

ALLEMANNSRETTE

I utmark kan du ferdes fritt til fots hele året når det skjer hensynsfullt. Motorferdsel i utmark er forbudt. Kjøring på skogsveier i Marka er forbudt uten grunneiers tillatelse. Over innmark kan du ferdes til fots eller på ski når Marka er frosset eller snølagt, men ikke fra 30. april til 14. oktober.

1 SYKLING

Sykling er en flott måte å oppleve mer av Mar eller under trening. I følge friluftsløven er de naturen bør syklingen begrenses i utsatte tra markabrukere, spesielt i de mest populære by Se også baksiden.

2 SKOGSVEIER

Alle er velkommen til å bruke veiene i Marka til turbruk. Veiene er stengt med bom, og det kreves kjøretillatelse for å kjøre på dem. Se også baksiden.

3 BEVEGELSESHEMMEDE

Oslomarka er et eventyr av muligheter, også for oss som bruker rullestol. Se også baksiden.

4 TELTING/OVERNATNING

I utmark kan du overnatte/telte i inntil to døgn på samme sted uten grunneiers tillatelse, men ikke nærmere enn 150 meter fra bebyggelse. Teltning/overnatting i innmark krever grunneiers tillatelse. Se også baksiden.

5 FISKE

Ved å løse OFAs fiskekort kan du oppleve sportsfiske i mer enn 400 vann i Oslomarka! Fiske er tillatt fra land i alle elver, bekker og vann som ikke har drikkevannsrestriksjoner og som inngår i Oslomarka Fiskeadministrasjonens forvaltningsområde. Se også baksiden.

6 BÅT, KANO OG KAJAKK

Det er tillatt å bruke båt, kano og kajakk i de fleste vann og elver uten drikkevannsrestriksjoner. Men det er ikke tillatt å legge disse igjen for senere bruk uten grunneiers tillatelse. For noen av vannene er det fiskerestriksjoner fra båt. Bruk av motor på båt, kano og kajakk er forbudt i alle vann og elver.

7 BÆR OG SOPP

Oslomarka er rik på bær og sopp. Bær og sopp kan du plukke så mye du vil av i utmark. Dette gjelder også i naturreservater.

8 JAKT OG VÅPEN

For store deler av Oslomarka er det gode muligheter for å leie jaktterreng. Det er ikke tillatt å bære eller bruke skytevåpen, inkl. luftgevær, uten grunneiers tillatelse.

9 BÅLBRENNING

For å unngå skogbranner og farlige situasjoner er det i perioden 15. april – 15. september ikke lov til å gjøre opp bål (ild) i eller i nærheten av skogsmark. I Oslomarka finnes det godkjente ildsteder der man har lov til å fyre opp bål hele året. Se også baksiden.

10 HEST

Ridning er tillatt på alle skogsveier om sommeren og på brøytete veier om vinteren. Se også baksiden.

11 HUND

Fra 21. august til 31. mars kan hunder luftes uten bånd i Oslomarka. Som hundeeier er du ansvarlig for at hunden ikke oppleves som truende eller er til ulempe for andre markabrukere. Vis hundevett! Se også baksiden.

12 STIER OG SKILØYPER

I Oslomarka er det over 1500 km med blåmerkede stier og ca. 1400 km med rødmerkede skiløyper. Skilt i alle veikryss hjelper deg å finne veien. Se også baksiden.

13 VERNEOMRÅDER

I Oslomarka fins verneområder hvor egne regler gjelder. Verneområdene er merket i nærheten av stier og løyper. Det er viktig å "bruke hue" i verneområder! Se også baksiden.

14 HVIS UHELLET ER UTE

VED AKUTT SYKDOM ELLER SKADE, RING 113 HVIS:
Plutselig bevissthetsendring - Pustevansker - Store blødninger
- Store smerter - Skade ved høy fart - Hvis du er usikker.
Se også baksiden.

