

Bruttolista allemansrättens dag 2024

Teman: Skolan, Arbetsplatsen, kunskapshöjande budskap

Skolan

Genom undervisning och andra kunskapshöjande insatser kan vi bevara och stärka den unika allemansrätten för ett hållbart framtida friluftsliv.

Uteundervisning i skolan minskar risken för psykisk ohälsa bland elever medan en hög andel stillasittande i skolan ökar risken. Friluftsliv och att exponeras för natur minskar risken för psykisk ohälsa hos elever.

Uteundervisning främjar motorisk förmåga hos barn. God motorik har ett starkt samband med hög kognitiv förmåga, skolprestation och utveckling under uppväxtåren

Elever förbättrar kognitiv förmåga, inläring, minne och koncentration vid uteundervisning. Positiva effekter uppstår även kopplat till personlig och social utveckling, hälsa och välbefinnande samt för motivation till skolarbete när undervisningen delvis sker utomhus, gärna i gröna miljöer.

Uteundervisning i skolan leder till förbättrad kognition, koncentration, arbetsminne, självkontroll och impulskontroll. Det leder också till ökad kreativitet, samarbetsförmåga, studiemotivation och förbättrad motorisk förmåga jämfört med om all undervisning sker utomhus

Barn på förskolor med hög andel grönska och natur har bättre motorik och koncentrationsförmåga, har färre sjukdagar och är friskare jämfört med barn på mer naturfattiga förskolor. Speciellt flickors lek och rörelse gynnas om skolgårdarna är gröna och har varierade ytor.

Friluftsliv och att vistas i naturen under uppväxtåren stärker människors miljömedvetenhet och hållbarhet.

Kontakt med friluftsområden/natur under uppväxtåren ger positiva hälsoeffekter även på lång sikt.

Barn och ungdomar som vistas mycket i naturen får en ökad miljömedvetenhet.

Undervisning och lek utomhus tenderar att bli mer jämställt mellan könen (könsroller förstärks inomhus)

Arbetsplatsen

Friluftsliv kan bidra till jämställdhet genom att den organiserade verksamheten ofta är könsblandad och skapar lika förutsättningar för män och kvinnor att delta.

Friluftsliv har framgångsrikt använts i Sverige för att främja integration och sprida friluftslivet till mindre friluftsaaktiva grupper.

Regelbundet friluftsliv främjar kondition, styrka, motorik, balans, benhälsa, livskvalitet och mental hälsa, samtidigt som det motverkar hjärt-kärlsjukdomar, många cancerformer, typ 2-diabetes och högt blodtryck.

En investering i friluftsliv på arbetstid är en investering i personalhälsan och i organisationen.

Friluftsdag på arbetsplatsen är en möjlighet för dig som arbetsgivare att verka för en sund arbetsplats och god personalhälsa. Genom friluftsliv på arbetstid skapar du möjligheter för återhämtning och teambuilding, och till att inspireras av naturen och varandra.

En friluftsdag skapar möjlighet till kompetensutveckling och lärande, om allemansrätten, natur och klimat till exempel, frågor som kan kopplas till organisationens hållbarhetsarbete. Naturen är en fantastisk plats för att prata om naturresurser, energi och hållbar utveckling!

Att inspirera till friluftsliv & till exempel erbjuda en friluftsdag på jobbet är ett kraftfullt sätt att förbättra arbetsgemenskapen, stärka förståelsen för naturvärden och klimat & bidra till en attraktiv arbetsplats för medarbetare.

Många friluftaktiviteter är bra samarbetsövningar och kan nyttjas för teambuilding-syften. Man kan se friluftsdagen som ett hälsofrämjande komplement eller ett alternativ till teammiddagar eller firmafester!

