



# **Discover Vesterålen**

## **Vesterålen guideservice**

### **Guidemanual**

### **Arctic City life**

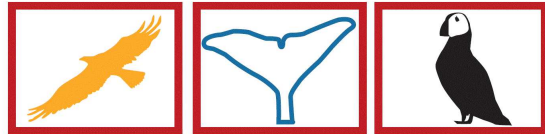
Tourdescription norwegian

Tourdescription english

Map

Rules how to act as a guide and check/list for guiding

Safety on bus



D I S C O V E R V E S T E R Å L E N

## NORSK

### Sortlad havna (Intruduksjon)

Sortland er den største by i Vesterålen og i Lofoten. Med over 5000 innbygger og over 10.000 i kommune. Sentrum er preget av små bedrifter og 3 store kjøpesenter. Handelskraft på Sortland per innbygger er større enn i Bodø. Vesterålen består av 5 kommuner med tilsammen over 35.000 innbyggerer. Sortland kommune ligger helt sentralt og har eneste landforbindelse via en bru. Sortland er administrasjonsplass til overkommunale oppgaver f.eks kultur eller turisme.

### Kulturhuset

Kultur og fritid er viktig i Norge. Det gjelder strenge arbeidstideregler og overtid må betales minst med 40% påslag. Selv i helsevesen går ansatte hjem etter regulert arbeidstid. Derfor har folk mye fritid som de ønsker å bruke. Først og fremst er det veldig populært å ha feriehus på fjellet, i skogen eller noen andre steder ut av byen. Her brukes det tid med hele familien. Gjærne 1-2 km fra neste veiforbindelse. Her kan man påvente en liten hutte med utede og vann fra elven, pais og ingen elektrisitet, eller et moderne hus med innlagt vann, eget strømforsyning og TV. Hvis noen inviterer deg til en hyttetur skal du helst spørre først hva du kan påvente.

Men vi har også mange idrettsklubber. Fotball er veldig populært og Volleyballklubben fra Øksne er kjent i hele Norge.

Når det gjelder litteratur er Herbjørg Wassmo en internasjonal kjent forfatter. Knut Hamsun har skrevet noen noveller her på Sortland. Band Madrugada er fra Vesterålen med Solosinger Sivert Høyem. Dem er/var en god del på Europaturne. Dverberg har den mest profesjonelle laientheater i Norge. Det vil si at vi har en god del kunstner, forfatter og musiker som er europakjent, som kommer fra Sortland eller Vesterålen. Hvert Vesteråls kommune har sitt eget kulturhus men det på Sortland er den største. Med konferanserom, kino, bibliotek og eget kafe. Konferanseromene blir mye brukt av lokale bedrifter men også med internasjonalt publikum. Mange av våre bedrifter i Vesterålen jobber internasjonalt. (Biomar, Nordlaks, Andøy Rocketstation, Vesterålens, Nordlens osv....)

Og selv i digitale tider blir biblioteket godt brukt. Funfact: Når dem er flyttet inn på kulturhuset bar dem alle medlemmer å leie ut så mange bøker som mulig og levere tilbake til den nye lokal. Det hjalp mye i flytteprosessen.

**Skipsgården:**

Som navne sir skal det mine på en skip. 1998 byggt og er den eldste at 3 kjøppesenter på Sortland. Inne finner vi en stor variasjon av butikker. Vi skal se på noen:

**Coop:**

Coop er en av mange matbutikker i Norge. Selv om hjert kjede har sine egne produkter er sortimentet I de meste butikker det samme men ofte med store prisforsjell. En ost som koster I den ene butikk 15 Nok kan koste 35 Nok I den andre butikken. Mest av de produkter som vi finner her I butikken få dere kjøpt også I resten av europa. Men vi har noen produkter som er helt unik. Det er mulig å finne reindyrkjøtt og hvalkjøtt I fryseavdelinger. Spesiell coop bedrifter har en god del lokale produkter som f. ek leftser.