15 SØPPEL OG SPORLØS FERDSEL

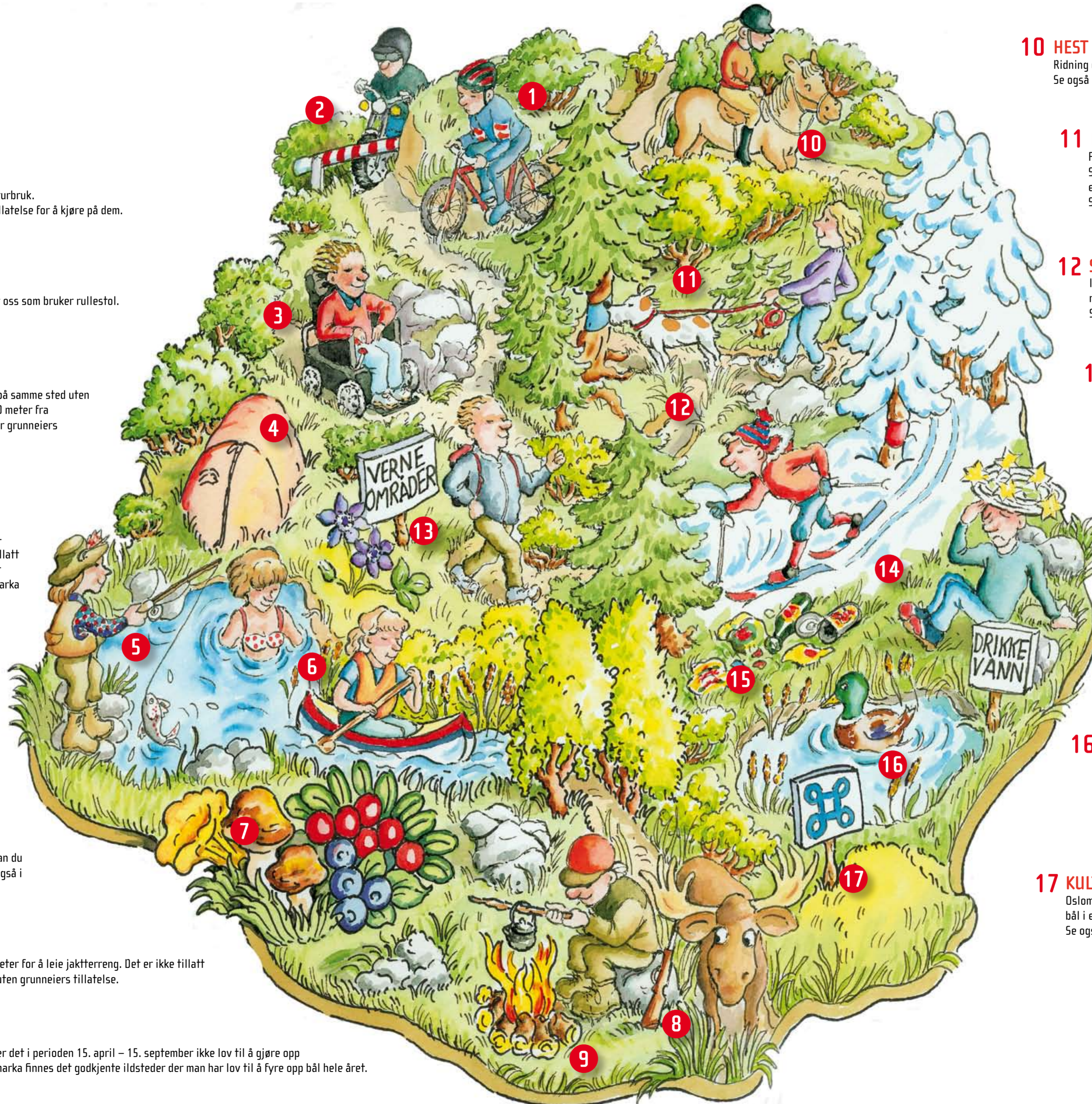
Det du tar med deg ut i naturen, skal du også ta med deg hjem igjen. Ikke etterlat annet enn fotspor! Da får også de som kommer etter deg oppleve hvor vakker Oslomarka er.

16 DRIKKEVANN

En del vann, elver og bekker i Marka har restriksjoner, fordi vassdraget inngår i byens drikkevannsforsyning. Bading og fiske er ikke tillatt i vann med drikkevannsrestriksjoner. Forbudet gjelder både mennesker, hunder og husdyr. Se også baksiden.

17 KULTURMINNER

Oslomarka er byens største museum. Ta vare på kulturminnene! Ikke fyr opp bål i et kulturminne, ikke fjern stein fra gamle steingjerder og hustuffer. Se også baksiden.



1 SYKLING



Enkelte steder er det ikke tillatt å sykle. Et eksempel er traseer tilrettelagt for bevegelsehemmede. Disse traseene er merket med sykkelforbud. Det er heller ikke tillatt å sykle utenfor vei i enkelte verneområder.

