

# Med børn i naturen:

## Her er friluftsekspertens bedste råd

**Erik B. Jørgensen havde sin datter med i vildmarken i 45 dage. Vi har spurgt den erfarne friluftsmænd om, hvad man skal være opmærksom på, når man tager børn med i naturen til mere end blot en kort skovtur.**

RASMUS BLOCH HANSEN

**F**år du hovedbrud over de udfordringer med sygdom, sikkerhed og mad, der kunne opstå på en friluftstur med børn? Erik B. Jørgensen ved alt om netop dette, og han giver her sine bedste råd.

Han er tidligere jægersoldat og har været i Siri-  
uspatruljen. I 2012 var han 45 dage på kanotur i det nordlige Finland og Norge med sin datter, Karen, og har adskillige gange været i naturen med hende siden hen. Efterfølgende har han skrevet adskillige bøger om friluftsliv og holdt foredrag om emnet.

### Tracker og smertestillende

For det første mener Erik B. Jørgensen, at man skal have lavet en ordentlig planlægning, når man skal have børn med på friluftstur.

»Det er vigtigt, at man laver noget, man har styr på. Hvis man ikke er vant til at sejle i kano, er det ikke på en tur med børn, at man skal lære det. Hvis man ikke har erfaring med at lave mad på bål, kan man købe en pizza med, for så får børnene noget at spise under alle omstændigheder,« siger han.

Han mener også, at man ikke nødvendigvis skal langt væk hjemmefra og langt ud i naturen:

»Mange drømmer om at rejse jorden rundt på vildmarkseventyr, men fordi det tager et år, får de aldrig gjort det. Børn har ikke så store krav, så selv en lille skovtur kan være et stort eventyr for dem,« lyder det fra Erik B. Jørgensen.

Samtidig pointerer han, at mindre ture kan give vished om, hvorvidt man overhovedet synes om friluftslivet, hvis man ikke måtte være vant til det.

I forhold til sikkerheden på en friluftstur anbefaler den tidligere jægersoldat, at man på forhånd fortæller familie eller bekendte, hvor man har tænkt sig at tage hen:



Erik B. Jørgensen, datteren Karen og hunden Dino på deres 45-dages vildmarkstur i det nordlige Finland og Norge. Foto: Privat

»Herhjemme er det sund fornuft at have en mobiltelefon med. Hvis man skal steder, hvor der ikke er signal, kan man tage en tracker med, så ens pårørende kan se, hvor man er. Derudover kan en satellittelefon også være god at have med, hvis man virkelig skal ud i vildmarken.»

I forhold til at være forberedt på sygdom og eventuelle uheld anbefaler Erik B. Jørgensen, at man har førstehjælpsudstyr, penicillin og smertestillende med.

### Hverdagens legetøj

Friluftseksperter fortæller, at han på sine ture med sin datter aldrig har opsat rigide regler om dette og hint:

»Børn forstår, at de er et andet sted. Selvfølgelig skal man påpege, hvis man er ved en stejl klippe eller en elv med stærk strøm, men jeg har aldrig taget min datter i at gå steder hen, hun ikke måtte,« siger han og tilføjer:

»Og i forhold til værktøjet skal man huske på: små kræfter, små skader. Det værste, man kan gøre, er at give et barn en sløv kniv.«

På alle sine ture med sin datter har Erik B. Jørgensen også sørget for at have noget med, som hun kunne underholdes ved.

Han anbefaler, at man tager noget legetøj med, som ens barn eller børn i forvejen godt kan lide at lege med.

»Og når man har været ude i naturen længe, har jeg oplevet, at man får samtaler, man ellers ikke ville have. Min datter begynder at fortælle om ting, hun normalt ikke gør. Pludselig ville hun en dag have mig til at fortælle min livshistorie.«

Derudover har den tidligere siriusmand også et konkret råd til, hvis man måtte komme ud for uforudsete udfordringer:

»Man skal lære at lukke munden og lade være med at sende sin egen frygt ud over på børnene.«