

# INSPIRATION TILL UTEVISTELSE

Friluftsdagen 29/4 2021

Gör det du vill och kan men framförallt – njut av naturen!

## Rörelse

**Vandra, cykla, spring.** Gå in på appen Naturkartan eller gå in på [Uppsala läns natur | Naturkartan](#) Sök på ordet vandring, eller klicka på filtret vandring. Då får du upp alla stigar som finns inlagda i naturkartan

**Gympa i naturen** Träna ute och använd redskapen som finns i naturen <https://www.upplandsstiftelsen.se/tranaute>

**Orientera.** Prova på orientering? Naturpasset är ett första steg att prova, behöver dock köpas ett naturpasspaket: [Orientering - Naturpasset, mer än bara motion](#)  
Hitta ut. Årets släpp är 10 maj i Uppsala, men i Östhammar och Knivsta är det redan igång. [Hittaut i Uppsala - orientering.se](#)

**Geocaching.** Är du sugen att prova något nytt? Det krävs lite förberedelse och en app i telefonen. Börja att kolla här: [Geocaching](#)

**Rull under sulan.** Ta en tur på inlines eller rullskidor.  
Fritidsbanken har inlines och rullskidor för gratis utlån [Fritidsbanken - Fritidsbanken](#).  
På Aktivt uteliv kan man hyra rullskidor [Sommar - AKTIVT UTELIV](#)

**Fiska.** Uppsala län erbjuder fantastiska möjligheter till fiske året runt: [Upplandsstiftelsen - Fiskeguiden](#)

**Paddla kanot.** Det finns flera ställen i Uppsala att hyra kanot och här kan du hitta information om kanotleder: [Upplandsstiftelsen - Kanotleder](#)

**Bada utomhus.** Ta dig ett dopp. Här finns det lite info om varför det är bra med kalla bad. [KALLBAD | FAKTA & FORSKNING](#)

## Lugn och harmoni

**Skogsbada** med guide [Skogsbad - orebro.se](#)

**Yoga-promenad** med Friskis och Svettis. [Yoga walk - ta med yogan på promenaden](#)

**Stubbsittning.** Sitt på en stubbe i 15 minuter, andas och använd dina sinnen. [Fem tips för en lyckad stubbsittning \(utemaningen.se\)](#)

**Lyssna på** fågelkvitter, skogens sus eller vattnets skvalpande

**Hitta en utsikt** (sök i [Uppsala läns natur | Naturkartan](#)).

**Laga mat/ät/fika utomhus**



## Praktiskt

**Slå upp ett tält/vindskydd:** [Hitta en bra tältplats - En kort lektion om att tälta - YouTube](#)

**Gör upp en eld.** Hitta en grillplats i Naturkartan [Uppsala läns natur | Naturkartan](#)

Eldningstips: [Eld i alla väder - eldexpertens bästa tips - Friluftsförbundet](#)

Att tänka på när man eldar i naturen: [Den som eldar i skog och mark ansvarar för brandsäkerheten](#)

**Använd ett stormkök.** Tips på olika typer av kök: [Vilket friluftskök passar dig? - YouTube](#).

Eller [Vilket kök skall du välja? - YouTube](#)

**Hjälp humlan** med bostaden, entomologen Erik Sjödin tipsar (länk kommer). Prova att artbestämma humlor [Humlesidan \(slu.se\)](#)

## Skapande

**Fotografera naturen.** Här får du några tips för bra bilder [Ta bra naturbilder med mobilen- Outdoorlandet](#)

**Teckna en blomma.** Få inspiration och tips här [Hur man ritar vårblommor - YouTube](#)

eller här [Teckna en blomma - Naturhistoriska riksmuseet](#)

**Skriv en dikt!** Inspireras till en Haiku här [How to Write a Haiku Poem - wikiHow](#)

Här finns formulär [HaikuWritingWorksheet.pdf](#)

**Gör en naturtavla (mandala)** [Naturtavla.pdf \(upplandsstiftelsen.se\)](#)

## Diverse

**Besök en ny plats i naturen**, tex ett naturreservat, friluftsområde eller kulturmiljö. Leta här:

[Uppsala läns natur | Naturkartan](#)

**Besök en fågelsjö** eller ett fågeltorn och titta och lyssna efter fåglar.

Välj fågelskådning i naturkartan [Uppsala läns natur | Naturkartan](#) Fågelläten kan du lära dig

här: [Fågelsångskolan - Sveriges Radio](#)

**Vårkollen** - hitta vårtecken utifrån formulär, registrera den 30/4 och 1/5. [www.vårkollen.se](#)

**Vårteckenbingo - hitta vårtecken** Se Upplandsstiftelsens enkla vårteckenbingo:

[Varbingo.pdf](#) Eller Naturhistoriska riksmuseets lite mer utmanande vårteckenbingo:

[Vårteckenbingo](#)

**Lär dig mer om allemansrätten.** Gör till exempel en tipsrunda här [Naturskyddsföreningen om allemansrätten](#)