

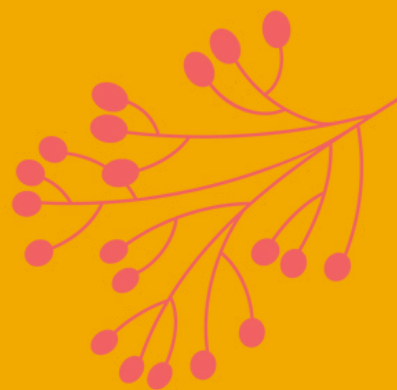


FRILUFTSLIVETS ÅR 2025 I REDD BARNA

Inspirasjonshefte for
frivillige



INNHOOLD



02

Om Friluftlivets år 2025 og heftet

03

Forslag til aktiviteter

06

Ta matpausen ute

07

Oppskrifter

12

Påkledning

13

Utstyr og utlåssentraler

14

Trygg på tur med Redd Barna

15

Andre nyttige ressurser



Redd Barna

OM FRILUFTSLIVETS ÅR 2025 OG DETTE HEFTET

I 2025 er det Friluftslivets år. Friluftslivsorganisasjoner, frivillige organisasjoner, kommuner, fylker, bedrifter og stiftelser over hele landet vil delta i denne markeringen. Det viktigste med Friluftslivets år er å inspirere flere til å bruke turområder og bli kjent med friluftslivsaktiviteter, samtidig som vi tar hensyn til naturen. Målet er at alle skal finne sin friluftsglede!

Friluftslivets år ønsker å inspirere hele befolkningen til å:

- Oppdage og ta vare på sin nærnatur
- Invitere andre ut
- Prøve nye friluftslivsaktiviteter

I Redd Barna ønsker vi å legge til rette for at barn, unge og familier vi møter i arbeidet finner sin friluftsglede og deltar i fellesskapet som finnes i naturen. Flere av barna vi møter på aktivitet har av ulike årsaker mindre erfaring med friluftslivsaktiviteter. Det kan for eksempel være på grunn av manglende kjennskap til turområder og aktivitetstilbud i nærområdet, eller av språklige eller økonomiske årsaker. Redd Barna kan bidra til å bryte ned slike hindringer ved å invitere barn, unge og familier til friluftslivsaktiviteter i nærnaturen. Aktiviteter i natur og friluft kan for mange dessuten gi et viktig pusterom og bidra til bedre psykisk helse. Man trenger ikke gå på topptur for at en tur skal være meningsfull - det er vel så viktig å tilrettelegge for lavterskelsaktiviteter i nærnaturen. Friluftsliv er uansett godt for helsa!

Vi håper mange av Redd Barnas frivillige ønsker å delta i markeringen ved å planlegge for små eller store aktiviteter utendørs i 2025. I dette heftet vil dere finne inspirasjon til ulike friluftslivsaktiviteter, oppskrifter på mat som kan forberedes utendørs, informasjon om hvor man kan låne gratis utstyr og mye mer. Redd Barna vil også dele nyttig informasjon til frivillige på denne [nettsiden](#)

Se også Friluftslivets år sin egen nettside [her](#).

Med ønske om et godt Friluftslivets år 2025!



FORSLAG TIL AKTIVITETER



Det finnes mange forskjellige aktiviteter man kan gjøre ute sammen. Vi oppfordrer til å både tenke stort og lite rundt aktiviteter. Kartlegg gjerne hvilke interesser dere frivillige har og hva dere kan bidra med. Kan noen i gruppen tenne bål? Har noen erfaring med klatring? Vet du om en fin park man kan besøke for å gjøre ulike aktiviteter og lage mat sammen? Her er inspirasjon til noen aktiviteter dere kan gjøre.

Turbingo/naturbingo:

Turbingo er en fin måte å la barn utforske et område selv. Du kan for eksempel invitere til en turbingo/naturbingo i parken eller i skogen. Dette er gøy og lærerikt for både store og små. Det finnes flere turbingo på nett (se f.eks [DNT](#) for Turbos Turbingo), men er også enkelt å lage en selv. Førstemann til å krysse av en hel rad vinner!