Fem tips för en lyckad friluftsdag på arbetsplatsen


1. Ta fram en plan för omfattningen, ska det vara en halvdag i parken eller en heldag ute i skogen med matlagning över öppen eld?
2. Det ska vara lätt för medarbetare att ta sig på egen hand till området för friluftsdagen, kolla upp om det går kollektivtrafik.
3. Fundera på när under året en friluftsdag skulle kunna passa er arbetsplats
4. Tänk på att friluftsdagen ska vara inkluderande och tillgänglig för alla – planera för aktiviteter i olika nivåer och med olika svårighetsgrad så att alla har möjlighet att delta utifrån sina förutsättningar
5. Ta hjälp med genomförandet t ex en lokal friluftsförening, ett naturturismföretag eller kunniga personer ur personalen. (länk till handledning för arbetsgivare <https://svensktfriluftsliv.se/wp-content/uploads/2023/05/luften-ar-fri-handledning-friluftsdag.pdf>)


Kunskapshöjande budskap

Lycka till med upptäckten av Sveriges natur! Allemansrätten ger dig fantastiska möjligheter att ägna dig åt friluftsliv, men innebär också skyldigheter till att bidra till att platsen och området inte skadas eller att du stör andra människor och djur. Allemansrätten bidrar till att göra besöket i naturen till en trevlig och hållbar upplevelse för alla

Skogsnära

Besök i skyddad natur - I naturreservat, nationalparker och andra formellt skyddade naturområden gäller ofta särskilda regler eller föreskrifter som begränsar allemansrätten. Reglerna är anpassade för att bevara de natur-, kultur- och friluftslivsvärden som finns inom respektive område.

 Olika områden har olika regler. Det kan finnas speciella bestämmelser om till exempel eldning, tältning, hundar och cykling.

 Kolla upp området innan. Kanske är det många besökare just nu och du behöver välja en annan dag eller tid för att undvika trängsel?

🍀 Upptäck nya områden! Finns det fler naturområden nära dig Kan du välja ett annat område än det som är mest poppis just nu?

🍀 Om parkeringen är full – välj ett annat naturområde! Kanske kan du cykla eller promenera till ett område istället för att ta bilen?

Vad innebär terräng? – All naturmark utanför vägar till exempel skogsmark, kalvfjäll, våtmarker, stränder, hedar, parker, åkrar och ängar räknas som terräng. Det gäller även stigar, vandringsleder, motionsspår och leder eller som skapats i terrängen vid till exempel skogsbruk.

Vad betyder fridlyst – Blommor är vackra och viktiga inslag i naturen och en del arter återkommer inte om de plockas. Många blommor är fridlysta. Fridlyst innebär att en växt inte får plockas eller förstöras. Även vilda djur kan vara fridlysta. Du får inte plocka, fånga, döda eller på annat sätt samla in eller skada exemplar av arten. Fridlysta blommor i Sverige är bl a mistel, backsippa, mosippa, våradonis, alla orkidéarter och lummearter

Gå på toa i naturen – Det är okej att gå på toa i naturen enligt allemansrätten. Finns det toalett eller dass så välj allra helst detta alternativ. Om det saknas, välj en lämplig plats långt från där andra människor vistas eller rör sig. Gräv en grop där du utför dina behov, täck sedan över med jord. Utför inte dina behov nära strömmande eller stillastående vatten. Vattnet kan bli nedsmutsat. Har du möjlighet att elda så kan du elda upp toapappret eller ha med en påse där du kan slänga toapapper eller våtservetter. Våtservetter bryts inte ner och blir kvar i naturen under en lång tid.

Jakt – Jakt ingår inte i allemansrätten utan regleras i jaktlagen. Allemansrätten har ändå stor betydelse för jakten. Skyltar med texten "Jakt pågår" eller liknande betyder inte att det är förbjudet att vara i skogen, men du ska vara medveten om att jakt pågår och visa hänsyn till jägarna. Jakt kan innebära att djur är stressade. Att med flit hindra, försvåra och störa jakt är förbjudet.