**Hvalkjøtt:** Norge driver fortsatt med hvalfasngst. Men imot det som ofte blir sagt skytte nordmennene kun våganval. Det er forbudt å drive fangst av hval i Norge uten særskilt tillatelse. Det gis bare tillatelse til fangst av vågehval. All annen **hvalfangst** er forbudt. Våganhval har en populasjon i nordatlantik på over 100.000 stk. Det lov å eksportere hvalkjøtt men det er ikke lov i hele Europa, nesten hele verden å importere hvalkjøtt. Hvert år ligger kvoten til hvalfamgst på omdrent 1000 stk men det skyttes langt mindre antal.

**Lefse, eller kling,** er ulike typer flatt, mykt bakverk laget av poteter, hvetemel eller begge deler og formet som tynne kaker eller flatbrød. Lefser inngår i den tradisjonelle matkulturen i Norge og andre steder i Skandinavia. Oppskrifter og navn varierer fra område til område, men lefser blir ofte spist i rull eller i lag med for eksempel sylte eller ost eller sukker og kanel.

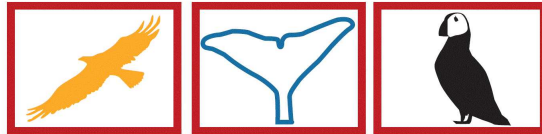
**Rømme:** Rømme er et melkeprodukt. Nest likende produkt er kesam. Det brukes som matlagring, på vaffler eller til rømmegrøtt, Det er krydderpost som man kan kaste I en boks med rømme til å har et ferdigblandet dip til chisps. Dette er et produkt som finnes bare I Norge og som nesten hvert hushold har smøre I kjølespaken so har dem også rømme.

**Brunost:** Brunost er en karamellisert ost, lagret av gjeitemelk. Det finnes også lettere varianter da det blandes med vanlig ku melk. Det spisses gjerne på vaffler, på kjeks, fladbrød eller vanlig brød eller brukes til å lager et sauce.

**Tacco fredag ?** Lurer dere på hvorfortacco hyller er so stor ? Det er tradisjon å spisetacco på fredagen i Norge.

Samme gjelder godterie hylle. Barn skal ikke spise godterie på hverdagen men på lørdagen er lov å spist å mye man vill.

**Syltetøy:**



## D I S C O V E R V E S T E R Å L E N

Vi har et helt spesiell syltetøy i Norge, Sverige og Finland. Det er muldebærsyltetøy. Muldebær våkser bare nord fra polarsirkelen og kan ikke kultiveres. Det er kon vild pluket bær som brukes til å lager denne syltetøy. Muldebær er en helt unik plante. Det er han og hun planter og frukten inneholde mye vitamin C. Samtidig kan jucen også brukes til konservering. Derfor ble muldebær tat ut av allemansretten. Det er etter loven ikke lov til hvet person å plukke multemær. Hvis du ikke eier en tomt selv med muldebær er det faktus kun fiskemannen som har lov å plukke bær, siden dem var helt avhengig av viterminer og konserveringsmiddler under deres lange båtstura. Idag er det ikke so streng lenger og hvis du ser en muldebær kan Du vanligvis plukke og spise den.

### Møllers tran:

I nord har vi minst 2 måneder uten sol. Derfor mangler det gjerne noen viterminer I kroppen. En del vitaminer få vi gjennom levertran. De som er mærmerst slektet med de gamle vikinger tåler flytende tran. Men de meste bruker pastiller og det finnen også et eget variant til barn. Men fortsatt idag er Tran I hvertfall I vinteren en av de mest kjøppte produkter.

### Kvikk lunsj :

Skal du på fjelltur må du har kvikk lunsj med deg. Det er den mest populære turmat I norge og du kan kjøpe hele vandreutstyr med kvikk lunsj logo. 50% av kvikk lunsj omsetninger skjer I påsketiden da alle nordmenn reise på fjell/ hyttetur. Når du åpner kvikk lunsj pakkinger har du ennen en beskrivelse av en norske vandrerute eller fjelvetteregeer.

Eventyrsjokolade: I hvert sjokolade finner du en norke eventyr.

