

Allergisäkra äventyr

En guide till verksamhet





Innehåll

1	Allergisäkra äventyr. Varför?	3
2	Nu kör vi!	8
3	Marknadsföring och synlighet	17
4	Ökad trygghet	19
5	Råd & checklistor	22

1

Allergisäkra äventyr. Varför?



Allergisäkra äventyr – för alla som längtar ut

Att prova på friluftsliv är ett roligt och i grunden ganska okomplicerat sätt att komma riktigt nära naturen och uppleva det stora i ett ganska litet äventyr.

Men innan man fått in vanan kan det trots allt kännas lite bökit att komma igång.

För att friluftsliv ska kännas enkelt och härligt och som ett rimligt äventyr att ta sig an har vi här skapat en guide, med några grundläggande tips och trix för dig som inte är så van.

Naturen är en outnyttjad arena för vårt välmående. Att röra sig ute i obanad terräng är en ständig källa till motoriska utmaningar som den växande kroppen har stort behov av. Om vi inte får möjlighet att prova våra olika motoriska färdigheter som liten kan det leda fysiska

begränsningar när vi växer upp.

Med den möjlighet som *Allemansrätten* innebär så finns det egentligen inget som hindrar oss från att utveckla en god kroppsmedvetenhet och kontroll genom att hoppa, krypa, klättra och åla omkring ute i vår vackra natur. Vår kropp är konstruerad för rörelse och det finns en mängd positiva hälsokomponenter kopplade till rörelse. Detta är något som är konstant genom hela livet och därför är friluftslivet med alla de olika utmaningar, en aktivitet vi ofta kan genomföra tillsammans oavsett ålder. Man lär av varandra och utbyter erfarenheter utan konkurrens eftersom turen blir bäst om alla får en fin upplevelse och hänger med. Men att få hänga i skidbacken eller cykla i skogen tillsammans med kompisarna utan krav på att vara snabbast, tuffast utan bara för att det är roligt slår det mesta och är en fantastisk möjlighet till visuell eftertanke och att våga prova. I mullegruppen

erbjuder skogen inte bara en sten att klättra upp på utan många. Alla med en höjd som passar just dig!

Friluftslivets olika ansikten kan erbjuda något för alla. De som söker lugn, fart, mentala eller fysiska utmaningar kan alla hitta något som passar dem. För det lilla barnet är naturen också en skådeplats där väldigt mycket äger rum som man genom ledarledda friluftsupplevelser kan få hjälp att upptäcka.

Upplevelsen är i fokus och den fysiska prestationen blir sekundär. För att bemästra balansen på din mountainbike eller förstå var du verkligen är på kartan så behöver du fokusera på aktiviteten och låta hjärnan vila från alla andra intryck och utmaningar i din vardag. Oavsett om det gäller nationella prov eller ett stressigt yrkesliv.

Vad är rätt aktivitet för mig? Utgå från vad du är nyfiken på och prova dig fram.

Naturen kommer utmana och välkomna dig.



Mer tillgängliga äventyr

Att alla barn och unga oavsett förutsättningar har rätt till utevistelse, rörelse och en aktiv fritid, är en av de viktigaste folkhälsofrågorna inför framtiden.

Många barn och unga med allergier upplever ett utanförskap, känner sig annorlunda och avstår från sociala aktiviteter av rädsla för allergireaktioner. Ofta beror det på bristande kunskap och förståelse om allergierna samt hur man kan anpassa en aktivitet efter särskilda behov.

Med denna guide vill vi inspirera till att lokala aktiviteter ska bli allergianpassade. Detta är ett sätt att göra det möjligt för inte minst barn och unga med astma och allergi och deras familjer, att ta del av friluftslivet.

Vi vill helt enkelt bidra till mer rörelseglädje och mer uteliv.



MARINA LARSSON, ledare
Skogsmulle och skogens värld.

- Hur gör du för att barn och föräldrarna ska känna sig trygga?
- Jag är noggrann med att möta barnen på deras nivå och känna av

gruppen och jag försöker i den mån det går att lyhörd och situationsanpassad.

För att få föräldrarna trygga när de lämnar sina barn till våra barngrupper får de både skriftlig och muntlig information om vår planering. Jag tycker också det är viktigt med den personliga kontakten, därför är jag noggrann med att se varje förälder, och ringer hellre än skickar sms om det är något speciellt jag vill förmedla.

– Hur gör du för att du själv ska känna dig trygg som ledare?

– För att jag själv ska känna mig trygg när jag leder barngrupper ser jag till att få viktig information från föräldrarna, om allergier, specialkost, särskilda behov, eller liknande. Jag ser också till så jag har rätt kontaktvägar för att nå vårdnadshavare osv. om något skulle hända.

VARFÖR ALLERGI-SÄKRA ÄVENTYR?

- Vi **inspirerar** och välkomnar fler att komma i kontakt med naturen och ta aktiv del av friluftslivet.
- Vi **sprider kunskap** som underlättar och skapar ökade möjlighet till delaktighet för personer med astma och allergi.
- Forskning visar exempelvis att personer med astma som är fysiskt aktiva **förbättrar** sin livskvalitet och får färre symtom, försämringsperioder, akutbesök och sjuktilfällen.
- **Naturen ökar motivationen** till fysisk aktivitet, stärker immunförsvaret och reducerar bland annat stress.





Allergier i ett historiskt perspektiv – allt fler drabbas

Den troligen första nedtecknade referensen till allergier härstammar från faraonernas Egypten 3000 år före den västerländska tideräkningen då farao Menes påstås ha dött av ett getingstick.