Tältning – Det är tillåtet att tälta i naturen. Då gäller Allemansrätten, vilket ger dig rätt att övernatta någon natt om du inte är nära ett hus eller liknande. Tänk på detta innan du tältar:

- Stör inte markägare när du tältar.
- Tälta inte på ömtålig mark, planteringar eller odlingar.
- Kolla upp vad som gäller i nationalparker eller naturreservat.
- Om ni är många eller om du vill tälta många nätter eller nära boningshus behöver du be markägaren om lov.
- Du får inte köra i terräng med husbil eller husvagn.
- Övernattning på rastplatser är oftast begränsat till 24 timmar

Tältning i skyddade områden – Om du befinner dig i en nationalpark eller ett naturreservat gäller särskilda regler för tältning. Ibland kan det vara tältförbud i hela området. Det finns anslagstavlor i området som visar vad som gäller.

Vilda djur – Håll dig på rejält långt avstånd från vilda djur och följ aldrig efter dem om du skulle råka komma för nära eller få syn på dem. Agera lugnt, var tyst eller viska till andra

personer. Använd kikare om du vill observera djur utan att störa. En tumregel, eller rättare sagt, tumnagelregel, är att du inte ska vara närmare vilda djur än att din tumnagel "är större" om du sträcker ut armen i djurets riktning och tittar mot djuret. Om djuret är större än tumnageln är du för nära och bör backa eller vända om.

Fåglar och deras ungar - Låt alltid fåglarnas bon och ägg vara i fred. Ibland stöter man på fågelungar och andra ungdjur i naturen utan att föräldrarna syns till. Det betyder att de är i närheten men gömmer sig för dig. Lämna platsen så fort som möjligt för att ge föräldrar chansen att återvända.

Fjällnära

Vandra i fjällen - Här kommer några tips till dig som planerar att vandra i fjällen:

- Håll koll på vädret under din tur
- Stör inte renarna eller andra djur
- Håll alltid hunden kopplad
- Ta med skräpet hem.

Visa hänsyn till renarna - Fjällen är öppna för alla året om, men det är renarnas hem! Visa hänsyn till renskötseln och fjällens alla djur. Så gör vi allemansrätt nära renar

- Ge renarna lugn och ro genom att vara tyst och låta dem vara ifred. Det är extra viktigt när de har kalvar mellan april och juni.
- Om flocken drar sig undan har du kommit för nära.
- Ha din hund i koppel i renbetesmarker.
- Med kikare kan du spana på renarna och ändå hålla avstånd
- Ge renarna lugn och ro genom att vara tyst och låta dem vara ifred. Det är extra viktigt när de har kalvar mellan april och juni.
- Om flocken drar sig undan har du kommit för nära.
- Med kikare kan du spana på renarna och ändå hålla avstånd.
- Prata med någon som har koll på de lokala förhållandena och kan ge dig kunskap och råd om renarna innan du ger dig ut på tur.

Vardagsnära

Hemfridszonen - Hemfridszonen är området närmast runt ett bostads- och fritidshus där den boende har rätt till ett privat område och att få vara ostörd. Där gäller inte allemansrätten. Njut gärna av att titta på vackra byggnader och hus, men respektera de boendes privatliv.

Hemfridszonen - Så gör vi allemansrätt

- Passera bostadshus på behörigt avstånd.






- Respektera att den som bor där vill vara ifred.
- Om du vill stanna och äta matsäck eller tälta behöver du hålla längre avstånd till hus än om du bara passerar snabbt.

Utanför hemfridszonen - Vem som helst kan vistas och röra sig utanför hemfridszonen, men man bör fortfarande visa hänsyn till den som bor i huset. Det innebär att man till exempel kan gå, cykla, paddla, rida eller åka skidor nära gränsen för hemfridszonen om man gör det hänsynsfullt och inte uppehåller sig där för länge.

Om man vill stanna för att till exempel fika, plocka bär och svamp eller fiska så uppfattas det ofta som mer störande. Då bör man ha ett längre avstånd till huset. Om man vill tälta eller lägga till med båten en natt så bör man hålla ett ännu längre avstånd. Hur stort avståndet bör vara går dock inte att säga exakt.

