

Innehåll

Inledning	9
Kapitel 1 Dagsturvandring	15
Dagsturvandring med skogskalas	16
Om barn och frilutsliv	25
Glada barn, nyfikna barn	26
Slöjda med barn	31
Mera picknickmat	31
Kapitel 2 Helgvandring	35
Helgvandring i Grövelsjön	36
Om utrustning för vandring, matlagning och tältövernattning	48
Mat på vandring	52
Psykologi och motivation	54
Kapitel 3 Cykelutflykt med barn	55
Vi cyklar på danska västkusten	56
Fotografering av barn	60
Kapitel 4 Med barnen på cykelsemester	63
Vi cyklar i skärgården	64
Tankar om barn på långtur	71
Val av barncykel	73
Val av vuxencyklar	74
Kapitel 5 Dagsturpaddling med barnen	75
Om kanoter och kajaker för barnfamiljer	84
Paddelns utformning	86
Mer om paddelteknik	87
Barn som smakar	90

Kapitel 6	Långsemester med kanot	91
	Vi paddlar i Dalsland	93
	Mer om val av paddelvatten, riskminimering och väder	103
	Fiska med barn	106
	Bra knopar att kunna	107
Kapitel 7	Långfärdsskridsko	111
	Vi åker skridsko hemma på sjön	112
	Att välja skridskor till barn och vuxna	118
	Annan utrustning	119
	Hemmabyggen	120
	Köldeffekttabell	121
	Mer iskunskap	122
	Speciella risker med is	123
Kapitel 8	Skidturen	125
	Att välja rätt typ av skida	134
	Skidteknik	136
	Liten vallaskola	139
	Säkerhet på vintern	141
Kapitel 9	Uteliv med tonåringar, en brytningstid	145
	Till slut	147

Bilagor	149
Bilaga 1 – Bra saker att tillverka själv	150
Bärsjal	150
Vindoverall, fleeceläder	150
Tossor	150
Mössa	150
Vantar	151
Myggnät	151
Fleecepåse	151
Sovsäcksöverdrag	151
Bilaga 2 – Utrustningslistor	152
Bilaga 3 – Allemansrätten	154
Bilaga 4 – Första hjälpen vid skador	156
Småskador	156
Mat i vrångstrupen	157
Stukningar och slagskador	157

Inledning

Barn klarar mer än vuxna tror och efterhand ökar barns förmåga.



Visst kan man ta med en baby ut i naturen.

”Mamma! Pappa! Kom och titta. Vad är det där för djur?” ropar dottern förtjust. Hon är 5 år och springer glatt runt och upplever naturen på barns vis. Allt är spännande och ingen detalj för liten att lägga märke till. Detaljer och intryck som vi vuxna lätt missar i vår jakt på att komma fram, gå långt och nå ett visst mål. Friluftsliv med barn är något helt annat. Vägen och upplevelserna under tiden är själva målet.

När vi blir föräldrar händer mycket i vårt liv. Saker som tidigare var viktiga ses som bagateller och annat vi aldrig behövt tänka på är nu nödvändigt för att få vardagen att gå runt. Nu har vi det fulla ansvaret för ett litet barn, som behöver hjälp med det mesta. Ett heltidsarbete i början. Även om man hade ett friluftsintrasse tidigare kan tanken att ta tag i det nu, tillsammans med ett litet barn, kännas skrämmande. Klarar vi verkligen av att ta med en baby ut i naturen med allt som kan hända?

Mitt svar är: Javisst kan ni det, men kanske inte så som ni bedrivit friluftsliv förr. Med rätt kunskaper och en anpassning till barnets förmåga är det fullt möjligt. Vårt ansvar för barnet handlar inte bara om att ge trygghet, mat och kläder utan också om att forma en individ till kunskaper, färdigheter, värderingar och självförtroende. Då är naturen en perfekt plats att vara. Den erbjuder utmaningar och en variation som ingen typgodkänd lekplats kan ge. Visserligen är naturen inte godkänd enligt några som helst säkerhetsnormer, men med lite förutseende kan vi begränsa skadorna till småsår, myggbett och blåmärken. Sådana är bara nyttiga och lär oss att tänka efter innan vi handlar. Självklart ska vi se till att risken för allvarliga olyckor minimeras.

