

REDO FÖR NATUREN



LÄR DIG GRUNDERNA I FRILUFTSLIV

Vill du bli trygg i naturen? Här lär du dig hur du håller dig varm, torr, mätt och säker – oavsett om du är ute en dag eller längre.

DET HÄR FÅR DU MED DIG

HÅLLA VÄRMEN

Klä dig rätt och hålla värmen

HÅLLA DIG TORR

Skydd mot regn och väder

LAGA MAT UTE

Enkla och säkra metoder

VARA I NATUREN

Allemansrätten och ansvar.

SÄKERHET

förebygga och hantera risker



FÖR DIG SOM...

- ... har liten eller ingen erfarenhet av friluftsliv
- ... vill bli tryggare ute i naturen
- ... vill lära dig grunderna på ett praktiskt sätt
- ... är nyfiken på att vara ute mer



UPPLÄGG

Kursen finns i två varianter:

- Dagstur (ca 6 tim)
- Övernattning (ca 24 tim)

Inga förkunskaper krävs.

Mer om kursen!