Visa hänsyn - Tänk på att du sällan är riktigt ensam i friluftsområden, speciellt inte i och nära större städer. Visa andra besökare samma respekt som du själv vill bli bemött med.

Odlad mark och hagar - Allemansrätten välkomnar alla ut i naturen, så länge vi inte stör eller förstör. Det här är bra att tänka på om du rör dig vid mark som är odlad eller vid hagar:

-  Det är förbjudet att gå på åkrar med växande gröda
-  Plocka inte gröda som växer
-  Kom ihåg att alltid stänga grinden till beteshagar om du passerar
-  Låt kossor och får vara i fred - stör inte tamboskap!
-  Skräpa inte ner, ta med ditt skräp till närmaste papperskorg eller ta med det hem.

Hundar i naturen - Mellan den 1 mars och den 20 augusti måste du hålla extra koll på din hund när ni är ute i naturen. Det är för att skydda vilda djur och fåglar under den mest känsliga tiden när de har ungar. Även under övrig tid måste du ha din hund under uppsikt så att den inte stör eller skadar djurlivet och andra människor.

Särskilda bestämmelser om hundhållning gäller ofta vid naturreservat, vid anlagda skidspår, vid kommunala badplatser och liknande områden.

Hundar och bad - Hundar får enligt allemansrätten bada överallt förutom på kommunala badplatser samt inhägnade områden för bassängbad under sommarsäsongen. Hundar får inom vissa kommuner vistas på kommunala badplatser, men tänk på att hunden alltid måste hållas kopplad och under uppsikt. Se kommunens lokala föreskrifter för regler och vägledning.

Hundrastgårdar är inhägnade och tydligt anvisade platser där din hund får springa fritt och där det inte är koppeltvång. Kommuner är ofta markägare vid hundrastgårdar. På hundrastgården får din hund leka och springa fritt, men ska naturligtvis vara under uppsikt. Visa hänsyn mot andra besökare och andra hundar för att alla ska trivas och ha en säker vistelse.

Hundrastområde är ett område som inte är inhägnat. Det är en öppen yta, ofta som en del av en kommunal park eller annan offentlig naturyta. Din hund får släppas lös i ett

hundrastområde, under förutsättning att du har den under uppsikt och att den kommer till dig när du kallar på den. Tikar som löper får endast springa fritt i inhägnade hundrastgårdar – inte i ett hundrastområde utan stängsel.

Eldning – Det är viktigt att välja en plats för elden där den inte riskerar att sprida sig eller skada mark och vegetation. Grus eller sandig mark är lämpligt underlag. Använd helst ett friluftskök eller en fast grillplats. Mossa, torvmark eller jordig skogsmark är mindre bra, då det finns risk för att elden sprider sig. Undvik sten eller berghällar då de spricker och får sår som aldrig läker.

Eldning – Du får ta nedfallna kottar och löst liggande pinnar och grenar på marken som ved till elden. Levande träd och det som växer på levande träd, som bark, ris eller grenar, låter du få leva vidare.

Eldning – så gör vi allemansrätt

- Använd en fast grillplats, eller välj grus eller sand som underlag.
- Håll koll på elden och släck den helt innan du lämnar.
- Krafsa lite i askan för att se så att det inte finns någon glöd kvar.
- Eldningsförbud? Ta med dig matsäck som inte kräver eld.
- Städa upp efter dig och ta med skräp och matrester hem.

Eldningsförbud – När eldningsförbud är utfärdat, är all eldning förbunden – även med spritkök/stormkök.

Enskild väg – Allemansrätten ger dig rätt att promenera och cykla på privat väg. Vad som gäller på privat väg beror på vem som äger eller ansvarar för vägen och vilka regler som har fastställts där. Om vägen är privat kan det finnas begränsningar för vem som får köra på den eller hur man får använda den.