Bålpanne/bål

Å samles rundt et bål kan skape ekstra god stemning på tur. Det er også mye mat som kan lages over bål, som for eksempel ostesmørbrød, pinnebrød og marshmallows. Les mer på s.6 for å få gode tips på hvordan tenne bål. Vær obs på at bålforbud i Norge er fra 15. april til 15. september.

Hesteridning/besøksgård

Det finnes besøksgårder over hele landet hvor man kan hilse på dyrene. Det er også gårder/rideskoler hvor man kan ta med barn og familier på hesteridning eller for å kjøre med hest og slede.

Hundekjøring

Noen steder er det også mulig å dra på hundekjøring. Dette er en helt unik måte å oppleve naturen på. Sjekk om det er muligheter for dette i deres lokalmiljø.

Gå på løvjakt

Ta med de fineste bladene tilbake fra tur og lag fine bilder, kort eller bokmerker. Lim bladene på papp og ta kontaktpapir over, eller lamineringsark fra hobbybutikken



FORSLAG TIL AKTIVITETER



Skøyter/ski/aking

Skøyter, ski og aking kan være gøy for både barn og voksne. Ta med barna dere møter i aktivitet ut i akebakken eller inviter familier til et skiarrangement! Husk at det er forskjell i ferdigheter så legg gjerne opp til enkle lavterskelsturer der alle kan få øve seg. Det er også mulig å kontakte Skiforeningen med forespørsel om samarbeid, skiinstruktører og utstyr. Utstyr kan også lånes på utlånssentralene .

Fisketur/krabbejakt

Fisketurer kan være en spennende og ny aktivitet for mange. Utlånssentralene har ofte utlån av fiskeutstyr. Om sommeren er det også mulig å lage egne snører og dra på krabbejakt. Husk å ta en titt i denne [sjekklisen](#) for aktiviteter ved/i vann.

«En gang jeg fisket, fikk jeg en fisk som var veldig rar. Den var svart også hadde den pigger. Det var den første fisken jeg fikk!» - gutt som deltok på fisketur med Redd Barna

Natursti

Å lage natursti er en fin måte å bli kjent med naturen i nærmiljøet. Den enkleste formen for natursti er å merke opp en løype med fargede bånd og henge ut poster med ulike oppgaver.

Hengekøyetur og grilling

Hengekøye er en super måte å sørge for litt komfort mens man er ute, og man trenger ikke gå langt før man kan henge dem opp. Hva med å pakke med noen hengekøyer og dra til et skogsområde eller park i nærheten for grilling av pølser? Det er ofte mulig å låne hengekøyer på utlånssentralene.

Kims lek

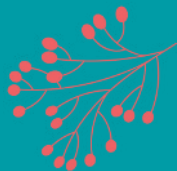
Ti gjenstander dere finner i nærområdet blir vist frem for barna. Deretter snur barna seg vekk og en ting blir fjernet. Hvilken? Alternativt: barna skal prøve å huske de ulike tingene som ble vist fram. Hvor mange klarer de å huske?

Sommerfest i parken

Inviter barn og familier på sommerfest i parken. Pakk med pledd, mat og drikke og ha morsomme sommerleker som kubb, boccia eller drageflyvning.



FORSLAG TIL AKTIVITETER



Lei en biolog

Noen steder i landet har man mulighet til å leie en biolog for å lære med om naturen og alt som lever i den. Dette kan være en kjempefin opplevelse for barn og familier hvor man får mulighet til å se og ta på det man finner, og samtidig lære av en biolog. Les mer om det her: <https://www.leienbiolog.no/>

Inviter med en friluftsansettelse på tur

Friluftslivsorganisasjonene er ofte interesserte i nye samarbeid og flinke til å lære andre om akkurat det de er eksperter på. De kan ofte også stille med utstyr som trenings for gjennomføring av en aktivitet. Ta kontakt med Speiderforbundet, Den Norske Turistforening, Sopp og nyttevekstforeningen, Jeger- og Fiskerforbundet eller andre og inviter med på tur.

