

Varför sprida kunskap om allemansrätt?

Viktiga mål för friluftspolitiken är att allemansrätten värnas och att allmänhet, markägare, föreningar och företag har god kunskap om allemansrätten.

A person is lying in a yellow hammock, sheltered by a white tarp, in a sun-dappled forest. In the background, a calm lake is visible through the trees. The scene is peaceful and natural.

DET ÄR LÄTT
ATT GÖRA
allmansrätt

Två spår

Stöd för att göra eget material

- Budskap och stöttande fakta
- Tonalitet
- Checklista

Färdigt material i nytt koncept

- Det är lätt att göra allemansrätt



Handbok

SKRÄP

Ta med dig skräpet

Lämna inget annat än fotspår i naturen. Du gör allemansrätt när du har med dig en påse som du kan samla skräp och matrester i för att ta med hem eller slänga i en papperskorg. Ett sätt att hjälpa naturen är även att plocka med dig andras skräp på vägen.

VISSTE DU ATT:

- Plast bryts ned mycket långsamt eller inte alls i naturen. Det gäller även bioplast
- Portionssnus och fimpar innehåller plast och ska därför med hem
- Packa smart och minska på förpackningar innan du går ut

? En plats som redan är nedskräpad uppfattar många som mer okej att själva skräpa ner på, vad kan det bero på?

TOALETTBESTYR

Följ nödens lag

Du får bajs i naturen, men nöden har en lag. Du gör allemansrätt när du väljer en plats, långt ifrån vattendrag och där folk går. Gräv helst en grop först. Täck sedan över med jord eller en stor sten. Gräv ner, bränn upp eller ta med toapapperet hem.

? Inga träd att gömma sig bakom eller jord att gräva i? Fundera på hur du ska lösa toalettbestyren innan du ger dig ut på fjället eller i skärgården.

VISSTE DU ATT:

- En trädgårdsspade underlättar och får gärna följa med i packningen
- Hundbajspåsar tar lite plats, samla ditt toapapper där och ta med det
- Våtservetter innehåller plast och ska inte lämnas i naturen



DET ÄR LÄTT
ATT GÖRA
allemansrätt

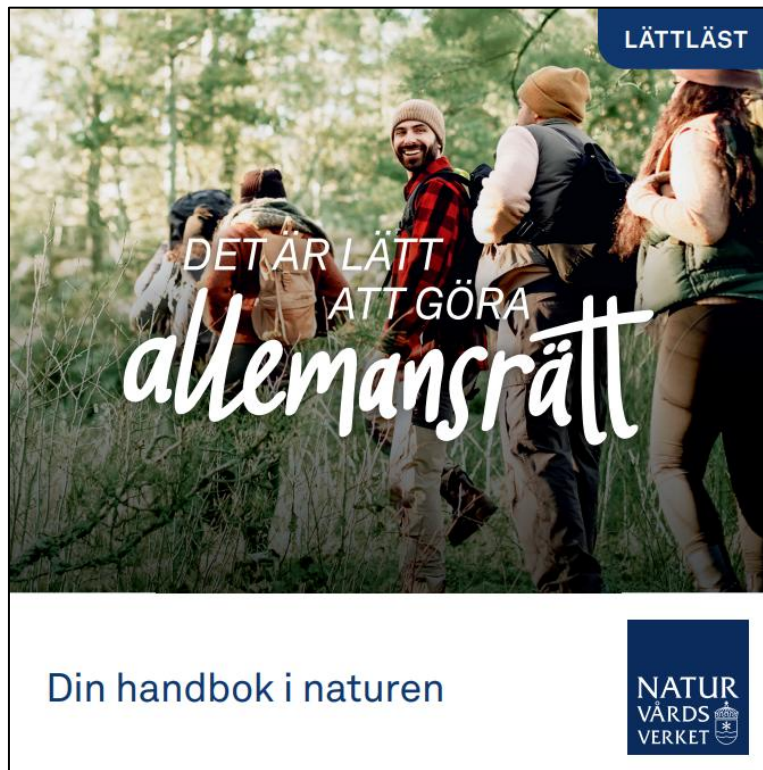
Din handbok i naturen

**NATUR
VÅRDS
VERKET**

NATURVÅRDSVERKET | SWEDISH ENVIRONMENTAL PROTECTION AGENCY

5

Handbok – lättläst svenska



PRIVAT OMRÅDE

Håll avstånd till hus



Du får promenera nästan överallt. Du gör allemansrätt när du går förbi ett hus eller någons trädgård på avstånd och visar respekt för de som bor där.

VET DU ATT:

- Området närmast ett hus kallas hemfridszon. Hur platsen ser ut avgör hur stor hemfridszonen är.

- Det kan vara svårt att se var hemfridszonen börjar. Kolla efter gränser som staket, diken, buskar eller skog.
- På landet behöver du hålla längre avstånd till husen. I bostadsområden får du gå förbi närmare.
- Om du vill stanna och fika eller tälta behöver du ha mer avstånd till hus än om du bara går förbi.

