

UT I NATUREN

Aktiviteter utomhus i Uppsala



SKRIDSKOR

På vintern fryser isen på sjöar. Då kan du åka skridskor om isen är tjock och säker.

Här kan du åka om isen är säker

- Fjällnora naturreservat
- Hammarskogs naturreservat
- Björklinge friluftsområde

Utrustning

- Låna skridskor och isdubbar gratis på Fritidsbankerna i Industristaden eller Gottsunda.
- Hyr skridskor och isdubbar i Fjällnora eller Hammarskog.

Tänk på!

Ha alltid isdubbar runt halsen. Åk alltid tillsammans med någon.



LAGA MAT UTE

Det finns platser ute där du kan elda och laga mat.

Här finns eldplatser

- Sunnerstaåsens friluftsområde
- Lunsentorpet

Utrustning

- Ofta finns det ved som du får använda. Den är gratis, men ska räcka till många.
- Ta med tändstickor och en tidning att tända med.
- Ha vatten redo för att släcka elden.

Tänk på!

Ibland är det förbjudet att elda. Ring Uppsala brandförsvares telefonsvarare på 018-727 30 55 för att veta.



TITTA PÅ FÅGLAR

Många fåglar flyttar norrut på våren och söderut på hösten. Då finns det många fåglar att titta på!

Här finns ofta fåglar

- Ånge fågelsjö
- Övre föret vid Fyrisån
- Dalkarlskärret

Tips!

Ibland ordnas det gratis utflykter där man tittar på fåglar. Biotopia kan berätta mer om vilka utflykter som finns just nu.



PLOCKA BÄR OCH SVAMP

På sommaren och hösten finns det bär och svamp i skogen. Allemansrätten gör att du får plocka bär och svamp på andras marker.

Här finns skogar

- Hågadalen-Nåstens naturreservat
- Norra Lunsens naturreservat

Tänk på!

Det finns flera väldigt giftiga svampar och några giftiga bär. Ät bara bär och svamp som du är helt säker på!



PADDLA KANOT

På sommaren kan du paddla kanot på åar och sjöar.

Här kan du paddla

- Sunnerstaåsens friluftsområde (Fyrisån)
- Hammarskogs naturreservat

Utrustning

Du kan hyra kanot i kaféet i Hammarskogs naturreservat. I Sunnerstaåsens friluftsområde kan du hyra från Friluftsrådet Uppsala eller Aktivt uteliv.

Tänk på!

Ha alltid flytväst på dig.



TÄLTA

I en del naturområden får du sova i tält.

Här kan du tälta

- Lunsentorpet
- Fjällnora naturreservat

Utrustning

Du kan låna tält, sovsäck och liggunderlag gratis på Fritidsbanken i Gottsunda eller Industristaden.

Tänk på!

Allemansrätten gör att vi får tälta en natt i naturen. Men i en del naturområden får man inte tälta. Fråga Biotopia om du är osäker. Ta med allt skräp hem!



VANDRA

Det finns flera vandringsleder och fina naturområden för dig som vill vandra.

Här kan du vandra

- Gula stigen
- Upplandsleden
- Salstaleden
- Norra Lunsens naturreservat
- Hågadalen-Nåstens naturreservat
- Fjällnora naturreservat
- Hammarskogs naturreservat

Utrustning

Bra skor, fika och myggmedel (sommar).