Delta på et utendørs arrangement

Det finnes et mangfold av friluftsansettelser som ofte er gratis å delta på. Blant annet har Skiforeningen og DNT mange gratis og åpne arrangementer. Sjekk også [kalenderen til Friluftslivets år](#) for aktiviteter som allerede er planlagt i 2025. Kanskje det er noen aktiviteter her dere kan ta med barn og familier på?

FRILUFTSLIVETS ÅR 2025

- Oppdag din nærnatur
- Inviter hverandre ut
- Prøv nye friluftsansettelser

Hele Norge feirer friluftslivet
Frivillighetens dag
5. desember

Hele Norge bålet
Åpningsarrangementer
lørdag 18. januar

Hele Norge sammen på tur
Verdensdagen for psykisk helse
10. oktober

Organisasjonene tar initiativ til egne satsinger med Hele Norge ...

Hele året
Friluftslivknappen
Finn din friluftsglede
Naturvennlig friluftsliv

Friluftslivets uke
30. august til 7. september
Hele Norge på Natt i naturen
Turmat fra hele verden
Strandryddedagen
Tur med mening

Kampen om Hulderskogen
Undervisningsopplegg for førskolen og småskolen

Redd Barna

TA MATPAUSEN UTE!



FORBEREDELSE OG OPPSKRIFTER

Maten smaker gjerne enda bedre ute og det finnes uendelig med god mat som kan lages ute. Matpausen er ofte en viktig brikke for en vellykket turopplevelse for barna. Her er et knippe oppskrifter til inspirasjon, men besøk gjerne [Turmat fra hele verden](#), [DNT sine oppskrifter](#) eller [Geitmyra](#) for gode oppskrifter og inspirasjon til måltider som kan forberedes ute. Så lenge dere planlegger godt på forhånd er det mulig å lage det meste ute. Spør gjerne barna om de har noen oppskrifter de kan tenke seg å lage. Her kommer noen gode tips fra [turmat.no](#) om hvordan planlegge og forberede for å lage måltid ute, samt noen populære oppskrifter blant barn og unge.

FORBEREDELSE OG UTSTYR

Klikk [her](#) for praktiske tips fra [Turmat.no](#)



Praktiske tips

Her er noen gode råd for hvordan turopplegget ditt kan gjennomføres smidigst mulig.

[Turmat.no](#)

HVORDAN LAGE BÅL

Klikk [her](#) for tips til hvordan å tenne bål



Lag bål på 1-2-3

Å samles rundt et bål skaper ekstra god stemning på tur. Er du trygg på hvordan du får fyr?

[Turmat.no](#)

OPPSKRIFTER

OSTESMØRBRØD PÅ BÅLET

Hentet fra geitmyra.no. Denne oppskriften er perfekt når du trenger å bruke opp gamle brødrester. Forskjellige osterester og grønnsaker kan du også bruke. Gjør ferdig smørbrødene hjemme og pakk dem i folie, så er det bare å slenge dem på bålet eller grillen når du har ankommet turmålet.

INGREDIENSER

TIL 4 PERSONER

- 8 store skiver brød, gjerne gammelt brød
- 4 ss sennep
- 4 ss ketsjup eller rester av annen saus
- 4 tomater i skiver, eller andre grønnsaks rester
- 24 skiver gulost eller andre osterester
- Salt og pepper
- 4 ark aluminiumsfolie

SLIK GJØR DU DET

1. Ha ketsjup eller saus på en skive og sennep på en annen. Legg på pålegget du har lyst på og legg så den andre skiven på toppen. Pakk i folie. Denne delen kan du gjøre hjemme før du drar på tur.
2. Når glørne på bålet er gode og varme kan pakkene legges på. Husk å snu jevnlig slik at brødet blir stekt på begge sider og osten smelter. Tar ca 10-15 minutter.