Det är eventuellt den första illustrationen på att allergier kan vara livsfarliga, än idag dör i medeltal en person per år av stick från getingar eller bin. I 1850-talets Storbritannien fick människorna bättre hygienförhållanden, renare vatten, mer utrymme, antalet barn minskar och urbaniseringen är kraftig. Allt det här är faktorer som påverkar hur människor är i kontakt med den omgivande naturen. I tusentals år har vi utsatts för olika mikrober från vår omgivning via vad vi rör i, äter och den luft vi andas. Den här mikrobkontakten har minskat drastiskt i takt med att vår livsstil har

förändrats och det börjar synas för första gången i Storbritannien i mitten av 1800-talet.

Senare har det också visat sig att vi faktiskt blivit allt mer allergiska med tiden på grund av den livsstil urbaniseringen och samhällsutvecklingen har lett till.

Tari Haahtela, professor och överläkare vid Skin and Allergy Hospital i Helsingfors menar att: "det gäller att äta närmata, andas frisk ren luft i skogen och inte bara sjava fram längs Mannerheimvägen, utan sticka händerna djupt i mullen, simma i naturvatten och gärna dricka källvatten". Helt enkelt

för att utsätta kroppen för många olika sorters mikrober som stärker motståndskraften.

I dagens samhälle utsätts vi allt mindre för mikrober, vilket rubbar vårt immunförsvar och ökar risken för att vi ska drabbas av till exempel allergier. När den biologiska mångfalden minskar globalt ökar allergisjukdomarna. En hypotes som just nu förtydligas och prövas genom flera forskningsprojekt (2019).

Källa: Tari Haahtela, professor och överläkare vid Skin and Allergy Hospital i Helsingfors.

De vanligaste allergierna

Matallergi

Ägg, mjölk, nötter och frukt är exempel på livsmedel som kan framkalla allergiska reaktioner i form av till exempel andningssvårigheter, eksem, illamående och magsmärtor. En del får lättare besvär medan andra kan vara extremt allergiska mot samma livsmedel. Reaktionen kan komma direkt efter det att man fått i sig allergenet, men den kan också dröja flera timmar eller något dygn. Allergiska reaktioner orsakade av mat kan förebyggas genom att man helt undviker att äta eller dricka livsmedel som innehåller allergenet.



Pollenallergi

Vid pollenallergi överreagerar immunsystemet när du utsätts för proteiner som finns i pollen och sporer. Kroppen bildar då allergiantikroppar och du utvecklar en känslighet. Pollenallergi ger symptom som till exempel nysningar, rinnande näsa, svidande ögon, trötthet och huvudvärk. De vanligaste allergiframkallande pollensorterna i Sverige kommer från lövträd – främst från björk, al och hassel. Men även från gräs och gråbo. Att så många personer reagerar på björk, gräs och gråbo beror främst på att dessa pollen periodvis finns i stora mängder. Sporer som kommer från ormbunkar, mossor, alger och svampar kan också framkalla allergiska reaktioner och astma.

Korsallergier

Under pollensäsongen blir en del pollenallergiker också överkänsliga mot till exempel nötter och äpplen. Det kallas korsallergi, och beror på att det finns ämnen i viss mat som liknar de allergiframkallande ämnena i pollen. Ofta känner man av överkänsligheten under just pollensäsongen, men inte under resten av året.

Bi- och getingallergi

Omkring en av hundra personer i Sverige har en bi- och getingallergi, vilket kan ge reaktioner som nässelutslag, stickningar kring munnen, klåda eller svullnad. Vissa personer kan även få en så kallad anafylaktisk reaktion med blodtrycksfall och medvetslöshet som kan vara livshotande, även om det är ovanligt. Den som är allergisk mot getingar behöver ha rätt medicin nära till hands.

Pälsdjursallergi

Vid allergi mot pälsdjur reagerar immunförsvaret på djurens proteiner. De finns i djurets talgkörtlar, hudceller, saliv och urin och fastnar i djurens päls. Alla pälsdjur kan ge allergibesvär, men vanligast är allergi mot husdjur som katt och hund. Vanliga symtom vid allergi mot pälsdjur är kliande och röda ögon, nysningar, nästäppa och rinnande näsa. Symtomen kan variera hos olika personer och man kan uppleva allt från lätta till svåra besvär. Reaktionen kan ske vid både direkt och indirekt kontakt med djur. Vissa personer kan få nässelutslag vid direkt kontakt med djuret, till exempel om de klappar det eller blir slickade. De allergiframkallande proteinerna kan även föras via kläder och hår med djurägare till andra miljöer. Det bästa är att undvika kontakt med djur som man är allergisk mot.



Astma

Astma beror på en inflammation i luftvägarnas slemhinnor och kännetecknas av en ökad känslighet för en mängd olika ämnen och faktorer, som fysisk ansträngning eller allergener. De här faktorerna leder till en sammandragning av luftvägarna, vilket i sin tur ger symptom som andnöd och hosta. En person med astma kan ibland känna av sjukdomen men kan också känna sig helt frisk emellanåt. Astmaanfall kan vara lindriga, måttliga eller svåra. Vanliga beskrivningar är att det känns som att andas genom ett sugrör, ha ett kraftigt tryck över bröstet, eller som om

ett band dras åt runt bröstkorgen. Många personer som har astma upplever andningsbesvär i samband med fysisk ansträngning (ansträngningsutlöst astma), och astma sågs länge som ett hinder för ett aktivt liv. Idag vet vi att det är precis tvärtom, att fysisk aktivitet kan förbättra hälsan och öka livskvaliteten avsevärt. Det går ofta att anpassa den fysiska aktiviteten för att minska besvären. Till exempel genom långsamt stegrad uppvärmning, och med hjälp av luftrörsvidgande läkemedel.

Alla som har astma ska ha en inhalator med luftrörsvidgande medicin med snabb verkan att ta vid behov.



Vad är allergi?

