



# Våre brosjyrer, skilt og øvrige produkter



En veiviser for hvordan kommunene og Friluftsrådet i Helseopplæringsregionen kan oppnå flere naturopplærings-, bedre helse og økt interesse for friluft i Finnmark.

Håndbok 2019-2021 omtaler friluftsrådenes sentrale arbeidsoppgaver. Deles ut til politikere, kommunale virksomheter, organisasjoner, media og andre som trenger informasjon om friluftsrådene.



En veiviser for hvordan kommunene i Kvaløya, Kjøpsvik, Nordreisa, Skjerveøy og Nord-Troms Friluftsråd i fellesskap kan oppnå flere naturopplærings-, bedre helse og økt interesse.



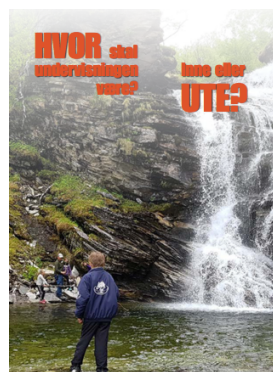
Arbeidsbok  
For skoler i Nord-Troms og Finnmark som arbeider med  
**Læring i friluft**

Trykksak med informasjon om Friluftskort – grunnopplæring i friluftsliv, samt plastkort for utdeling til de som har



**SAMARBEID I FRILUFT**  
Enkle og artige aktiviteter til bruk i skole og fritid

Hefte med tips til aktiviteter for hva som kan gjøres for å gjøre utetiden artig og lærerik. Målgruppe: lærere, men også ledere og trener i organisasjoner vil finne nyttige tips i heftet.



Send e-post til [post@utinord.no](mailto:post@utinord.no) (Nord-Troms) eller

Info-kort som skal skape interesse for «Læring i friluft»  
Målgruppe: skoler.



Brosjyre med informasjon om friluftsskoler i sommerferien.



Metallskilt for opphenging på skoler og barnehager som deltar i Læring i friluft.



### Trenger du turkompis?

Friluftsliv for alle er målet. Men for alle er ikke det en selvfølge. Du trenger kanskje en turkompis for å komme deg ut på tur? I så fall er dette noe for deg. Vi tenker ikke de lange og krevende turene. Først og fremst er det korte turer i nærmiljøet vi er opptatt av. Turer som vi vet gjør godt for humøret og helsen.

Det finnes mange årsaker til at det kan gjøre godt med en turkompis. Hvorfor vet du best. Kanskje det er sykdom, skade, alderdom eller ensomhet som gjør at du blir sittende inne litt for ofte.

**Ikke vær redd for å ta kontakt**  
 Bor du i Finnmark gjør du det ved å fylle ut skjema på [perletur.no](mailto:perletur.no) eller sende epost til [post@perletur.no](mailto:post@perletur.no)

For Nord-Troms gjelder nettsiden [utinord.no](http://utinord.no) med epost [post@utinord.no](mailto:post@utinord.no)

Du kan også kontakte:  
 Karina M. Sivertsen (452 70 566)  
 Trude Håkonsen (932 14 352)

Foto: Østvangs perspektiv

Info-kortet finnes i to versjoner:

1. For de som ønsker turkompis.
2. For de som vil være turkompis.



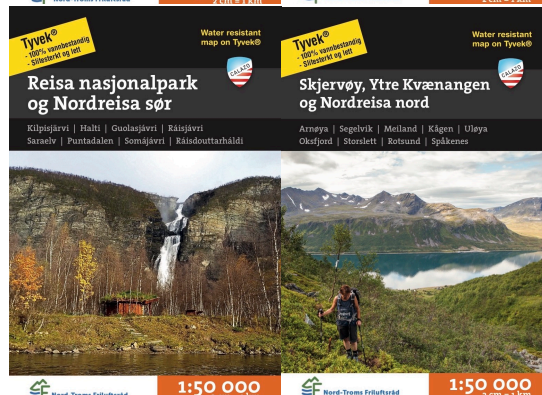
Trykksak med informasjon om Friluftskort – grunnopplæring i friluftsliv, samt plastkort for utdeling til de som har gjennomført opplæringen.



Plastkort med halsbånd for til bruk i barnehager.



Metallskilt til bruk på barnehagens turer i nærmiljøet.



Turkart-serie i målestokk 1:50 000 for Kvænangen, Kåfjord, Nordreisa og Skjervøy. Til salgs i nettbutikken.



