



MILJØ-
DIREKTORATET

M-1728 | 2020

Allemannsretten





Foto: Bård Bredesen, Naturarkivet.no

Allemannsretten

En viktig del av kulturarven vår er å være ute i naturen. 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. Vi kan høste av naturen – ikke bare saltvannsfisk, bær, sopp og blomster, men også inntrykk og opplevelser.

Hovedprinsippene i allemannsretten er lovfestet i frilufsloven av 1957. Allemannsretten gir ikke bare rettigheter, det følger også plikter. Når du benytter deg av allemannsretten skal du opptre hensynsfullt og varsomt.

For å vite hvilke rettigheter allemannsretten gir deg er det viktig å forstå forskjellen på innmark og utmark. Enkelt forklart er innmark områder som

gårds plass, hustomt, hage, industriareal, dyrket mark og liknende areal hvor allmenn ferdsel vil være til bry for eier av grunnen. Utmark er alt som ikke er innmark, og omfatter det meste av skog, fjell, myr og strand.

Allemannsretten gjelder i utmark. Der kan du:

- ferdes fritt til fots og på ski
- raste og overnatte
- ri eller sykle på stier og veier
- bade, padle, ro og bruke seilbåt
- plukke bær, sopp og blomster
- fiske fritt etter saltvannsfisk

Med sko og ski ...

... kan du ferdes fritt i utmark, sommer som vinter, enten det er på sti/vei, i oppkjørte skiløyper eller om du vil finne din egen vei. Om vinteren kan du også ferdes på frossen eller snødekt åker og eng. Du kan ferdes på sti og vei i innmark hele året, men husk å holde avstand fra gårdstun, hus og hytte.

Har du med hund, må du respektere båndtvangen i tidsrommet 1. april til og med 20. august.

I utmark kan du stoppe og raste der du vil, men ikke legg rasten inntil hus og hytte der det bor folk, og sørg ellers for å ta nødvendig hensyn til andre som raster.

Du kan tenne bål, men ikke i skog eller annen utmark i tidsrommet 15. april til 15. september. Du kan likevel tenne bål når det åpenbart ikke medfører brannfare.

Hvis du ferdes og raster i utmark, må du huske:

- å respektere ferdselsregler i friluft- og naturvernområder
- at noen steder er det utvidet båndtvang og adgangen til å tenne bål kan være begrenset, så sett deg inn i lokale bestemmelser
- å bruke etablerte raste- og teltplasser der dette er mulig
- å være forsiktig med ild og slokke bålet helt før du forlater det
- å ikke skade trær når du skal finne ved til bålet – bruk tørre kvister som du finner på bakken
- at du ikke må legge bålplassen rett på svaberget slik at berget sprekker
- å ikke ta snarveier over innmark, gjennom tun eller i nærheten av bebodde hus / hytter
- å ikke forstyrre dyre- og fugleliv, spesielt ikke i yngle- og hekketiden
- å ikke skade planteliv, særlig ikke truede og sårbare arter
- å ikke forstyrre husdyr på beite og lukke grunder etter deg.
- å respektere andre brukeres behov for avstand og å ha det stille rundt seg

Med sykkel ...

... kan du sykle etter veier og stier i utmark i lavlandet, og fritt i høyfjellet. Du kan også sykle på veier og tilrettelagte stier gjennom innmark for å komme til utmark, men dette gjelder ikke organisert ferdsel som for eksempel sykkelløp.

Du kan sykle med el-sykkel de samme plassene som du kan sykle med vanlig sykkel, så lenge



Foto: Bente Rønning/Miljødirektoratet

grunneier ikke uttrykkelig har forbudt bruk av el-sykkel.

I noen markaområder, friluftsområder og naturvern områder kan det være forbudt å sykle eller området kan ha spesielle regler for sykling og bruk av el-sykkel. Du bør derfor undersøke om det er forbudsområder eller spesielt tilrettelagte sykkelruter.

Hvis du sykler i utmark, må du huske:

- at høyfjellsnaturen er spesielt utsatt for terrengslitasje, og at du ikke må sykle i sårbart terreng (myr, tørrberg m.m.)
- at ikke alle stier er egnet for sykling – bruk robuste stier som tåler sykling
- å sykle slik at du ikke forstyrrer vilt og husdyr
- å sykle med en fart som er tilpasset turferdsel og ikke forstyrrer de som går
- å legge sykkelturen til de minst benyttede turstiene for å unngå konflikter med turgåere
- å bruke etablerte raste- og teltplasser der dette er mulig
- å være forsiktig med ild og slokke bålet helt før du forlater det



Foto: Sigve Reiso, Naturarkivet.no

Med hest ...

... kan du ferdes etter veier og stier i utmark i lavlandet, og fritt i høyfjellet.

Du kan også ri på veier og tilrettelagte stier gjennom innmark for å komme til utmark, men dette gjelder ikke organisert ferdsel som for eksempel rideskoleaktivitet.