Ordet **allergi** kommer från grekiska språket och betyder förändrat reaktionssätt. Det beskriver vad som händer när kroppens immunförsvaret "överreagerar" mot ett specifikt ämne och en allergisk reaktion utlöses.

OBS!

De vanligaste allergierna i Sverige är:

- björk- och gräsallergi
- jordnötsallergi
- andra nötter

Små barn drabbas ofta av

- mjölk- och äggallergi

Vid allergi mot **pälsdjur** reagerar immunförsvaret på djurens proteiner.

2

Nu kör vi!



Kom igång med allergisäkra äventyr

Vill du som medlem och/eller din lokalförening arrangera friluftsverksamhet som är allergisäker?

Finns det behov i era grupper som gör att ledarna borde fundera lite närmare på just denna frågeställning?

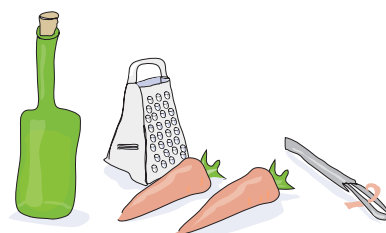
Finns det tankegångar om att generellt bli mer inkluderande och tillgängliga? Eller är ni redan igång med **allergisäkra äventyr** och vill få mer inspiration och kunskap?

Vi hoppas att du som är intresse-

rad får den påfyllning du behöver genom att kika i denna guide.

Kompletterande information finns på webben:

www.astmaoallergiforbundet.se/allergisakra-aventyr med bakgrund om varför satsningen **Allergisäkra äventyr** kom till, länk till vår e-utbildningen, recepthäfte, med mera.



Årstidsplanera mera

Starta mjukt – året runt

För personer med astma är det viktigt att man har en lång uppvärmning med stegrande rörelsegrad. Lägg upp aktiviteterna så att man exempelvis inte börjar med att gå i den brantaste backen.

Barn behöver hjälp med att komma ihåg och ta sina mediciner innan aktivitet och ungdomar kan behöva påminnas.

Vår

Följ den lokala pollenprognosen så du vet när du ska börja medicinera för pollen. OBS – fast snön ligger kvar kan vissa trädslag börja blomma. Pollen och stora fröansamlingar är inte samma sak. Pollen kommer innan för att befrukta fröerna så till exempel poppelns molntussar på marken är fröer inte pollen.

I slutet av våren tittar de första bina och getingarna fram så

informera om detta vid planerade aktiviteter.

Sommar

Nu förekommer många pollen-sorter samtidigt. Prioritera barrskog om ni skall vara ute i skogsmiljö. Alternativt, om möjligt, förlägg äventyret på morgonen, eftersom dagg binder pollen och minskar nivåerna i luften.

Bi och getingar har högsäsong.

Höst

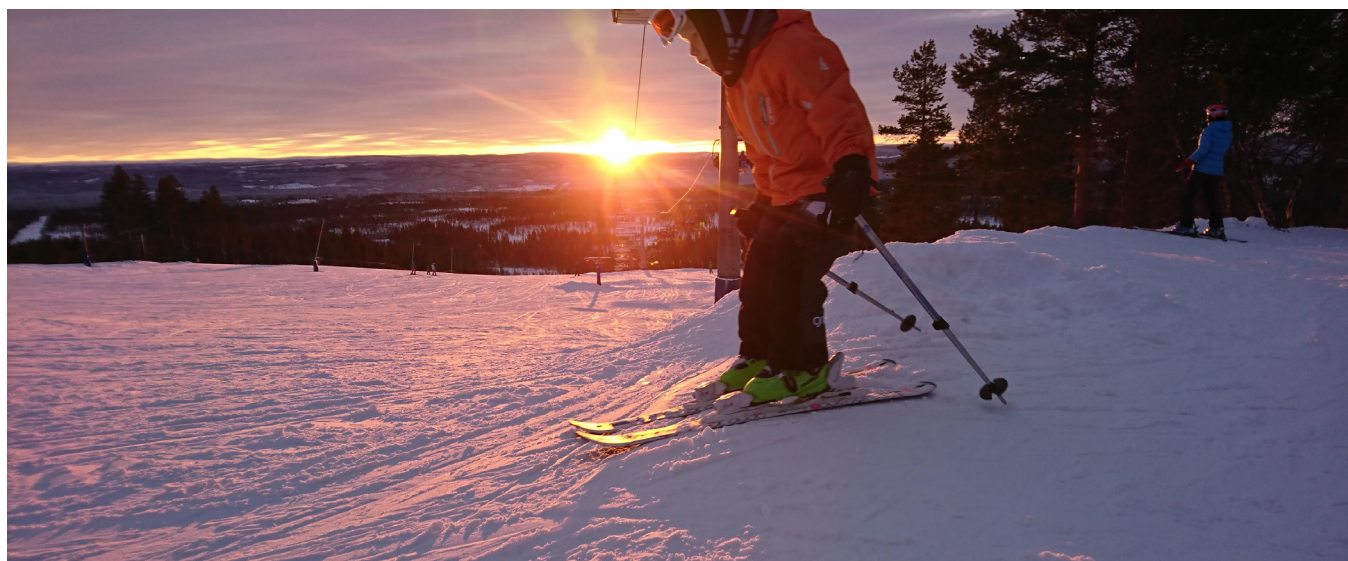
Pollensäsongen börjar klinga av men mögelsporer ökar i naturen. Sverige är fantastiskt och avlångt! För planerade friluftsturer på hösten – räkna med att temperaturen kan skifta otroligt mycket beroende på om du åker söderut eller norrut.