Skriv ut och sätt upp!

ELDA OCH GRILLA

DET ÄR LÄTT
ATT GÖRA
allemansrätt



Ring 112 om elden
sprider sig.

Elda säkert

Att grilla med vänner och familj är en härlig aktivitet. Du gör allemansrätt när du använder en fast grillplats, eller väljer grus eller sand som underlag.

Håll koll på elden och släck den helt innan du lämnar. Rör i askan för att se att det inte är någon glöd kvar.



VET DU ATT:

- Klippor och stora stenar kan spricka om du eldar direkt på dem, så gör inte det.
- Om det blåser eller är mycket torrt undvik att grilla och elda.
- Vid eldningsförbud får du inte grilla.
- I appen Brandrisk Ute får du information om brandrisk och eldningsförbud.

SKRÄP

DET ÄR LÄTT
ATT GÖRA
allemansrätt



Ta med dig skräpet

Lämna inget annat än fotsår i naturen. Du gör allemansrätt när du har med dig en påse som du kan samla skräp och matrester i för att ta med hem eller slänga i en papperskorg. Ett sätt att hjälpa naturen är även att plocka med dig andras skräp på vägen.

VISSTE DU ATT:

- Plast bryts ned mycket långsamt eller inte alls i naturen. Det gäller även bioplast
- Portionssnus och fimpar innehåller plast och ska därför med hem
- Du kan packa smart och minska på förpackningar innan du går ut



En plats som redan är nedskräpad uppfattar många som mer okej att själva skräpa ner på, vad kan det bero på?



DET ÄR LÄTT
ATT GÖRA
allemansrätt

Så gör vi allemansrätt!

Allemansrätten är en unik möjlighet som gör att vi alla kan röra oss fritt i naturen. Den bygger på att vi tillsammans tar ansvar. Vi gör allemansrätt när vi visar hänsyn till djur, natur, markägare och medmänniskor.

Öppra
Ekla säkert

Lägereldens bränder är föroreningar. Använd en fast gräsmatta, eller välj gräs eller sand som underlag. Törri i marken? Byt gräsmatta mot en matris och sålla rött asfalt.

Lämna bara fotspår

Allt du tar med ut ska med tillbaka. Ta med dig en plösa där du samlat skräp och matrester. Släng i en papperskorg eller ta med hem.

Följ nödens lag

Någon har behövt en lag när du gör nummer två. Bleva långt från avlopp och avlopp och följ gator. Gräs har en god smak. Tack och lov med jord eller en annan plats.

Kolla in skyddade områden

Naturens värde och nationalparker har reglerat att vara dig. För att skydda naturen kan de ha särskilda regler om till exempel skidspår, skidspår och hundar. Kolla upp vad som gäller innan du ger dig ut.

Ströva fritt (nästan) överallt

Ta på dig smidiga eller vandringsskor. Gå över brygga, stigar och stigar i skogen. Passera hus på avstånd och ta en omväg för att undvika skog och rymligast skog.

Sov med gott samvete

Välj tillfälle med omgivning och upplev en natt under stjärnorna. Gå upp tidigt på våren och tidigt på våren. Gå upp tidigt på våren och tidigt på våren. Gå upp tidigt på våren och tidigt på våren.

NATURVÄRDSVERKET

För fler sätt att göra allemansrätt, läs mer på allemansratten.se



NATURVÄRDSVERKET

Små grodorna, små grodorna. Det är midsommar, solen skiner (förmodligen inte) och fåglarna kvittrar. Du tar dig till en blomsteräng för att plocka till en krans.

Hur gör du allemansrätt?

Fundera på:

- Kan du nämna en blomma som är fridlyst?
- Får du bryta grenar från träd hur som helst, ja eller nej?

DET ÄR LÄTT
ATT GÖRA
allemansrätt

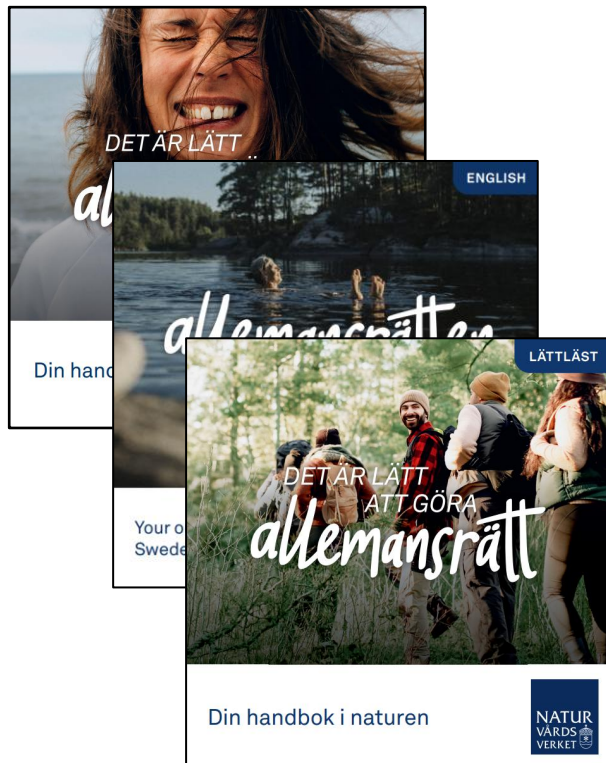
NATURVÄRDSVERKET

1

Allemansrätten är en unik möjlighet som gör att vi kan röra oss fritt i naturen. Vi gör allemansrätt när vi visar hänsyn till djur, natur, markägare och de vi möter i naturen. Motsvarigheter till allemansrätten finns...