Tips: Her er det bare fantasien som setter grenser for hva du ønsker å ha på ostesmørbrødene. Kjøp inn litt forskjellig og la barna lage sine egne ostesmørbrød.

OPPSKRIFTER

SOFTIS I SNØEN

Hentet fra tine.no. Med snø, salt og litt kroppsarbeid, får du din helt egen ismaskin. Så enkelt er det å lage hjemmelaget softis. Kjempegøy for både store og små på tur, og ikke minst veldig godt.

INGREDIENSER

Antall porsjoner: 2

I den store posen

- 4 l snø (en 8 liters pose halvfull)
- 10 ss salt (200-250 gram)

I den lille posen

- 2 dl Kremfløte
- 1 dl Helmelk 3,5 % fett
- 5 ss sukker
- 1 ss vaniljesukker

Topping

- 1 stk Kvikkklunsj

Tips: Du kan smaksette isen med litt revet eller knust sjokolade, eventuelt litt finrevet appelsinskall og -saft. Pakk alle elementene i små flasker eller syltetøyglass og ta det med i sekken, så kan du lage softis på rasteplassen.

SLIK GJØR DU DET

1. Ha snø og salt i en stor plastpose som rommer ca. 8 liter.
2. Hell fløte, melk, sukker og vaniljesukker i en mindre pose som rommer ca. 6 liter.
3. Blås inn luft og knyt posen godt igjen. Den skal være oppblåst slik at ca. halvparten består av luft.
4. Putt fløteposen i posen med salt og snø, og knyt godt igjen rundt toppen så fløteposen sitter godt fast.
5. Hold posen med begge hender og rist helt til fløten blir til softis, ca. 10 minutter. Hvor lenge du må riste kommer blant annet an på temperaturen ute og hvor hardt du rister. Du kan riste til ønsket konsistens. Blir isen for hard, kan du tine den litt igjen ved å varme opp posen med hendene til ønsket konsistens
6. Klipp hull på posen og klem ut softis i kopper. Server med kvikkklunsj eller annen sjokolade.

OPPSKRIFTER

PINNEBRØD

Hentet fra dnt.no. Hjemmelaget pinnebrød stekt på bålet er superenkelt å lage, smaker alltid godt og kan lages i uendelig mange varianter.

INGREDIENSER

- 500 g mel (bruk gjerne litt grovt mel)
- 2 ts bakepulver
- 5 ss sukker
- 1 ts salt
- 1 dl matolje
- ca 2 dl lunnet vann

TIPS! Du kan tvinne deigen rundt en pølse på spidd og lage «pølse i slåbrokk», fylle pinnebrødet med syltetøy eller bruke smakstilsetninger som for eksempel kanel eller revet ost i deigen. Det beste spiddet lager du av en grein av frisk tre. Spikk av barken på den øverste delen hvor maten skal sitte.

SLIK GJØR DU DET

1. Bland det tørre
2. med vann og olje til deigen har plastelinakonsistens.
3. Form en klump deig til en pølse og tvinn denne rundt en pinne.
4. Stek brødet over glørne til det er gjennomstekt og slipper pinnen.
5. Husk å vri sakte på pinnen mens du steker brødet!



OPPSKRIFTER

SHAKSHOUKA

Hentet fra turmat.no. Dette er mat for deg som er litt lei vanlig omelett! Shakshouka er berbersk for grønnsaksragu. Den kommer egentlig fra Tunisia, men er populært i hele Nord-Afrika og Midtøsten. Shakshouka funker like bra som frokost, lunsj, middag og kveldsmat.