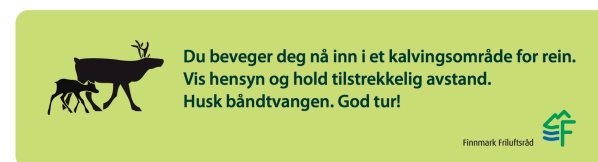
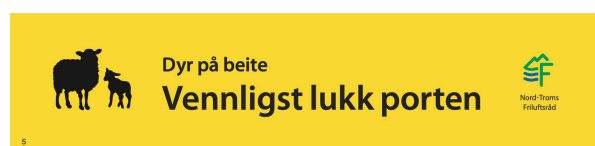
Nord-Troms Friluftsråd presenterer Ut i NORD i en årlig brosjyre som distribueres til husstandene.



Metallskilt som dette brukes for å spre informasjon om Perletur, VinterPerle og JuleSPREK som gjennomføres i Finnmark.



Finnmark Friluftsråd har ikke samme praksis med trykk og distribusjon av sin Perletur-brosjyre.



Nord-Troms Friluftsråd har også Ut i NORD-skilt tilsvarende Perletur i Finnmark. Skiltet med oppfordring om å lukke porten er produsert kun for Nord-Troms, mens skiltet om reinkalving er produsert for begge friluftsrådene.



Dette info-kortet er tidløst og gir generell informasjon om Perletur. Målet er at kortet skal være tilgjengelig på flere steder rundt om i Finnmark. Ble laget i 2019 som erstatning for kartbrosjyren.



Nord-Troms Friluftsråd og Finnmark Friluftsråd har begge produsert pilskilt (t.v.) som settes opp i stikryss etc. Stolpeskilt (t.h.) er kun produsert for Perletur. Dette monteres på lave stolper (5 x 5 cm) i åpent terreng.



I nettbutikken til Nord-Troms Friluftsråd er det mulig å kjøpe sitteunderlag, buff, lue, krus, kart og t-skjorte. Nå er det også produsert to ulike refleksester med Ut i NORD-design. Store selvklebende veggkart for hver av kommunene Kvæangen, Kåfjord, Nordreisa og Skjervøy blir også tilgjengelig for salg i nettbutikken.

Tilsvarende for Finnmark er: t-skjorte, refleksester, sitteunderlag, buff og krus. Alle med Perletur-design.



Aluminiumsplater med slagord for gang- og sykkelveier som et folkehelseiltak.



For mange er multer, viddas gull, de aller ypperste av våre bær. Multer er vanlig på myrer, men forekommer i størst mengder nordpå i landet. Multene blomstrer tidlig og kan derfor skades av sen nattefrost, og da uteblir fruktsetingen. Under spesielt gode vilkår får vi såkalte «multeår». Multene modnes i Nord-Norge i midten av juli til slutten av august. Multene er store og velsmakende. De er først røde og omsluttet av begerbladene, men som modne har de en vakker gul-oransje farge i flere nyanser.

Brukes mest til syltetøy eller multekrem, men kan også benyttes til likør. I Nord-Norge gjelder egne regler for plukking av multer. Grunneier kan legge ned forbud mot plukking i såkalt multebærland, men allemannsretten gir likevel alle rett til å plukke og spise multer på stedet.

#### Artig å vite:

- Multe er fylkesblomst i Finnmark.
- Nesseby i Finnmark har multe i sitt kommunevåpen.
- I følge gammel folketro ble det et godt multeår dersom det var stjerneklart på julaften.

Kilder: Wikipedia, Bærboka - Vigmostad & Bjørke, Ut på bærtur, Cappelen Damm

Registrer dine bærturer på [utogplukk.no](http://utogplukk.no)

Det er utarbeidet fakturakort for de fem bærsortene som inngår i Ut og Plukk, dvs. blåbær, tyttebær, multer, krøkebær og villbringebær. Fakturakortene bygger på registrering av bærturene som gjøres på [perletur.no](http://perletur.no)



Friluftsrådernes Landsforbund har utarbeidet serien «Med naturen som læringsarena» med temahefter for matematikk, kroppsøving, kunst og håndverk, norsk, mat og helse, naturfag og samfunnsfag. Det er også laget en egen bok som høsting. Disse bøkene/heftene har skoler som målgruppe.

Friluftsrådene har også boka «Mat i Salten» tilgjengelig for barnehager.