Husk at veien, stien eller terrenget du rir i, skal kunne tåle slik bruk. I noen markaområder, friluftsområder og naturvernområder kan det være forbudt å ri eller området kan ha spesielle regler for riding. Du bør derfor undersøke om det er forbudsområder eller spesielt tilrettelagte ridestier og -veier der du skal ferdes med hest.

Omfattende organisert bruk av utmark i forbindelse med rideskoler o.l. bør bare skje etter avtale med grunneieren. Vær også klar over at grunneieren kan nekte ferdsel med hestekjøretøy på privat vei.

Hvis du rir i utmark, må du huske:

- at høyfjellsnaturen er spesielt utsatt for terrengslitasje, og at du ikke må ri i sårbart terreng (myr, tørrberg m.m.)
- at det ikke er alle stier som er egnet for riding, så bruk veier og robuste stier som tåler riding
- å unngå å ri i skiløyper og løypespor på skogsveier om vinteren
- å ikke forstyrre dyre- og fugleliv, spesielt er dette viktig i yngle- og hekketiden
- å ri rolig når du passerer turgåere
- å ta hensyn til gående og syklende, slik at ingen blir skremt eller skadet
- å ikke bade hesten på badeplasser og i drikkevannskilder
- å bruke etablerte raste- og teltsteder der dette er mulig
- å være forsiktig med ild og slokke bålet helt før du forlater det

Med telt og hengekøye ...

... kan du fritt overnatte på samme sted i utmark inntil to døgn i lavlandet. På høyfjellet og langt fra bosatte områder kan du telte i mer enn to døgn.

Om ikke annet fremgår av forskrift skal du aldri sette opp teltet nærmere enn 150 m fra hus eller hytte der det bor folk, og du må passe på at du setter opp teltet slik at det ikke skader ungslogen.

På innmark kan du ikke sette opp telt uten tillatelse fra grunneier.

Du kan tenne bål, men ikke i skog eller annen utmark i tidsrommet 15. april til 15. september. Du kan likevel tenne bål når det åpenbart ikke medfører brannfare.

I noen markaområder, friluftsområder og naturvernområder kan det være forbudt å telte eller området kan ha spesielle regler for telting. Du bør derfor undersøke om det er forbudsområder eller andre spesielle regler der du skal telte.



Foto: Kim Abel, Naturarkivet.no

Hvis du setter opp telt i utmark, må du huske:

- å bruke etablerte raste- og teltplasser der dette er mulig
- å være forsiktig med ild og slokke bålet helt før du forlater det
- å ikke skade trær når du skal finne ved til bålet – bruk tørre kvister som du finner på bakken
- at du ikke må legge bålplassen rett på svaberget slik at berget sprekker
- å legge teltplassen slik at du ikke forstyrrer dyre- og fugleliv særlig i yngle- og hekketiden
- å ikke lage varige spor i vegetasjonen eller terrenget
- å ikke forstyrre husdyr på beite
- å respektere andre brukeres behov for avstand til nabetelt og å ha det stille rundt seg

Med årer og seil ...

... kan du ferdes fritt på sjøen, på innsjøer og i elver – og du kan i hovedsak ferdes gratis etter alle vassdrag. For enkelte vassdrag med kanaler og sluser kan det være unntak. Du kan ferdes med motorbåt på sjøen, på elvestrekninger hvis det er en del av et farbart vassdrag, og i vann som er større enn 2 km².

For en kortere tidsperiode kan du dra i land båt eller annet fartøy på strandstrekninger i utmark. Ønsker du å legge inntil en privat kai eller brygge, må du spørre eieren eller brukeren om tillatelse. Du kan benytte fortøyningsringer, bolter o.l. i utmark for en kortere tidsperiode så sant det ikke er til vesentlig ulempe for eieren eller brukeren.



Foto: Kim Abel, Naturarkivet.no

Undersøk om det er lokale regler eller forbud fra grunneiere som forbyr eller begrenser adgangen til motorisert ferdsel i innsjøer og vassdrag før du legger ut på tur.

Hvis du bruker båt, kajakk eller kano, må du huske:

- å gjøre deg godt kjent med vassdraget med hensyn til sikkerhet
- å alltid bruke redningsvest
- å tørke båt, åre og støvler før du flytter til et annet vassdrag, for å unngå spredning av levende organismer og eventuell fiskesykdom

- å desinfisere fiskeredskaper, båt, årer og støvler som er brukt i vassdrag med smittsom fiskesykdom
- å ikke forstyrre dyre- og fugleliv, spesielt ikke i yngle- og hekketiden
- å ta hensyn til fiskere og andre brukere langs vann og vassdrag
- å la fiskegarn og annen fangstredskap som blir brukt av andre til fiske, få stå i fred
- å ferdes rolig uten å lage unødig støy
- å bruke etablerte raste- og teltplasser der dette er mulig
- å være forsiktig med ild og slokke bålet helt før du forlater det



Foto: Kristin Sundal

Med stang eller handsnøre ...