- 1 I hela världen
- X I alla EU-länder
- 2 I några få länder

I vår webbshop



Allemansrätten – en vägledning



DET ÄR LÄTT
ATT GÖRA
allemansrätt

Så gör vi allemansrätt!

Allemansrätten är en unik möjlighet som gör att vi alla kan röra oss fritt i naturen. Den bygger på att vi tillsammans tar ansvar. Vi gör allemansrätt när vi visar hänsyn till djur, natur, markägare och medmänniskor.

✓ språk Elda säkert

Lägereldens knaster är förbränningsämnen. Använd en fast grillplats, eller välj grus eller sand som underlag. Torrt i marken? Byt grillkorven mot en macka och elda inte alls.

Lämna bara fotspår

Allt du tar med ut ska med tillbaka. Ta med dig en påse där du samlar skräp och matrester. Släng i en papperskorg eller ta med hem.

Följ nödens lag

Nöden har faktiskt en lag, när du gör nummer två. Bajas långt ifrån vattendrag och stigar där folk går. Gräv helst en grop först. Tack sedan över med jord eller en stor sten.

Kolla in skyddade områden

Naturreservat och nationalparker har mycket att visa dig. För att skydda naturen kan de ha särskilda regler om till exempel eldning, tältning och hundar. Kolla upp vad som gäller innan du ger dig ut.

Ströva fritt (nästan) överallt

Ta på dig sneakers eller vandringskängor. Gå över berg, på stigar och ströva i skogen. Passera hus på avstånd och ta en omväg kring åkrar och nyplanterad skog.

Sov med gott samvete

Välj tältplats med omsorg och upplev en natt under stjärnhimlen. Sök upp tältet på tät mark, håll avstånd till hus och stanna bara något enstaka dygn på samma plats.

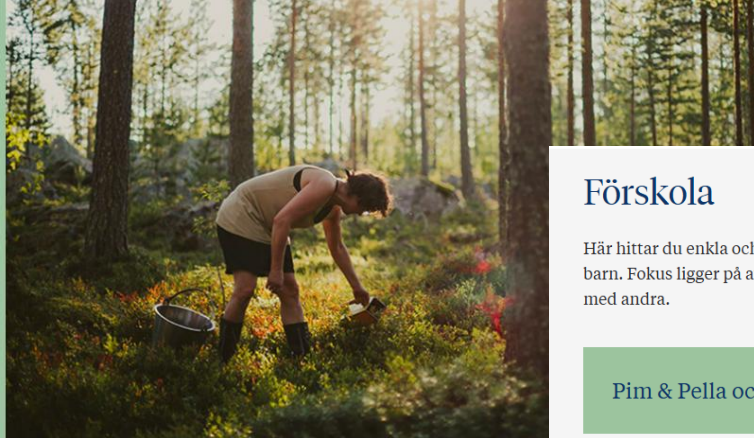
NATUR VÅRDS VERKET

koko

För fler sätt att göra allemansrätt, läs mer på allemansratten.se

[Informationsmaterial om allemansrätten](#)

Kommunicera om allemansrätten



Hitta på sidan

Hitta på sidan

Material från Naturvårdsverket ›

Förskola ›

Grundskola till gymnasium ›

Undervisa om allemansrätten

Granskad: 16 januari 2026

Här hittar du stöd, material och övningar för att undervisa om allemansrätten i olika åldrar. Innehållet är anpassat för förskola, grundskola, gymnasium, vuxenutbildning och annan pedagogisk verksamhet.

Förskola

Här hittar du enkla och lekfulla övningar som introducerar allemansrätten för yngre barn. Fokus ligger på att upptäcka naturen, visa hänsyn och förstå att vi delar naturen med andra.

Pim & Pella och allemansrätten



Skogsmulles naturbok



Sagan Ali, Sara och Allemansrätten



Grundskola till gymnasium

Här finns undervisningsmaterial som hjälper elever att förstå allemansrätten, från förskoleklass och grundskolans årskurser F–9 till gymnasiet.

Allemansrättsskolan



Filmer om allemansrätten





Många som
kommunicerar!

Länkar

[Allt om allemansrätten](#)

[Informationsmaterial om allemansrätten](#)

[Undervisa om allemansrätten](#)

[Kommunicera om allemansrätten](#)

Fler nyheter inom allemansrätten – anmäl dig till Naturvårdsverkets nyhetsbrev

[Aktuellt om allemansrätten](#)

NATUR
VÅRDS
VERKET