INGREDIENSER

- 2 ss god olivenolje
- 6 medium store tomater, grovt hakket
- 1 løk (rød eller gul), i tynne skiver/ringer
- 1 ts spisskummen
- 1 ts malt paprika
- 1 ts malt kanel
- 0.5 ts karriculver
- 0.5 ts nykvernet sort pepper
- 4 egg
- 1 dryss salt (etter ønske)
- 1 dæsj revet ost
- 1 dryss finhakket persille
- 2 stk gode brødsiver eller pitabrød

TIPS! Tilsett grovhakket rød og grønn pakrika, rød chili og hvitløk i tomatsausen, så får du en litt mer spicy shakshouka.

SLIK GJØR DU DET

1. Varm opp olivenolje i en liten stekepanne på middels sterk varme.
2. Grovhakk tomaterne og kutt tynne løkringer. Bruk en halv boks knuste tomater dersom du vil bruke det i stedet for ferske tomater.
3. Ha grønnsakene i stekepanna. Varmen må ikke være for sterk, grønnsakene skal småkoke seg møre og søte. Tilsett krydderet, rør om og sett på lokk.
4. La tomatsausen småputre og kose seg i 15-20 minutter til grønnsakene og smakene har smeltet sammen til en krydret tomatsaus. Bli sausen litt for tørr, tilsett mer tomater, litt tomatjuice eller annen væske. Smak til med salt.
5. Når sausen er klar, lag fordypninger i sausen og knekk i eggene. Nå kan du velge to framgangsmåter:
 1. Dryss på revet ost, sett på lokk og la eggene posjeres hele i sausen.
 2. Rør om slik at eggeplommene sprekker og fordeler seg utover i sausen, dryss på revet ost, sett på lokk og la stå til eggene er ferdige. Begge metodene er like gode!

Server shakshouka med et dryss finhakket bladpersille oppå.

OPPSKRIFTER

MEKSIKANSK KAKAO

Hentet fra turmat.no. Denne meksikanske varianten av varm kakao inneholder kanel, vanilje og bittelitt chili.

Varm drikke med chili og mørk sjokolade er noe urbefolkningen i Sør-Amerika har brukt i tusenvis av år. Dagens varianter med melk ble oppdaget i Mexico, og i dag er Mexico det landet i Sør-Amerika som aller mest bruker kakao i mat og drikke.

INGREDIENSER

- 1 liter melk, valgfri type
- 100 gram mørk kokesjokolade
- 4 ss sukker
- 1 ts vaniljesukker
- 0.5 ts kanel
- 0.5 ts chilipulver (NB: mengde etter eget ønske)
- 1 klype salt

SLIK GJØR DU DET

1. Hakk sjokoladen i biter og smelt den sammen med litt av melka.
2. Når sjokoladen er smeltet tilsetter du resten av melka, i tillegg til sukker, kanel, vaniljesukker, chili og salt. Varm opp under omrøring. Kakaoen skal ikke koke.
3. Drikk kakaoen rykende varm, gjerne med krem eller vaniljeis og et dryss kanel på toppen.

Tips! Bruk så lite eller mye chili du ønsker, ut ifra hvor sterk du liker kakaoen. Bruk gjerne fersk chili, vaniljestang snittet i to og kanelstang i stedet for tørket krydder. I så fall må du sile krydderne til slutt.



PÅKLEDNING

Hvordan bør vi kle oss for å ikke fryse og ikke bli for varm? Norge er et land med mye forskjellig vær og det er ikke alltid like lett å vite hvordan man skal være kledd, kanskje spesielt hvis man nylig har flyttet hit og er vant med et helt annet klima. Klesplakaten kan være en god veileder for både barn og voksne om hvordan kle seg etter været, og som frivillige kan dere være behjelpelig med veiledning av hvordan man bør kle på seg i ulikt vær. Klesplakaten utviklet av Norsk Friluftsliv er et nyttig verktøy. Den finner dere i en større versjon [her](#).