Vinter

När det är riktig vinter är det obefintliga pollenhalter i luften men när temperaturen är hög och det är barmark kan mögelsporer dröja sig kvar i luften. Vid låga temperaturer ska man vara noga med att skydda känsliga luftrör med ansiktsmask, värmeväxlare, buff. Tvätta dessa ofta eftersom det lätt bildas bakterier i varma, fuktiga material.

Under den kalla delen av året är det vanligt att eksem blommar upp extra mycket på grund av den torra luften både ute och inne. Då kan det vara svårt och smärtsamt att hålla i stavar eller en liftpinne.

TIPS: Köp ett par tunna ullvantar (fingervante) att ha inne i den tjocka vanten. Dessa är lättare att tvätta och man är skyddad vid de tillfällen man måste ta av sig de tjockare vantarna.



Var noga med att skilja på de äventyr som ni kan ordna själva och de friluftaktiviteter som kräver utbildade ledare för att genomföra med god säkerhetsmarginal.

Följande är exempel på äventyr som man bör ha en utbildning för att kunna genomföra med grupper:

- Klättring
- Långfärdskridsko
- Vinter- och sommarfjällsvandringar
- Längre paddlingar
- Mountainbike

Tveka inte att kontakta er lokala *Friluftsförbundet* för att komma i kontakt med välutbildade ledare och Sveriges största friluftorganisation www.friluftsfremjandet.se.

Efter Allergisäkra Äventyrs arbete är det många ledare inom Friluftsförbundet som dessutom har gått den digitala e-utbildningen och har goda kunskaper om astma och allergi.

Har du börjat längta efter att själv leda friluftaktiviteter finns många lokala möjligheter att gå ledarutbildningar inom Friluftsförbundet.



GRUNDREGELN
I ALLEMANSRÄTTEN
ÄR: INTE STÖRA,
INTE FÖRSTÖRA

Allemansrätten

Idag är allemansrätten så viktig att den nämns i grundlagen. Men det är ingen lag. Vi kan se den som en överenskommelse om hur vi ska bete oss i naturen.

Allemansrätten innebär att vi inte behöver fråga markägaren innan vi går på stigar och över berg, plockar bär och svamp i rimliga mängder, paddlar i hav och sjöar och, turligt nog för dig som är utesovare, sover en natt nästan var som helst. Det är en unik förmån. Men allemansrätten medför också ett ansvar.

En viktig del av allemansrätten är att alltid ta med dig allt skräp från platsen du har varit på. Skräp förstör naturen, är tråkigt att titta på och riskerar att göra djur sjuka om de äter av det. Ett tips är att ta med sig en skräppåse ut där du samlar allt. Ta gärna med dig någon annans kvarlämnade skräp också, om du hittar något. Tillsammans kan vi ta ansvar för att allemansrätten fortsätter fungera så som den är tänkt.

Rätt kläder

Kläder efter väder oavsett om det är varmt eller kallt så fungerar det bäst att klä sig i flera lager. Då kan du lägga på eller ta bort ett eller flera lager om vädret förändras eller om du rör dig olika mycket.

Närmast kroppen behöver du ett underställ och strumpor som är gjort av ett material som leder bort fukten från kroppen utan att suga åt sig den. Bomull är ett material som suger åt sig mycket fukt och sedan blir kallt och kyler dig när fukten avdunstar. Ull, syntet, bambu och tencel är exempel på material som leder bort fukten utan att göra dig kall.

Över understället är det skönt att ha en värmande fleece- eller ulltröja. Hur tjock den behöver vara beror på hur frusen du är och hur kallt det är ute. En ulltröja är en pålitlig värme-hållare i många år. För att inte slita på den så är det bästa sättet att hålla den ren genom att vädra den. Dock ej under pollenperioden om du är allergisk. Fleece-tröjan är en lättviktare att bära, tänk på att när du tvättar din fleece så släpper den ifrån sig mikroplaster. I väl sorterade friluftsbutiker kan man köpa en tvättpåse för att fånga upp dessa.

Ytterst behöver du det man kallar för skalplagg. Det är ett regn- och vindtätt plagg som skyddar dig från vind och väta. Regnar det inte räcker det med en vindjacka och ett par friluftsbuxor. Sådana kläder brukar också stå emot en lättare regnskur, dock inte ihållande ösregn.

Det här sättet att klä sig i lager på lager gör att du inte behöver så många olika slags jackor eller underställ. Du kan använda samma kläder året om och bara variera med hur många varma mellanlager du har på dig, eller om du har långkalsonger under byxorna eller inte.

En buff eller en halsduk är ett enkelt sätt att värma hals och luftvägar och fyller många funktioner vid behov.

Glöm inte mössa, vantar, keps om det är soligt och ett ombyte om kläderna blir blöta gärna packade i vattentät påse. På fötterna fungerar det bra med ullstrumpor och välsittande gummistövlar, eller gypaskor (för korta turer), eller kängor (för lite längre turer).

För att undvika skoskav så kan dubbla strumpor ge bra resultat då friktionen kommer mellan strumporna. Fortfarande gäller det att undvika bomullsstrumpor.



Vad skall vi göra?

Friluftsliv behöver inte vara svårt eller så extremt. Hur ser det ut där ni bor? Vilka naturområden finns och vilka aktiviteter är möjliga?

Att ta reda lite om vad som har hänt på just den platsen ni vill åka till är uppskattat av både stora och små.

Skog

Att bara röra sig i ett skogsområde är en bra början på ett livslångt förhållande till naturen. För familjer med mindre barn är detta antagligen det som är enklast.

Vindskydd, grillplats etc.

– Ta reda på om det finns en iordningställd rastplats av något slag.

– Om ni har planerat att laga mat eller elda kolla om det finns ved på plats eller om man måste ha detta med sig.

– Var tydlig med vad som gäller vid elden för barnfamiljer. Involvera gärna barnen i att tända brasan.