Ett barnanpassat friluftsliv

Ett barnanpassat friluftsliv skiljer sig en del från den gängse bilden av friluftsliv som ett äventyr, där gärna en ung stark man uthärdar allvärldens hårda element för att uppnå ett svårt mål. Det skiljer sig också från ett vanligt vuxenfriluftsliv eftersom vi måste anpassa det till barnets fysiska och psykiska förmåga. Nu klarar barn faktiskt mer än vi vuxna tror och med tiden ökar barnets förmåga tills det till sist klarar detsamma som vuxna, innan det är dags att de flyttar hemifrån. Under tiden måste du fundera över vilka upplevelser du vill ge barnet. Jag utgår från att målet är att ditt barn skall bli en självständig vuxen individ med gott självförtroende, trygghet och kunskap att möta världen. Den resan startar från dag ett. Varje dag utmanar barnet sig självt genom att lära sig nya saker. Som förälder kan du ge ytterligare utmaningar och upplevelser. Från babyn som får krypa till dig genom blåbärsriset och treåring-



en som bär sin egna lilla ryggsäck till tioåringen som får göra lägerelden och tonåringen som följer med runt milspåret på skidor. Allihop är utmaningar på barnets nivå. I ett barnanpassat friluftsliv har fokus flyttats från dina prestationer till ditt barns upplevelser och utveckling. Tillsammans med ditt barn kommer du att uppleva naturen på ett nytt sätt och du får hitta dina utmaningar inom den ramen. Vill du ha friluftsliv på dina premisser är det bättre att skaffa barnvakt en vecka. Att följa med som ett kolli på något de inte är redo för skapar bara flera datorspelande ungdomar.

Inspirera till att ta ut barn i naturen

Med denna bok vill jag inspirera dig till att ta ut ditt barn i naturen, från skogspromenaden hemmavid till en veckas semester, allt efter din familjs vana och intressen. Boken är personligt skriven utifrån mina kunskaper och erfarenheter, som jag hoppas du kan få nytta av. I friluftsliv finns det en del vedertagna sanningar, till exempel hur man skyddar barnen mot kyla eller sol, men mycket är också personligt tyckande. Boken präglas också av min syn på barnuppfostran, vilken är högst subjektiv och kan skilja sig en del från din. Du får anpassa metoder och utrustning efter vad som bäst passar utifrån din typ av friluftsliv och barnfostran. Vad som passar för mig kanske inte passar för dig. Dessutom är våra barn

*En sensommarkväll vid lägerelden.
Här har vi tid att prata med
barnen.*



Utliv med barn är att se de små detaljerna i tillvaron.

olika. Hur de reagerar i en viss situation, när man skall driva på och när man skall vila, är högst individuellt. Därför är det svårt att ge exakta råd hur du skall göra i en viss situation. Ditt friluftsliv kommer skilja sig från det jag bedriver med mina barn. Ändå tror jag att du har nytta av mina erfarenheter, råd om utrustning och hur du kan tänka i olika situationer. Exakt hur det skall gå till när just du är ute får du och ditt barn själva lista ut. Tillsammans genomgår ni en process där ni lär känna varandra och naturen. Med tiden hittar ni fram till hur ni fungerar bäst ute. Den resan är en av de stora poängerna med att ta ut ungarna.