TIPS TIL KLÆR

NÅR DET ER:

VARMT ☀️

lag 1 + lag 2

KALDT ☁️

lag 1 + lag 2 + lag 3

VIND 🌀

lag 1 + lag 2 + lag 3

REGN ☁️

lag 1 + lag 2 + lag 3

TIPS

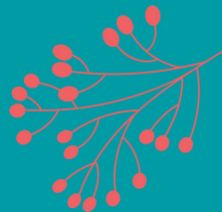
Nåen gangen, for å skape god tid på ferien, er det svært viktig med to lag.

Klærne bør ikke være for varme. Når det er plutselig kaldt, er det bedre å ha på seg flere lag. Klærne bør ikke være for varme. Når det er plutselig kaldt, er det bedre å ha på seg flere lag. Klærne bør ikke være for varme. Når det er plutselig kaldt, er det bedre å ha på seg flere lag.

Miljødirektoratet

Symboler:





UTSTYR OG UTLÅNSSENTRALER

Redd Barna-grupper kan gjerne handle inn enkelt utstyr som trengs for å gjennomføre en aktivitet, som gode ullpledd, sitteunderlag, grillspyd etc.

Større friluftsutstyr som fiskestenger, akebrett eller ski kan leies på utlånsentraler. Utlånsentralene tilbyr gratis utleie av friluftssutstyr med mål om at alle skal ha mulighet til å delta uavhengig av økonomiske forutsetninger. Både BUA, DNT og Kirkens bymisjon har gratis utlån av utstyr. Sjekk hva som finnes av muligheter der du bor!

- [BUAs utlånsentraler](#) (Barn-Unge-Aktivitet)
- [DNTs utlånslager](#)
- [Kirkens Bymisjons utlånslager](#) "Skattekammeret"



TRYGG PÅ TUR MED REDD BARNA



Aktiviteter i regi av Redd Barna skal være gode og trygge for alle som deltar. Aktiviteter som foregår utenfor det faste samlingsstedet må planlegges ekstra godt. Det er viktig å ta noen forhåndsregler slik at utflukten blir en god opplevelse for både barn og frivillige. Det innebærer å tenke over risikoreduserende tiltak. Vi har laget en [sjekkliste](#) som frivillige kan bruke i planleggingen av aktiviteter som har størst risiko forbundet med seg, slik som svømming, båtturer og overnattinger

Noen viktige huskereglar:

- Vær nok frivillige
- Ha en god plan for hvem som gjør hva (registrering, matlaging, bålvaht, aktivitetsleder osv.)
- Ta med førstehjelpsskrin

God informasjon i forkant er viktig når aktiviteter skal legges utendørs, særlig dersom den innebærer tur i skogen eller aktiviteter i kaldt/vått vær. Da er det viktig å informere om klær, lengde på tur og terreng. Tur etter evne betyr at vi planlegger, og gjennomfører, turer som vi alle er i stand til å mestre. Planlegg for eventuelle tilrettelegginger som kreves slik at alle kan delta.

Noen ganger er det lurt å sende ut en pakkelliste i forkant. Der kan deltakere bes om å ta med egen vannflaske, regnjakke eller annet det kan være behov for. Se [DNT sine pakkellister](#) for inspirasjon





ANDRE NYTTIGE RESSURSER



Grill- og bålvetreglene

Fra 15. april til 15. september er det generelt forbud mot åpen ild i skog og utmark over hele landet. Her finner du grill- og bålvetreglene

 Turmat.no/

Gjør deg kjent med grill- og bålvetreglene



Gjør deg kjent med turvettreglene til DNT



Turvettreglene

Naturen har plass til alle. Vi ønsker å få flest mulig ut på tur, samtidig som vi tar godt vare på naturen og oss selv. For å få til dette er det viktig at alle viser godt turvett!

 turistforening



Sjøvettreglene

Det er flere begrep for det som enkelte vil kalle sunn fornuft. Her er de viktigste sjøvettreglene for et trygt og hyggelig båtliv.

 Redningselskapet

Gjør deg kjent med sjøvettreglene



Redd Barna