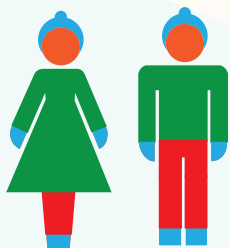


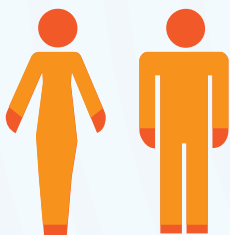
## Hvordan kle seg



På tur i skog og mark er det viktig med godt fottøy.



Er det kaldt ute er det viktig å kle seg med riktig tøy. Husk lue og votter!



Når det er veldig kaldt, er det viktig å ha på varme klær og ull innerst.

## Mat i naturen



Bringebær



Bjørnebær



Tyttebær



Blåbær



Jordbær



Multer



Fiske i ferskvann krever ofte kjøp av fiskekort.



Jakt krever grunneiers tillatelse og godkjent jegerprøve.



Noe sopp kan spises og andre er livsfarlige. Kontakt Soppkontrollen hvis du er i tvil!  
[www.soppkontrollen.no](http://www.soppkontrollen.no)



KVINNER I  
SKOGBRUKET

Med støtte fra :



Bufdir



**Bli med ut**  
*Gjest i naturen*

## Hvorfor være ute i skog og mark?

Å være ute i skog og mark er viktig for alle mennesker.



En tur i skogen er bra for helsa.



Ikke kast søppel i naturen!



Det er lov å slå opp telt de fleste steder i skogen.



Vær varsom med åpen ild i skogen!  
Det er ikke lov å brenne bål mellom  
15. april og 15. september.



## Vår i naturen



Gå tur, fisk og opplev nytt liv i naturen!



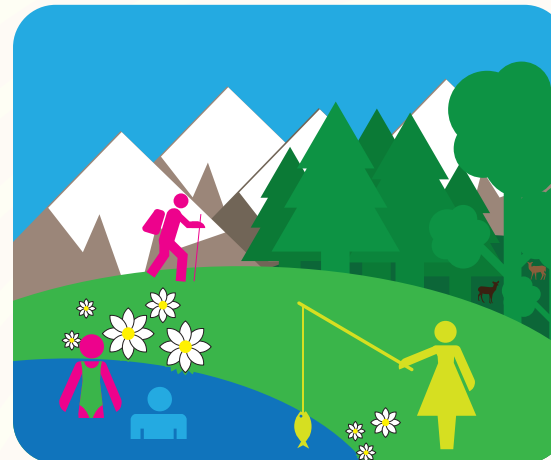
## Høst i naturen



Gå tur, fisk, plukk sopp og bær!



## Sommer i naturen



Gå tur, fisk, bad, padle og plukk bær!



## Vinter i naturen



Ak, gå tur, gå på ski eller gå på skøyter