– Ta reda på vilka växter som är fridlysta i just detta område. Om det finns en informationstavla över området framgår det oftast där.

– Kommun eller Länsstyrelsen har ofta kartor över de naturområden de ansvarar för på sina hemsidor. I många fall har de även en app att ladda ner för att inspirera till aktiviteter i just deras närområde. I en del fall finns det kartor vid informationstavlans plats men de kan vara slut så om ni inte har koll på området ta med en karta.

– Finns det möjligheter för många aktiviteter i just det skogsområdet ni skall till? Tex. Finns det cykelled, skidspår på vintern, möjlighet att köra barnvagn eller en förening som har en friluftsstuga öppen?

Sjöar/Vattendrag

Vatten har en fin förmåga att väcka nyfikenhet. Dessutom finns det otaliga aktiviteter som en sjö eller vattendrag kan erbjuda. För en trygg upplevelse på vatten är en flytväst obligatorisk.

– Ta reda på vad som gäller för just denna sjö som ni tänkt besöka.

- vattenkvalité
- krävs det fiskekort för att få fiska
- är det barnvänliga stränder eller är den djup med en gång
- finns det möjlighet att hyra kajaker, canadensare och flytvästar
- är det klippor eller stränder runt om sjön.
- ha respekt för strömmande vatten om ni ger er ut med båt, kajak, canadensare

– På vintern är många isar jättestora skridskobanor men

- is är förrädisk och lär tidig ut att barn och ungdomar inte skall gå ut på okända isar.
- vill ni gärna åka skridskor som är en fantastisk vinteraktivitet så ta kontakt med er lokala Friluftfrämjaravdelning för en säker tur på isen med utbildad ledare.

Vissa föreningar har utrustning att låna/hyra ut eller så kanske det finns en Fritidsbank i er kommun där man kan låna friluftsutrustning.

Skidbacke/spår

Har ni möjligheten är en tur till en slalombacke eller ett längdåkningsspår en fin vinteraktivitet.

Utförsåkning kan se svårt ut men för barn som snabbt lär sig nya saker behövs bara lite tålamod och varma kläder. Längdåkning är en aktivitet som involverar hela kroppen och som man lär sig snabbt. Mjukt och skön rörelse som är skonsam för rörelseapparaten.

– Ta reda på vad som krävs för att få åka i just er backe.

- Hjälms är obligatorisk för alla barn.
- Beroende på ålder så kan vissa backar ha gratis åkning för barn. Ta reda på detta innan, så ni vet vad det kostar.
- Kan man hyra utrustning vid backen? Viktigt att alla som vill åka får skidor som är inställda efter just dem. Det är en säkerhetsdetalj för att skidan skall lösa ut korrekt. Hjälms går också oftast att hyra.
- En del Friluftfrämjaravdelningar driver egna skidanläggningar där de oftast också erbjuder skidskola. Skidskola är ett snabbt sätt att genom lek och trygga ledare lära sig behärska skidorna.
- Om ni inte har någon lokalavdelning som har skidskola så se er om efter andra föreningar att samarbeta med. Den lokala skidklubben, orienteringsföreningar som har längdåkning på vintern te.x



E-LEARNING ALLERGISÄKRA ÄVENTYR

- Den digitala fortbildningen tar ca 35 min att genomföra.
- Utbildningen är framtagen i samarbete med Friluftsförbundet.
- Du hittar utbildningen på vår hemsida www.astmaoallergiforbundet/allergisakra-aventyr.
- Tipsa gärna andra utanför Astma- och Allergiförbundet om att de kan gå vår utbildning för kunskapspåfyllning. T.ex idrottslärare eller fritidspedagoger.

Fyll på dina kunskaper

Ett första steg för att komma igång med allergisäkra äventyr kan vara att gå en utbildning och lära dig mer.

Sedan hösten 2019 finns en digital utbildning om **Allergisäkra äventyr**. Genom att ta del av utbildningen breddar och fördjupar du dina kunskaper. Du vässar dig som ledare och ökar din förmåga att kunna agera situationsanpassat för att vara med och skapa trygga och säkra äventyr där alla kan delta.

E-learning Allergisäkra äventyr är en utbildning som är framtagen för just friluftslivets ledare. Här får du som leder barn- och ungdomsgrupper eller annan verksamhet veta vad astma och allergier är, vad som händer i kroppen vid en reaktion och vad du kan göra för att allergisäkra ditt friluftsäventyr.



ADRIAN CLARKE, ledare Friluftsförbundet Linköping och ambassadör för **Allergisäkra äventyr**.

– Vad är din viktigaste erfarenhet från arbetet med **Allergisäkra äventyr**?

– Insikten om att astma och allergi är dolda funktionshinder. Den som får en allergisk reaktion eller ett astmaanfall får nedsatt kapacitet, även om det inte syns utåt. Detta behöver vi lära oss att förstå och ta hänsyn till på ett inkluderande sätt. Du är ledare och har planerat att steka äppelskivor till fikat. Hur gör du när det visar sig att en deltagare är allergisk mot äpple? Har du en plan för att hantera detta så att ingen känner

sig utpekad i arbetet med att hitta alternativ, eller ofrivilligt behöver titta på medan alla andra äter?

- Har du fler tips om hur man kan göra äventyret allergisäkert?
- Som ledare behöver man vara förberedd på att kunna ändra sin plan. Det händer oförutsedda saker. Du glömde gasen till stormköket hemma och behöver göra en eldställe för matlagningen skull. Men en av deltagarna är astmatiker. Kan du ordna en eldstad en bit ifrån gruppen så ingen deltagare behöver sitta i röken? Använd dina kunskaper om hur astma och allergi påverkar de som är drabbade för att skapa lösningar. Öva dig på att tänka utanför boxen.