Les mer om verneområdene i Marka ved å klikke deg inn på nettsiden til Fylkesmannen i Oslo og Akershus. www.fylkesmannen.no www.naturbase.no

2 SKOGSVEIER



De fleste skogsveiene i Osloområdet er bygd og blir vedlikeholdt med tanke på fastboende, tømmertransport, og for brann-, politi- og ambulansberedskap. Alle veiene er stengt med bom og det praktiseres streng kontroll. Verken sommer eller vinter er bruk av motoriserte fremkomstmidler på skogsveier i utmark tillatt uten grunneiers tillatelse (snøscooter, terrengmotosykkel mm.). OBS! I tillegg er motorferdsel i utmark utenom skogsveiene forbudt.

3 BEVEGELSEHEMMEDE



Tilgjengelige veier og rasteplasser finnes i alle deler av Marka. Det finnes også padlemuligheter, fiskeplasser og tilrettelagte baderamper.

Nærmere opplysninger får du på telefon 22952860 og nettstedet til Norges Handikapforbund Oslo: www.nhf.no/oslo

4 TELTING/OVERNATTING



Telting er som hovedregel ikke tillatt i naturreservater. Telting er ikke tillatt ved opparbeidede badevannsområder, som for eksempel Sognsvann og Bogstadvannet, eller i åssidene ned mot vann, elver og bekker med drikkevannsrestriksjoner. Vær nøye med å rydde telt- eller rasteplassen når du drar.

OVERNATTING: DNT Oslo og omegn har en betjent og femten ubetjente hytter. Skiforeningen har tre betjente hytter som tilbyr overnatting.

For mer informasjon om bruk og leie av markahyttene, kontakt de respektive foreningene.

5 FISKE



Sesongkortet for fiske i Osloområdet gjelder fra 1. april til 31. mars. Fiskekort kan kjøpes hos OFA.

Vær nøye med å sette deg inn i fiskereglene før du drar på tur. Klikk deg inn på www.ofa.no hvor du også finner turtips, informasjon om fiskemetoder, hvor du får kjøpt fiskekort og mye mer. Et viktig hjelpemiddel er OFAs fiskekartbok som gir informasjon om alle vannene, beliggenhet, fiskebestand og arter.

NYT VÅR FELLES NATURARV

“det er deg det kommer an på”

MER OM DE ENKELTE TEMA FINNER DU BLANT ANNET PÅ WWW.LOVDATA.NO OG PÅ NETTSIDENE TIL DELTAGERNE I DENNE BROSJYREN.

9 BÅLBRENNING



Bål etterlater langvarige spor i naturen. Bruk derfor etablerte bålplasser. Bål på svaberg bør unngås, da fjellet sprekker opp på grunn av varmen. Velg en bålplasse i nærheten av vann og ha vann i kokekar eller plastpose klar til slukking.

De fleste branner skapt av mennesker starter etter at bålplassen er forlatt. Selv om bålet er slukket, kan det bli så varmt i jorda under bålet at det begynner å brenne i bakken, selv lenge etter at bålet ble slukket. Bruk derfor rikelig med vann.

Fra 15. april til 15. september er det forbudt å gjøre opp bål (ild) i eller i nærheten av skogsmark.

De godkjente ildstedene er merket, og du finner dem ved å gå til Friluftsetatens nettsider.

I løpet av sommeren kan det oppstå langvarige tørkeperioder. Når slike forhold inntreffer, nedlegges fullstendig forbud mot bålbrekking, også på de godkjente bålplassene. Informasjon legges ut på Oslo kommunes nettsider og annonseres i media.

Primus, propanapparat og grill på ben er tillatt brukt hele året. Forutsetningen er at de brukes på en slik måte at det ikke forårsaker brann, og at grillkullet slukkes forsvarlig etter bruk.

www.friluftsetaten.oslo.kommune.no
www.brann-og-redningsetaten.oslo.kommune.no

10 HEST



For kjøring med hest og vogn, hest og slede, organisert ridning og trening av konkurransehester, må man ha grunneiers tillatelse.

I Oslo kommunes skoger er det ikke tillatt å ri mellom kl. 11.00 - 15.00 i helger og på helligdager. I tillegg er ridning på stier i terrenget forbudt.

Ridning på innmark og dyrket mark er ikke tillatt i vekstsesongen uten grunneiers tillatelse. Noen steder er det egne merkede ridestier.