Golfbana – En golfbana räknas som en anläggning där allemansrätten inte gäller – speciellt inte under tider på året då den är öppen för spel. Det är dock tillåtet att använda allemansrätten för att ta sig till en golfbana om man inte stör markägaren eller andra som vistas i området. Man får till exempel gå på en allmän stig genom golfbanan för att ta sig till en annan plats. Det är dock viktigt att man är försiktig och respektfull så att man inte skadar eller stör golfbanan eller dess användare.

Golfbana – Vintertid är det vanligt att golfbanor i Sverige används för skidåkning eller prepareras med skidspår. Avstå ifrån att åka skidor på tee. Eventuella avspärningar måste respekteras. Använd de preparerade skidspåren om sådana finns.

Lekplatser – Om en lekplats är belägen på allmän plats, till exempel i en park eller på en skolgård, har allmänheten rätt att vistas där och använda lekplatsen enligt allemansrätten.

Lekplatser – Det är viktigt att följa eventuella regler och riktlinjer som finns på platsen för att säkerställa en trygg och trevlig upplevelse för alla som använder lekplatsen. Sådan information kan finnas fysiskt på plats, i tryckt material eller via webbsida.

Skidspår – Att gå, cykla, rida eller springa i ett preparerat skidspår är inte tillåtet enligt allemansrätten eftersom det innebär skada på anläggning och besvär för spårets primära användare, dvs skidåkare. Däremot ger allemansrätten dig rätt att ta del av och vistas i

naturen vid sidan om skidspåret. Andra tider på året är det naturligtvis tillåtet att ta sig fram i spåret på andra sätt än på skidor.

Hästar - Möter du ryttare på din promenad - tänk på att uppträda lugnt och sansat så att du inte skrämmer hästen. Var extra försiktig om du märker att ekipaget inte har upptäckt dig ännu eller om det är dålig sikt.

Ridning - Du får rida fritt i naturen men inte över planteringar, tomter, åkermark eller på ömtåligt och mjukt underlag eller där du riskerar att skada marken. Rid inte heller på stubbåkrar/ängar om du inte frågat markägaren först. Normalt är det tillåtet att rida på enskilda vägar men det är endast tillåtet att rida på en enskild väg så länge inte vägen tar skada. Hästspillning är inte skadligt för naturen men i större mängder kan det bli ett problem för andra som går eller färdas längs vägen. Hoppa gärna av och ta undan din hästs spillning från stigar och vägar.

Parker

Ta hand om naturen - Plocka upp ditt skräp och lämna parken i samma eller bättre skick som du hittade den. Du får inte skada planteringar. Skada inte växter eller träd och visa respekt för djurlivet. Ta med dig skräpet hem - även om det råkar finnas en soptunna i parken. Om soptunnan är full är det inte tillåtet att lämna skräp på sidan om. Nedskräpning är ett väldigt onödigt miljöproblem i vår natur, inklusive våra parker! Nedskräpningen riskerar även att öka spridningen av smitta och sjukdomar hos djur.

Avstå från rökning och att dricka alkohol i parker. Rökning och förtäring av alkoholhaltiga drycker är ofta förbjudet i kommunala parker, så var noga med att ta reda på vad som gäller den specifika parken och respektera lokala regler.

Håll nere ljudnivån. Visa hänsyn till andra besökare i parken eller boende i närheten genom att inte spela hög musik eller skrämna andra med högljudda aktiviteter. Håll rösten och konversationer på en låg och vänlig volym. Att medvetet föra oväsen eller störa någon i anslutning till dennes bostad kan bedömas som ofredande eller möjligen som förargelseväckande beteende vilket är straffbart enligt Miljöbalken.

-Kolla upp innan om husdjur är tillåtna i parken. Vissa kommunala parker tillåter husdjur, medan andra inte gör det. Om husdjur är tillåtna, se till att hålla dem kopplade, plocka upp och avlägsna bajs och visa respekt för andra besökare.