Äta bör man!

Tänk att maten nästan alltid smakar godare ute, oavsett vad du äter. Att laga mat över öppen låga eller stormkök, med lite frusna händer och ivrigt väntande magar är en av friluftslivets bästa stunder.



FÖR DIG SOM GILLAR ATT LAGA MAT UTE

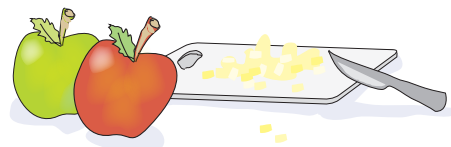
Tips när du lagar mat på stormkök

- Lär känna ditt stormkök innan du ger dig ut. Prova till exempel i en park eller hemma i trädgården.
- När det kokat upp – koka med reducerad låga för att spara bränsle.
- Stek hellre lite mindre åt gången än mycket – det ger bättre stekyta och går snabbare.
- Laga såsen till pastan först och låt den sedan stå ovanpå pastastrullen, för att den ska hålla värmen under tiden som pastan kokar.
- När du ätit klart, använd ett diskmedel som är miljövänligt och skölj inte den rena disken direkt i vattendraget. Häll istället ut diskvattnet på marken, då filtreras vattnet genom markbädden innan det rinner tillbaka ner i sjön.

Att tänka på vid allergivänlig matlagning

- Var noga när du planerar vilken köksutrustning som ska användas.

Allergener fastnar lätt på träredskap och skärbrädor. Även aluminiumgrytor kan vara svåra att få helt fria från de ämnen som man kan reagera på. Det finns tunna skärbrädor med lätt vikt som har olika färg för att separera råvaror lättare. Teflonpannor och plastredskap är lätta att hålla rena och gillar varandra.
- Spara alltid förpackningar med innehållsförteckning till de livsmedel som används.



Lunch
2 portioner



Tortillas med grönsaker & bacon /stekt svamp

Ingredienser

VEGETARISKT:

3 dl skivad svamp

KÖTT:

8 skivor bacon



GRÖNSAKSRÖRA

2 stora tomater
1 röd eller grön paprika
2 msk tomatpuré
2 krm salt
1 krm svartpeppar
2 msk olja att steka i

4 stora majstortillas
(eller glutenfria tortillas)

Riktigt smaskiga tortillas med bacon eller stekt svamp! Du kan blanda i majs för att göra rätten mer mättande. Ju längre du steker grönsaksröran desto godare blir den, du kan alltid blanda i lite vatten om du kokar bort för mycket vätska.

TILLAGNING

1. **VEG:** Stek 3 dl skivad svamp i olja på medelvärme. Salta och lägg åt sidan.
1. **KÖTT:** Stek 8 skivor bacon knaprigt – lägg åt sidan och skär i bitar



2. Stek paprikan i samma panna, vänd ner tomaterna, salta och peppra, blanda i tomatpurén.
3. Fortsätt stek tills mycket av vätskan gått ur, smaka av.
4. Lägg en fjärdedel av röran på tortillabrödet, toppa med svamp/bacon
5. Vik ihop.

Recepten kan laddas
eller över eld ber



Allergivänlig matlagning

Vi anlidade friluftskocken **Eric Tornblad** och en dietist för att ta fram en serie av recept för lunch, middag och fika – att laga ute på stormkök.

På friluftsfamjandet.se/allergisakraaeventyr kan du ladda ner recepthäftet digitalt.



Eld

Lägerelden kräver stor försiktighet och respekt. Eld ska bara göras på platser där det är tillåtet, och absolut aldrig när det råder eldningsförbud. Det spelar ingen roll om du tycker att du har god uppsikt eller är en erfaren eldare. Eldningsförbud ska respekteras, av alla.

En säker eld placeras på grus eller sandmark, och avgränsas med stenar och grus under samt en ring av stenar runt omkring. Elden ska inte placeras på eller intill berghäll, torvmark eller på mossa. Du ska inte heller elda nära träd, stubbar eller torrt gräs och inte om det blåser. Elda aldrig andra sopor än toalettpapper.

För att göra upp en eld behövs utöver torr ved också en kniv, tändstickor, tändmaterial och en hink. Tidningspapper är ett klassiskt tändmaterial som de flesta har hemma och lätt kan ta med. Med kniven täljer du små och lite

större stickor av veden, stickor som tar eld lättare än de större vedtränna. Hinken fyller du med vatten och har intill elden som säkerhet. Om du inte vill bära med dig en vanlig skurhink (vilket faktiskt funkar bra, en tom hink är inte så tung) finns det hopfällbara varianter, både av vattentätt tyg och av tjockare plast, som man kan stoppa ner i ryggsäcken och fälla ut. Ska man elda är det viktigt att ha vatten nära. Tar det ens lite fyr i gräset bredvid din eldstad – var blixtnabb med massor med vatten, så kan du förhindra en större markbrand.

Elden släcker du med rejäla mängder vatten. Häll på vatten och rör om i askan tills det har slutat ryka och du med handen kan känna att det är svalt. Har du eldat på marken och inte i en fast eldstad, kom ihåg att återställa platsen så att det inte syns att det varit en eld där.

Dela med dig av dina kunskaper

Det finns många fiffiga knep att ta till för att sänka trösklarna så att fler kan kliva ut och vara en del av friluftslivet.

I detta avsnitt om att komma igång har vi kikat på råd om kläder, att informera om e-utbildningen **Allergisäkra äventyr** och lyft frågan om allergivänlig matlagning. Avslutningsvis kommer här också några tips om hur man kan elda med lägre rökutveckling.

Säkert finns det fler tips och trix om hur friluftslivet kan anpassas för att underlättas för personer med astma och allergi. Tveka inte att dela med dig av dina kunskaper – på föreningsträffar och i andra sammanhang.