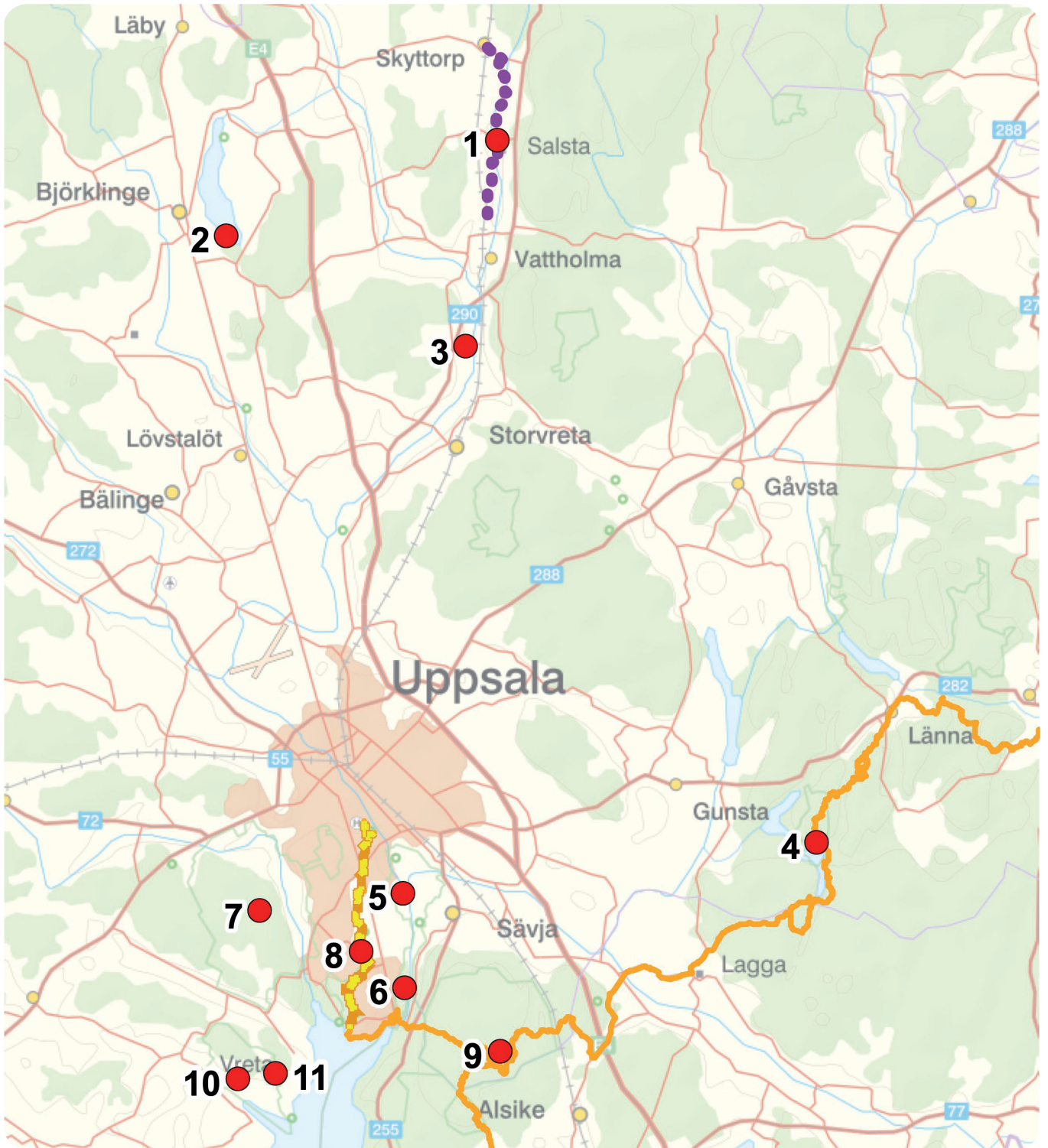


Den svenska naturen

Den svenska naturen är en trygg plats att vara i. Kom ihåg att:

- Inte gå på odlad mark eller på någons privata tomt (vid huset).
- Stör inte djuren, förstör inte naturen och ta med skräp hem.
- Rovdjur är sällan farliga och brukar vara rädda för människor.
- Fästingar kan sprida sjukdomar. Om du får en fästing, ta bort den.
- Huggormar är lite giftiga. Om du blir ormbiten, åk till sjukhuset.





Karta och platser att besöka

- 1. Salstaleden
- 2. Björklinge friluftsområde
- 3. Ånge fågelsjö
- 4. Fjällnora naturreservat
- 5. Övre Föret
- 6. Sunnerstaåsens friluftsområde
- 7. Hågadalen-Nåstens naturreservat
- 8. Gula stigen
- 9. Norra Lunsens naturreservat, (Lusentorpet)
- 10. Hammarskogs naturreservat
- 11. Dalkarlskärret

●●●● Salstaleden

— Upplandsleden/Gula stigen

— Upplandsleden

Mer om aktiviteter, utrustning och kartor

- Hitta naturaktiviteter i Biotopias kalender.
www.biotopia.nu/kalender eller skanna QR-koden.



- Låna utrustning för friluftsliv på Fritidsbanken.
www.fritidsbanken.se eller skanna QR-koden.



- Titta på kartor, hitta eldplatser och leder i Naturkartan.
www.naturkartan.se eller skanna QR-koden.



VÄLKOMMEN UT I UPPSALAS NATUR!

**Tack för att du är rädd om vår fina natur
och tar med allt skräp hem!**



BIOTOPIA