-Kolla upp innan vilka aktiviteter som är lämpliga i parken. En kommunal park är en perfekt plats att träna i, att ägna sig åt friluftsliv eller att på annat sätt vistas i, men se till att göra det på ett säkert sätt och att inte störa andra. Till exempel är det inte alltid tillåtet att ägna sig åt bollspel som kan skada träden, växter eller störa andra besökare. "Hållbart bollspel" i parker beror ofta på tillgången till tillräckligt stor yta på behörigt avstånd från andra besökare och att spelandet präglas mer av lek än tävling/träning. En familj med

två små barn som leker med en fotboll kan anses mera lämpligt än att en stor grupp ungdomar eller vuxna "tränar" fotboll med hög intensitet.

-Elda och grilla. Det är inte säkert att det är tillåtet eller lämpligt att elda eller grilla i en park. Om eldning/grillning är tillåten i parken, se alltid till att göra det på ett säkert sätt, använda en iordningsställd grillplats eller annan lämplig plats och ha en vattenkälla i närheten. Var försiktig med elden och släck den helt innan du lämnar platsen. Risken för brand minskar om elden/brasan hålls liten och aldrig tillåts att bli för stor.

-Ta hänsyn till andra besökare - Visa respekt för andra som besöker parken genom att inte blockera gångvägar eller sittplatser, inte kasta bollar eller objekt som kan skada andra och att inte störa andras vistelse

-Fel och brister - Gör gärna en felanmälan om du hittar fel och brister i parken. Gå in på kommunens hemsida och gör en felanmälan.

Strandnära

Badplatsen - Ha som vana att alltid ta med dig en påse för att samla ihop ditt skräp om badplatsen saknar soptunna eller om soptunnan är full. Det är schysst att ta med sig sitt skräp hem - även om det finns soptunnor på plats!

Badplatsen - Lämna alltid badplatsen i bättre skick än när du kom!

Stranden - Allemansrätten ger alla rätt att vistas på stränder och i strandnära områden. Detta innebär att man har rätt att bada, sola och promenera på stränder, så länge man inte stör andra eller förstör miljön.

Stranden - Det är också tillåtet att tälta och göra upp eld på stranden, men detta måste göras på ett respektfullt sätt och med hänsyn till brandrisken. Vissa områden kan ha särskilda regler och begränsningar, och det är viktigt att följa dessa för att bevara naturen och miljön.

Stranden - Vissa kommuner har lokala regler och restriktioner för stränders användning. Det är alltid bra att kontrollera dessa innan besöket. Om det är en privat strand eller området är avskilt från allmänheten kan det finnas begränsningar i allemansrätten. Se kommunens lokala föreskrifter för vägledning.

Strandskydd - Strandskyddet gäller i hela landet. Strandskyddet syftar till att ge allmänheten tillgång till stränder och att bevara goda livsvillkor för djur och växtliv.

Fiske - Varje medborgare har rätt att fiska fritt i/på allmänt vatten med hjälp av kastspö eller metaspö. Det fria fisket omfattar inte fiske med nät. Allmänt vatten avser i Sverige sådant vatten som inte ingår i privat fastighet och haven som omger Sverige och i de stora sjöarna Vänern, Vättern, Mälaren, Hjälmaren och Storsjön. Enskilda vatten är namnet på

vatten som tillhör en fastighet/markägare. I enskilda vatten såsom sjöar, bäckar, åar och älvar är fiske förbjudet utan fiskekort eller annat tillstånd från markägaren.

Fiske – Ta alltid reda på vad som gäller innan du beger dig ut på en fisketur. Det går ofta bra att fiska från privata stränder och bryggor, så länge de är tomma och inte ligger i anslutning till bostadshus. Tänk på att respektera den som äger eller hyr fastigheten på platsen.

Fiske – Håll koll på drag, linor och skräp under fisketuren. De hör inte hemma i naturen men är lätta att glömma kvar. Djur kan lätt fastna i skräpet och skada sig mycket allvarligt.