FILM

om att elda med lägre rökutveckling

- Öppen eld, lägerelden, är en av friluftslivets stora njutbarheter. Men att andas in allt för mycket sot och rök från eld är inte lämpligt, allra minst för en astmatiker.
- Lär dig mer om hur du kan göra eld med så låg rökutveckling om möjligt.
- På friluftsfamjandet.se/allergi-sakraaeventyr hittar du länken till en kort instruktionsfilm om hur man gör eld utan rök. Filmen finns också på Youtube.
- De viktigaste tipsen om hur man kan göra eld utan rök finns summerade i listan nedan:



10 TIPS FÖR ELD UTAN RÖK

1. Elda så torrt som möjligt
2. Elda smått och torrt
3. Spänta ner veden till stickor
4. Tälj fjäderstickor
5. Städa ur eldstaden
6. Öppna upp framsidan av eldstaden, om möjligt
7. Bygg en reflektor
8. Sitt så vinden ligger i ryggen
9. Ta med torr ved ut på turen
10. Håll er uppdaterade på eventuellt eldningsförbud i området

3

Marknadsföring och synlighet



Att paketera och synliggöra

Allergisäkra äventyr

Genom att anordna en friluftsk-
 tivitet får ni möjlighet att nå ut till
 nya målgrupper och nya medlem-
 mar. Kanske har just er lokalfören-
 ing inte lyckats engagera familjer
 med barn och ungdomar tidigare.
 Om ni marknadsför er aktivitet

i flera kanaler så finns möjligheten
 att nya människor uppmärksam-
 mar vår strävan att arbeta för en
 hälsosam och aktiv fritid där fler
 kan känna sig delaktiga.

Du får gärna använda vår fina
 symbol **Allergisäkra äventyr** för
 att förstärka din kommunikation.

Redan i inbjudan till ett äventyr
 finns det också möjlighet att ska-
 pa utrymme för de anpassningar
 som kan behöva göras för att
 utforma äventyret allergisäkert.
 Kanske det är extra viktigt att
 påminna om att deltagarna ska
 komma doffria till aktiviteten?
 Eller att man som deltagare ska
 tänka på att det kan finnas aller-
 giker mot pälsdjur i gruppen.

VARSA GOD!

Använd gärna symbolen
 för Allergisäkra äventyr



Symbolen för **Allergisäkra även-
 tyr** är tänkt att användas som ett
 visuellt komplement inom ramen
 för Astma- och allergiförbundets
 grafiska profil.

Symbolen används inte enskilt
 utan den är alltid tillsammans
 med Astma- och allergiförbun-
 dets logotyp och eventuella
 andra aktörers logotyper vid
 samprofilering.

Till vänster syns ett exempel på
 hur symbolen använts tidigare.
 Läs mer och ladda hem sym-
 bolen via [www.astmaoallergifor-
 bundet.se/allergisakra-aventyr](http://www.astmaoallergifor-

 bundet.se/allergisakra-aventyr)



4

Ökad trygghet



Säkerheten är viktig

Allergisäkra äventyr

För att våra deltagare ska känna sig trygga och säkra i naturen lär vi oss att anpassa aktiviteter till deltagare och omgivning – med hänsyn till oss själva och naturen. Ge gärna deltagarna information i förväg om vilka eventuella allergier det finns

i gruppen som alla kan behöva ta hänsyn till.

Vid eventuella allergiska reaktioner under aktiviteten har ditt beteende som ledare stor betydelse för den drabbade. Det du som ledare kan göra är att försöka hålla dig

lugn och skapa en känsla av trygghet i gruppen. Trösta och lugna på bästa sätt den som får en reaktion. Ju mer kunskap vi har och ju mer förberedda vi är desto bättre blir vi på att hantera olika situationer som kan uppstå.



DU SOM LEDARE BÖR HA

- laddad mobiltelefon
- första hjälpen-utrustning
- deltagarlista med telefonnummer till vårdnadshavare / anhöriga

Du är förberedd

När underlaget är ojämnt, blött, lerigt, isigt, kuperat och fullt av utmaningar så hör skrubbsår och små skavanker till. Att få röra sig i naturen är gynnsamt för att barns motoriska utveckling. Kroppskontroll och kroppsmedvetenhet är andra färdigheter som naturligt tränas i utemiljö och som vi skall stimulera barn och unga att utforska utan oro för att man kan göra illa sig.

Se till att du förutom kunskap om deltagarnas allergier har med dig en välfylld 1:a hjälpen påse med plåster, sårtvätt och lättare bandagering. Det är antagligen troligare att du behöver plåstra om ett aktivt barn än att dina kunskaper om allergier kommer att behövas.

Tips på en bra föreningsaktivitet är att anordna en HLR-kurs som alla har nytta av genom hela livet. Den kan man med fördel anordna med jämna mellanrum. Upprepning är som bekant inläringens moder. Kanske finns det någon i föreningen som är utbildad instruktör eller kontakta Röda Korset eller annan aktör på området. Var bara observant på att utbildningarna skiljer sig något åt om det är HLR för vuxna eller barn.

Första hjälpen vid allergisk reaktion

- Låt personen sitta upp om andningen är påverkad.
- Om möjligt, ta bort det som utlöst reaktionen.
- Hjälp till att få fram personens egen medicin, om det finns någon.
- **Ring 112** vid behov.

Första hjälpen vid astmaanfall

- Hjälp personen att sitta i en bekväm ställning.
- Hjälp personen att ta sin medicin.
- Lugna personen.
- En lindrig attack bör gå över inom några minuter. Om den inte gör det eller om medicinen inte hjälper – **ring 112**.