11 HUND



Fra 1. april til 20. august er det båndtvang for hund. Dyrene er spesielt sårbare i forplantningstiden og når de har avkom. Fugler som hekker og hjortevilt som har nyfødte kalver trenger ro både fra mennesker og hunder.

I enkelte år kan det innføres ekstraordinær båndtvang ved ekstraordinære snø- eller værforhold. Hvis dette innføres vil det bli annonsert i presse og media. Holder du hunden din i bånd, er du med på å bevare Osloområdets rike dyreliv.

Hundeeiere skal bruke hundepose for hundebæsj på steder med stor utfart eller der det kan medføre ulempe for andre markabrukere. Vi oppfordrer hundeeiere til å ta med seg hundeposen og kaste den i nærmeste (offentlige) søppeldunk.

12 STIER OG SKILØYPER



Skiforeningen og Friluftsetaten har ansvaret for preparering av de rødmerkede skiløypene, mens Turistforeningen har ansvaret for de blåmerkede stiene.

www.dntoslo.no
www.skiforeningen.no
www.friluftsetaten.oslo.kommune.no

13 VERNEOMRÅDER



Det fins flere typer verneområder i Osloområdet: Naturreservater og landskapsvernområder. Les mer om verneområdene i Marka ved å klikke deg inn på nettsiden til Fylkesmannen i Oslo og Akershus. www.fylkesmannen.no

www.naturbase.no (direktoratet for naturforvaltning)

NØDTELEFONER

113 MEDISINSK NØDTELEFON
110 BRANN
112 POLITI

GIFTINFORMASJONEN (døgnåpent) 22 59 13 00

LEGEVAKTSENTRALEN (døgnåpent) 22 93 22 93
svarer på medisinske spørsmål og gir rådgivning ved sykdom/skade når fastlegen ikke er tilgjengelig.

14 HVIS UHELLET ER UTE



I en kritisk situasjon har du som regel bare få sekunder å reagere på:

1. Ta ledelsen.
2. Få oversikt over situasjonen.
3. Ring 113, medisinsk nødtelefon (110 brann eller 112 politi).
4. Gi førstehjelp. Stopp blødninger og sørg for frie luftveier. Start om nødvendig hjerte-lunge-redning, dvs. munn til munn - metoden og hjertekompressjon/kunstig sirkulasjon.

VED Å RINGE MEDISINSK NØDTELEFON FÅR DU

- råd når du er i tvil om hvor alvorlig situasjonen er
- ambulanse ved behov, som overtar den behandlingen du har satt i gang
- rettleiding om hva du skal gjøre til hjelpen kommer.

NÅR DU RINGER MEDISINSK NØDTELEFON, BRANN ELLER POLITI ER DET VIKTIG Å OPPGI:

- HVEM. Oppgi hvem du er.
- HVA. Beskriv problemet.
- HVOR. Hvor det ringes fra. Nøyaktig stedsangivelse, gjerne kartreferanse.

La nødtelefonen stille spørsmålene. Hold kontakt mens du venter på hjelp.

16 DRIKKEVANN



I tillegg til badeforbud er det ikke tillatt å fiske, pilke, vaske seg eller på annen måte forurense drikkevannet. Det er forbudt å slå seg ned nærmere enn 50 meter fra vann, elver og bekker med restriksjoner. Det er heller ikke tillatt å telte eller overnatte i åssidene ned mot vann, elver og bekker med restriksjoner. Områdene er skiltet og avmerket på kart for Marka.

www.vav.oslo.kommune.no

17 KULTURMINNER



Marka bugner av kulturminner, for eksempel gravhauger fra steinalderen, rester etter gamle sagbruk og kverner, dammer, steinbrudd, hesteveier, teglproduksjon, kullgrøper og gruver.

Kulturminnene er spor etter hvordan mennesker har levd og brukt naturen siden landet ble befolket etter siste istid. Blir de ødelagt, blir sporene borte for alltid. Dermed blir også kilden til kunnskap, bruk og opplevelse for fremtidens markabrukere borte.

