

# Vad är friluftsliv?

Friluftsliv är vistelse utomhus i natur- och kulturlandskap för välbefinnande och naturupplevelse utan krav på tävling.

## 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.

## Allemansrätten

Inte störa och inte förstöra är huvudregeln i allemansrätten. Den ger dig möjlighet att tillfälligt och hänsynsfullt vara på någon annans mark utan att fråga om lov. Du kan njuta av en promenad, ströva, paddla, slå upp ett tält, plocka bär eller sitta på en sten i skogen. Men du får inte göra det hur som helst. Du måste alltid visa hänsyn till djur natur och andra människor.

På Länsstyrelsen webbplats hittar du mer information om allemansrätten.

### Kontakta oss:

Länsstyrelsen i Västmanland län

Besöksadress: Västra Ringvägen 1. Postadress: 721 86 Västerås.

Telefon: 010-224 90 00. E-post: [vastmanland@lansstyrelsen.se](mailto:vastmanland@lansstyrelsen.se)

Webbplats: [lansstyrelsen.se/vastmanland](https://lansstyrelsen.se/vastmanland)

Friluftsbingo vår 2021. Foto: Länsstyrelsen i Västmanlands län, Pixabay, Johners Bildbyrå och Pia Nordlander. Urtjeven av Länsstyrelsen i Västmanlands län.

# Friluftsbingo

## Sommar 2023



Länsstyrelsen  
Västmanlands län



# Spela friluftsbingo!



1. Gå balansgång på stockar och stenar!
2. Ha picknick med vänner!
3. Cykla eller gå till ett naturreservat nära dig!
4. Gå barfota - känn sten och gräs mellan tårna!
5. Plocka en bukett lupiner!
6. Spana efter humlor!
7. Skapa ett vattenhål för insekter!
8. Hitta ett nytt badställe!
9. Plocka fem skräp och släng rätt!
10. Sov utomhus i tält, vindskydd eller på balkongen!
11. Styrketräna vid en parkbänk!
12. Krama ett träd! När du runt?
13. Plocka smultron, hallon och blåbär!
14. Spana efter fladdermöss!
15. Låna på Fritidsbanken!
16. Hoppa i vattenpölar!



**Cykla eller gå till ett naturreservat när dig!**  
Tips på naturreservat som ligger nära där du befinner dig hittar du på Länsstyrelsens webbplats eller i Västmanlands naturkarta. Du kan även komma in till vårt kontor på Västra Ringvägen 1 i Västerås och hämta en gratis bok där vi presenterar några av länets finaste naturreservat.



**Plocka en stor bukett lupiner!** När blommorna vissnat slänger du dem i påsen med brännbart avfall, inte i komposten. Då har du gjort en insats för att bekämpa en invasiv främmande art.



**Spana efter humlor!** Det finns en broschyr om Västmanlands humlor. Den är gratis och du kan hämta den på Länsstyrelsen, Västra Ringvägen 1 i Västerås.



**Skapa ett vattenhål för insekter!** Fyll ett fat med glaskulor, stenar och små träbitar. Ställ fatet utomhus, gärna nära några blommor. Håll på vatten. Nu är det bara att vänta och se vilka insekter som kommer för att dricka.



**Låna på Fritidsbanken!** På Fritidsbanken får du låna sport- och fritidsutrustning i två veckor. I Västmanland finns en Fritidsbank i nästan varje kommun. På fritidsbanken.se kan du se var din närmsta Fritidsbank ligger och vilka öppettider som gäller just där.