... kan du fiske etter saltvannsfisk hele året – både fra båt og land. Du kan også fiske gratis i sjøen etter laks, sjørørret og sjørøye med stang fra land hele året, men det kan være lokale regler som begrenser fiske. Fisket er ikke tillatt nærmere grensen elv/sjø (elvemunningen) enn 100 meter i fredningstiden for vassdraget.

Når du skal fiske etter laks, sjørørret og sjørøye i elver og vassdrag må du betale fiskeavgift til staten og vanligvis betale fiskekort til grunneieren. Er du under 16 år, kan du fiske gratis mellom 1. januar og 20. august i vassdrag hvor det ikke finnes laks, sjørørret og sjørøye. Du kan ikke gratis drive med krepsefangst eller fiske i kunstige fiskedammer. Enkelte vann og vassdrag kan likevel være unntatt regelen, og for disse skal det være satt opp skilt om at gratis fiske ikke gjelder. Før du begynner å fiske, må du sette deg inn i fiskereglene for vann og vassdrag.

I Oslofjorden er det forbudt å fiske torsk. Hvis du likevel skulle få torsk når du fisker, må du ta den forsiktig av kroken og slippe den tilbake i sjøen. For enkelte gyteområder fra Lindesnes langs Skagerrakkysten, i Oslofjorden og til grensen mot Sverige, er det forbud mot alt fiske fra og med 1. januar til og med 30. april.

Hvis du fisker i utmark, må du huske:

- tillatelse til å fiske, eller legitimasjon som viser at du er under 16 år
- å ikke bruke levende fisk som agn
- å ikke flytte levende fisk til annet vassdrag
- å tørke fiskeredskaper, støvler og vadere før du flytter til et annet vann, for å unngå spredning av levende organismer og eventuell fiskesykdom
- å desinfisere fiskeredskaper som er brukt i vassdrag med smittsom fiskesykdom
- å sløye og vaske fisken i det vannet den er fanget
- å ikke forstyrre andre fiskere eller brukere
- å bruke etablerte raste- og teltplasser der dette er mulig
- å være forsiktig med ild og slokke bålet helt før du forlater det



Foto: Elisabeth Sæthre

Med spann og kurv ...

... kan du plukke bær, sopp, blomster og røtter av ville urter i utmark. Du kan plukke/sanke det du vil ha, og ta det med deg hjem.

Vær forsiktig med å samle større mengder av andre typer naturprodukter som stein, mineraler, torv, mose og lav. Du må spørre grunneier hvis du ønsker å samle kristtorn, rirkuler, tæger, never og bark.

Vær klar over at det er spesielle regler for å plukke multer i Nordland, Troms og Finnmark. Her kan eier eller bruker nedlegge forbud mot plukking. Selv om det er forbud mot plukking, kan allmennheten alltid plukke multer når de spises på stedet. På Finnmarkseiendommen kan alle plukke multer til eget bruk, men bare de som bor i Finnmark kan plukke for salg.

Hvis du er på sanketur i utmarka, må du huske:

- å gjøre deg kjent med vernereglene på forhånd dersom du ferdes innenfor et naturvernområde (enkelte områder kan ha forbud mot å plukke blomster, sopp, kjuke og lav)
- å ikke plukke bær helt inntil gårdstun og hus der det bor folk
- å gjøre deg kjent med fredede og truede plantearter, slik at du ikke plukker disse
- å ikke forstyrre vilt eller husdyr
- å ta hensyn til andre brukere/sankere
- å bruke etablerte raste- og teltplasser der dette er mulig
- å være forsiktig med ild og slokke bålet helt før du forlater det



Foto: Kim Abel, Naturarkivet.no

For mer informasjon:

www.miljodirektoratet.no

www.norskfrilufsliv.no

Miljødirektoratet

Telefon: 73 58 05 00 | **Faks:** 73 58 05 01

E-post: post@miljodir.no

Nett: www.miljodirektoratet.no

Post: Postboks 5672 Torgarden, 7485 Trondheim

Besøksadresse Trondheim: Brattørkaia 15, 7010 Trondheim

Besøksadresse Oslo: Grensesvingen 7, 0661 Oslo

Miljødirektoratet jobber for et rent og rikt miljø. Våre hovedoppgaver er å redusere klimagassutslipp, forvalte norsk natur og hindre forurensning.

Vi er et statlig forvaltningsorgan underlagt Klima- og miljødepartementet og har mer enn 700 ansatte ved våre to kontorer i Trondheim og Oslo, og ved Statens naturoppsyn (SNO) sine mer enn 60 lokalkontor.

Vi gjennomfører og gir råd om utvikling av klima- og miljøpolitikken. Vi er faglig uavhengig. Det innebærer at vi opptre selvstendig i enkeltsaker vi avgjør, når vi formidler kunnskap eller gir råd. Samtidig er vi underlagt politisk styring. Våre viktigste funksjoner er at vi skaffer og formidler miljøinformasjon, utøver og iverksetter forvaltningsmyndighet, styrer og veileder regionalt og kommunalt nivå, gir faglige råd og deltar i internasjonalt miljøarbeid.