Båt – Enligt Sjölagen ska du som färdas på vatten visa hänsyn mot omgivningen. Som båtfarare ska du visa gott "sjömannaskap" och känna till regler och föreskrifter som gäller för de vatten du färdas i. Det kan finnas särskilda förbud och begränsningar, exempelvis fartbegränsningar, tillträdesförbud och förbud mot förbränningsmotorer (många insjöar har förbud mot förbränningsmotorer).

Vattenskoter – Vattenskoter får köras på allmänna farleder. Länsstyrelsen kan besluta om ytterligare vattenskoterområden men i övriga vatten är det inte tillåtet att köra vattenskoter. Länsstyrelsen beslutar även om var det är tillåtet att åka vattenskidor och inte.

Paddling – Om du är ute och paddlar, seglar eller åker båt – tänk på att allemansrätten inte ger dig rätt att förtöja eller gå i land vid en tomt, i fågel- eller sälskyddsområden eller på militära skyddsområden/övningsfält.

Cykling

Cykling – Cyklister och gående rör sig ofta längs samma stråk och i båda riktningarna. Cykla i promenadtakt när du passerar gående, speciellt om det är smalt, det är dålig sikt, ni är flera som cyklar i bredd eller om den eller de som promenerar har med sig djur och/eller små barn. Var extra försiktig om du märker att gruppen inte verkar se att du/ni kommer.

Cykling – Att cykla på enskilda vägar, stigar och i mountainbikespår/leder i naturen är tillåtet. Markägare får inte sätta upp skyltar som förbjuder cykling. Det går bra att cykla fritt i naturen om det görs på ett skonsamt sätt. Genom att anpassa ditt vägval och körsätt skadar du inte marken i onödan.

Cykling – Det finns inget allmänt förbud mot att cykla på motionsspår och vandringsleder. Men eftersom de är anlagda för dem som går eller springer måste du ta det lugnt och räkna med att de som springer eller går har företräde. Lokala föreskrifter kan förekomma, så kolla upp dem innan du ger dig ut.

Cykling – När du cyklar i närheten av ett hus är det viktigt att visa hänsyn till de boende. Du får inte cykla över planteringar, trädgårdar, plantskolor, parkplanteringar, skogsplanteringar och andra känsliga områden. Det är heller inte tillåtet att arrangera terrängcykling i grupp utan att ha frågat markägaren om lov.

I nationalparker och naturreservat kan särskilda regler gälla för cykling. Det kan vara helt förbjudet i hela området eller bara tillåtet på vissa leder och stråk.

Cykling – så gör vi allemansrätt:

- Anpassa din körstil efter terrängen, undvik mark som är för blöt eller känslig.
- Välj omvägar runt skogsplanteringar och åkrar och lämna företräde till gående.
- Tänk på att myrar och mark med mossor och lavar är extra ömtåliga.
- Anpassa körsätt efter underlag och till andra besökare.
- Grovmönstrade däck skadar lätt stigar och ömtålig mark.

Cykling på spår och leder – Det finns inget allmänt förbud mot att cykla på motionsspår och vandringsleder. Eftersom de är anlagda för dem som promenerar eller springer måste du ta det lugnt och räkna med att fotgängare har företräde. Motorfordon får ej framföras i spår och på leder.

Var uppmärksam på att cykling i bland annat motionsspår kan vara förbjuden på grund av lokala ordningsföreskrifter. Lokal information finns på respektive kommuns webbplats och ofta också på informationsskyltar i anslutning till berörda motionsspår.

Elcykling – Cyklar med motor går att köra på vägar och cykelbanor men inte på stigar eller fritt i terrängen.

Elcykling – Att köra elcykel ingår inte i allemansrätten eftersom de räknas som motorfordon. Det betyder att du inte får köra dem på stigar, leder eller fritt i terrängen utan lov av markägaren. Kravet att cykla hänsynsfullt och försiktigt för att inte skada mark och natur kvarstår även om lov eller dispens erhålls från markägaren.