Både barmarksäsong och vinter

Boken spänner över en bredd av aktiviteter både under barmarksäsong och under vintern. Jag fokuserar på den typ av ickemotoriserat friluftsliv jag själv håller på med, men många kunskaper och tankar kan också appliceras i en segelbåt i skärgården eller med snöskoter i fjällen. Den enklaste, men också den svåraste, sommaraktiviteten med barn är vandring. Att bara gå en promenad i skogen kräver minimalt med utrustning och förberedelser. Det är bara att slänga ner lite fika och extrakläder i en liten rygsäck och gå en promenad i närmsta grönområde. Att gå en vecka på fjället med barn är däremot svårare, eftersom både packning

Den enklaste, men också den svåraste, sommaraktiviteten med barn är vandring.



och kanske barnet måste bäras. Därför har jag sökt mig till andra friluftaktiviteter med små barn så att jag slipper slita så mycket. Då är transportsätten cykel och kanot vilsammare. Med cykeln färdas vi lätt runt på landskapets småvägar och med kanoten kan vi glida fram på lugna vatten med barn och packning. Försök att få ut bästa möjliga upplevelser till minst arbete. En förhållandevis pigg och glad förälder är roligare att vara ute med och ger mer smak. Friluftsliv på vintern ställer lite större krav på förberedelser och bra utrustning för att må bra även i kyla och blåst. I boken beskriver jag hur du kommer ut på långfärdsskridskor och långskidor med barn.

Två olika turer som inspiration

För varje aktivitet, förutom för långfärdsskridskor och skidåkning beskrivs två turer som inspiration: en enklare dagstur som inte kräver särskilda förkunskaper och en lite mer avancerad långtur över en helg eller en vecka. Dagsturerna är själva grunden till friluftslivet. Det är där ni lär er friluftsteknik och nya färdssätt. Då blir långturerna trygga och roliga. Själva turerna i boken är inte dokumentärt beskrivna utan ett koncentrat av mina erfarenheter genom åren, först som barn och sedan som vuxen med egna barn. Till varje aktivitet och svårighetsgrad tar jag upp vad man bör

På tur i lingonskogen. Barnen är med och plockar det de kan.

Dagsturerna är grunden i friluftslivet med barn.

tänka på just där även om allt inte händer på alla liknande turer. Turen beskrivs kronologisk med planering och utrustning i början. Sedan själva resan och sist hemkomst. Till varje tur finns det ett faktaavsnitt som beskriver sådant som hör till aktiviteten. Det kan vara något speciellt om utrustning, om anpassad mat eller någon teknik. Grunden för att göra turen finns i turbeskrivningen, men med faktaavsnittet blir turen bättre, roligare och kanske säkrare. Det går en röd tråd i faktaavsnitten så att mycket av det som beskrivs i de tidigare avsnitten är mera grundläggande och gäller vid andra aktiviteter. En annan röd tråd är att beskriva bra anpassade turer för barn i olika åldrar, från spädbarn till tonåringar. De lite enklare aktiviteterna beskrivs med små barn och med lite större barn för de svårare.

Tanken är att du kan börja lätt med friluftsliv när ditt barn är litet och sedan tillsammans med barnet bygger upp en kunskap till mera avancerad friluftsliv med tiden. Om du istället börjar med friluftsliv med större barn får du tänka dig att göra de enklare turerna med dem. En del människor är specialister inom en viss del av friluftslivet och det finns massor av kunskaper och specialiteter om man snöar in på ett område. I denna bok försöker jag ge en grund och en liten fördjupning så att du som läsare får en bra början att komma igång med flera olika aktiviteter. Får ni sedan ett fördjupat intresse i familjen finns det massor av speciallitteratur inom varje område. Dessa specialkunskaper skulle bara kännas malplacerade i denna bok och göra den onödigt stor.

Friluftsliv beskrivs ofta som en prestationssport, där det handlar om att övervinna strapatser och uppnå mål. Många böcker finns skrivna om hur man överlever därute i den "farliga" naturen. Med denna bok vill jag visa att friluftsliv med barn handlar om att leva och njuta i naturen. Strapatserna tappar i värde och barnens upptäckarglädje och personliga utveckling tar större plats. Med tiden och ökat intresse kan friluftslivet med barn utvecklas till en hel livsstil. Därför är detta inte en överlevnadshandbok, utan en levnadshandbok.

Väl mött på stigen!
Anders Villumsen

*Det handlar om att leva och njuta
ute i naturen.*