Om olyckan är framme

Första hjälpen vid anafylaktisk chock

- Det viktigaste är att hjälpa personen att ta adrenalin med injektionspenna. Detta kan upprepas efter 10 minuter.
- **Ring 112.**
- Hjälp personen ta 1–2 doser luftvägsvidgande astmaläkemedel om det finns tillgängligt. Det kan också upprepas efter 10 minuter.
- Hjälp personen ta en antihistamin-tablett och kortison-tabletter om det finns tillgängligt. Det tar några timmar innan tablettarna ger full effekt och därför ska adrenalinpennan tas först eftersom den är direktverkande.
- Det är viktigt att du som ledare försöker skapa lugn och ro. Om en person har slutat andas är det viktigt att få igång andningen genom hjärt-lungräddning.

5

Checklista

Checklista

Planering och genomförande av aktiviteter

- Be deltagaren att uppge eventuella allergier eller astma i anmälan.
- Skriv ett välkomstbrev med relevant information och se till att dina kontaktuppgifter finns med.
- Ha en plan för om du blir sjuk så att en eventuell ersättare får rätt information om deltagarnas individuella behov.
- Ta hänsyn till individuella behov vid planeringen av aktiviteter. Rådgör med vårdnadshavare om det behövs.
- Samla ihop er om ni är fler ledare innan start med genomgång av struktur, säkerhet och förhållningssätt.
- Ha en kontinuerlig dialog med vårdnadshavare om barnens specifika allergier eller astma.
- GDPR ställer höga krav på hantering av personuppgifter. Spara inte personlig information om deltagarna efter att aktiviteten är avslutad.



Ha koll på var ni befinner er. Kontrollera i förväg att du kan ta fram och skicka din geografiska position från din mobiltelefon.

Mat

- Om ni bjuder på mat, se till att det finns till alla. Gärna samma för alla eller specialkost som liknar den ordinarie maten.



- Tänk på att packa ner och stänga förpackningar väl så att specialmat inte blandas med andra livsmedel.
- Tänk på att allergener lätt kan fastna på träredskap och skärbrädor. Använd gärna plast och teflonpannor.
- Spara innehållsförteckningen på matvaror, så att du vet vilka ämnen maten innehåller.

Pälsdjur

- Välj kläder som inte har varit i kontakt med djur.
- Klappa inte djur precis innan du går till aktiviteten.

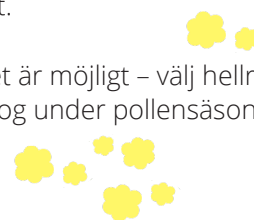


Astma

- Ha en stegrande lugn uppvärmning inför fysiska aktiviteter.
- Använd en "värmeväxlare" om det är kallt, det vill säga någon form av andningsmask eller buff. Vid inandning värms luften i andningsmasken och skyddar på så sätt luftvägarna mot kyla.
- Tänk på att en rökig eld kan ställa till problem för redan irriterade luftvägar. Använd torr ved och en bra eldningsteknik.

Pollen

- Ta del av pollenprognoserna och använd den informationen för att planera aktiviteterna.
- Planera för en lugn aktivitet under pollentoppar.
- Om det är möjligt – genomför aktiviteten på morgonen medan daggen binder pollenet så det inte flyger omkring i luften lika mycket.
- Om det är möjligt – välj hellre barrskog under pollensäsong.



Undvika bi- och getingstick

Det här är några tips för att undvika att bli stucken, som du kan föra vidare till dina deltagare:

- Drink inte ur öppnade burkar eller flaskor om du inte ser innehållet.
- Döda inte en geting eller ett bi, eftersom de avger doftsignaler som lockar till sig fler insekter.
- Gör inga hastiga rörelser och slå inte efter bin eller getingar. Har du en geting i närheten så håll dig stilla och gå lugnt därifrån.
- Ha något på huvudet så att insekter inte trasslar in sig i håret.
- Undvik att gå barfota, skor med öppna tår och avida, fladdriga kläder.
- Var försiktig om du plockar fallfrukt eller hanterar murket trä.
- Var försiktig om du äter eller dricker utomhus, eftersom kött och söt mat och dryck lockar till sig insekter. Täck över maten.



SÄG HEJ TILL – Friluftsförbundet!

Få expertråd, nätverka, utbyt kunskaper, samverka! Tillsammans kompletterar vi varandra och tillsammans är vi starkare.

Friluftsförbundet erbjuder roliga, trygga och lärorika äventyr – på fjället, vattnet, snön, isen och i skogen. Året runt för alla.

Friluftsförbundet är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell organisation med 108 000 medlemmar och vi upplever att intresset för folkhälsa och livsglädje genom friluftsliv är stort. Ja, föreningen växer just nu så det knakar.

Friluftsförbundet bedriver verksamhet i 316 lokalavdelningar runt om i landet. På 85 platser bedriver **Friluftsförbundet**

skidskola och i 25 skidbackar står lokalavdelningar för driften.

Friluftsförbundet har verksamhet i 500 förskolor och skolor och vi äger *I Ur och skur*®.

Friluftsförbundet äger också *Skogsmulle*®.

Som medlem i **Friluftsförbundet** kan du följa med på aktiviteter och äventyr i hela landet. Om du vill samverka eller engagera dig är det enklaste att ta kontakterna först på hemmaplan. Kontakta gärna din lokalavdelning som du når via hemsidan www.friluftsfbundet.se

FRILUFTS
FRÄMJANDET





Astma- och Allergiförbundets främsta uppdrag är att påverka hela samhället så att det fungerar väl för människor med allergisjukdomar. Det innebär att vi opinionsbildar för förändringar som leder till ökad tillgänglighet till olika miljöer för människor med allergier och överkänslighet.

www.astmaoallergiforbundet.se