VIKTIG INFORMASJON FINNES OGSÅ PÅ WEBADRESSER: Direktoratet for naturforvaltning: www.dirnat.no Riksantikvaren: www.riksantikvaren.no



POLITIET

www.politiet.no
Tlf: 02800
www.lovdato.no

ALLEMANSRETTE

Vi har fra gammelt av hatt rett til å ferdes i skog og mark, etter elvene, på innsjøer, i skjærgården og til fjells - uavhengig av hvem som eier grunnen. Hovedprinsippene i allemannsretten er lovfestet i Friluftsløvsloven, vedtatt i 1957. Friluftsløvsloven sikrer den frie ferdselsretten.

Allemannsretten er et gratis fellesgode. Den baserer seg på den frie ferdselen, ferdsel som foregår uten nevneverdig ulempe for naturen og for andre. Husk at mange setter pris på stillhet.

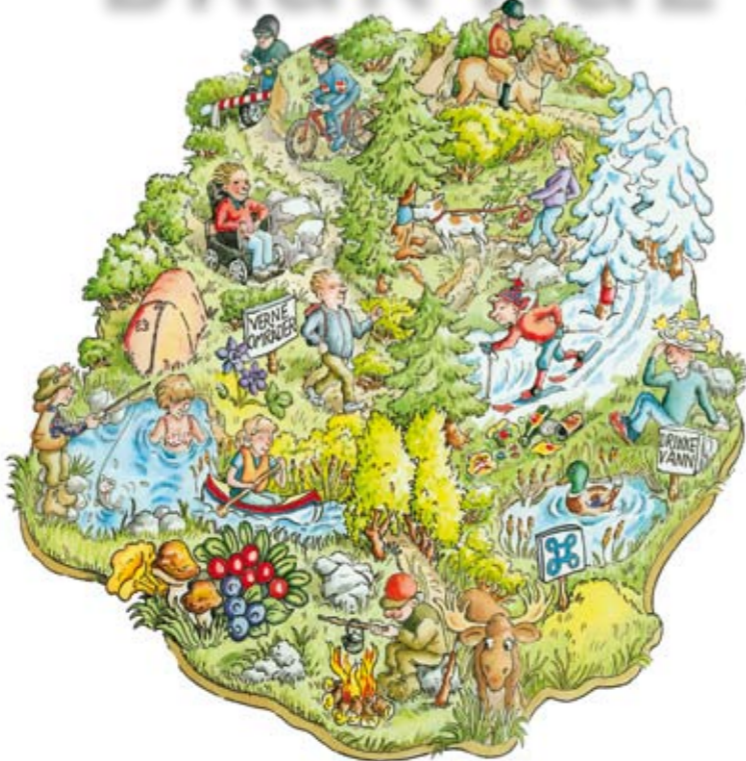
Utmark er udyrket mark og omfatter det meste av vann, strand, myr, skog og fjell i Norge. Allemannsretten gjelder i utmark.

Innmark er all dyrket jord; åker, eng, kulturbeite, hage og i tillegg yngre skogplantefelt, gårdsplasser, hustomter og industriareal. På visse typer innmark som åker og eng kan du ferdes når marka er frossen eller snødekket i tidsrommet 15.10 - 30.4. Vær oppmerksom på at innmark ikke trenger å være inngjerdet.

Vis hensyn! BRUK HUE

En veiledning til allemannsretten

BRUK HUE



Informasjon om rettigheter og plikter for deg som bruker Osloområdet.

BROSJYREN ER UTARBEIDET AV:



www.friluftsetaten.oslo.kommune.no
Tlf: 02 180



www.illomarkasvenner.no
Tlf: 22 25 10 59

Fylkesmannen i Oslo og Akershus

Miljøvern-avdelingen
www.fylkesmannen.no/OsloogAkershus
Tlf: 22 00 36 56



www.ofa.no
Tlf: 40 00 67 68



www.legevakten.oslo.kommune.no
Tlf: 22 93 22 93



www.politiet.no
Tlf: 02800
www.lovdato.no



www.ullevaal.no
Preshospital Divisjon



www.skiforeningen.no
Tlf: 22 92 32 00

DNT Oslo og Omeegn

DNT Oslo og Omeegn: 22 82 28 00
Turinformasjon: 22 82 28 22
www.dntoslo.no



www.lovenskioldskog.no
Tlf: 815 68 800

www.nhf.no/oslo
Tlf: 22 95 28 60



norsk organisasjon for terrengsykling
www.nofs.no



www.sykling.no
www.styrkeproven.no

Østmarkas venner

www.ostmarkasvenner.no



www.brann-og-redningsetaten.oslo.kommune.no
Tlf: 02 180



www.vav.oslo.kommune.no
telefon 02 180