

Svenska scoutrådets aktivitetsbank

[www.scout.se](http://www.scout.se)

Nedskräpning och miljöcertifiering  
av skolor och förskolor

Stiftelsen Håll Sverige Rent

[www.hsr.se](http://www.hsr.se)

Sök markägare

Lantmäteriet

[www.lantmateriet.se](http://www.lantmateriet.se)

Vatten- och issäkerhet  
Simborgarmärket

Svenska livräddningssällskapet

[www.svenskalivradningssallskapet.se](http://www.svenskalivradningssallskapet.se)

Ätliga växter

Inga Brita Sundqvist, Vegetariska kokboken

Lekar, recept, hälsotips och  
lärarhandledning till detta material

Riksförbundet Hälsofrämjandet

[www.halsoframjandet.se](http://www.halsoframjandet.se)

**Naturvårdsverket har bidragit ekonomiskt till framtagandet av detta material.**



**Riksförbundet Hälsofrämjandet**

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm, Tel: 08-643 05 04.

[info@halsoframjandet.se](mailto:info@halsoframjandet.se) [www.halsoframjandet.se](http://www.halsoframjandet.se)