Vesterålen Fiskebøller er beste nasjona handelt matprodukt fra Vesterålen. Vi har mange gode matpodusenter og restauranter I Vesterålen. Men Vesterålen Fiskebøller er et produkt som ble mest kåret av Vesterålens matprodukt. Er du på tur I norge og sir at du er fra Vesterålen kommer det helt sikkert spørsmålet om du har Vesteråls Fiskeboller med deg. For over 25 år siden skjedde det en feil I produksjon og tusendvis av fiskeboller svam I Sortlandsundet.

### Dressmann

Dresscoden i Norge er helt enkelt: praktisk, Vi får se det senere når vi går til en outdoor shop. Du kan være på en konferanse og deltaker kommer i helt vanlig klær t.o.m. Joggingklær eller Outdoor outfit. Men når dere går ut på kvelden er det vanlig med fint klær. På spesielle events kan du være sikker på at hvert nordmann har en dress i skapet og til 17. Mai, bryllup osv bruker man bunaden.

Bunad er en fest- og høytidsdrakt som har bakgrunn i en folkedrakt (også kalt nasjonaldrakt).[1] Fra 1930-tallet har kostbare bunader fra ulike landsdeler i Norge gradvis blitt et vanlig statusantrekk ved høytidelige markeringer, særlig blant kvinner. (WIKIPEDIA)

Også populære er den norske genser. Det er av ull og siden den brukes mye i vinteren har en del genser reflekterende elementer inn i mønster, som er ikke synlig på første omgang. I moderne tiden brukes det gjerne et mønster som heter "Marius". Et original norsk genser fra Nordal kan gjerne koste over Nok 3000,-

Nile

Nilebutikken er et butikk med mye små ting og interiør. Om det er halloween, jul, påske osv. Her finner du det som du trenger til hvert anledning.

Blåby butikk:

Vi har snakket om Bjørn Elvens som ønsker å male hele Sortland blå. Blå er hovedtema men det er en stor variasjon av andre farger som også skal brukes i mindre grad, f.eks. Til dør eller vindukarm eller andre påbyggede elementer på huset. Her kan du se hvilke farger Bjørn Elvenes har utviklet. Det spesielle med hennes farger er at dem lyser litt i vinteren. Bygninger som er malt med farge som kommunen har levert blir mørk i vinteren. Ideen bak den blåe byen er å måtvirke rukter om at det er mørk her i mørketiden. Selv rundt lucya, det det skulle vært mørkest her i nord kan vi få et fantastisk fargespill på himmelen. Vi kaller mørketiden også den fargerikke vintertiden. Disse fargene skal mine oss på at vinteren i nord er ikke so mørk. Bjørn Elvenes har studert i Krakow og syntes at det ble mye mer mørk i denne byen i vinteren enn i nord Norge.

Utesiden av kulturhuset

Her ser vi fargene fra Bjørn Elvenes på husveggen til Kulturhuset



## Mattilsyn

Mattilsyn er den organisasjon som kontrollerer restauranter, butikker og alle de som har med matproduksjon og matlagring å gjøre. Det inkluderer også bønder og de lokale vannverker I har her I Vesterålen. Store byer er tilknyttet et kommunal vannverk mens mange små steder har etablert et privat lokalt vannverk. Enkelte husstand har et eget brunn I kjelleren eller få vann fra et elv på eget tomt. Det er små filteranlegg som kan installeres men vannkvaliteten fra innsjøen og elver er så god at det vanligvis trengs ikke å gjøre noe med det.

## Jægerbutikk

### Litt om jakt I norge

## DNB & Sparbanken

Idag hantere vi våres penger kun digitalt. Vi administrere våre konto online og om vi har noe spørsmål går det også online eller av og til på telefon. Det er nesten ingen behov lenger å besøke et bank – mener banken. Det brukes ikke kontanter lenger I banken. Det er kun sparebanken på Sortland som tar imot kontanter via en bankautomat. Her er det eneste mulighet å inbetale penger. Det er gjort avtale med noen butikker. Her er det også mulig å inbetale eller utbetale penger. Men banken for seg selv brukes ikke lenger til det. Brukere ser det ikke like positiv som banken. Å bruke penger kun digitalt er ok men av og til trenger man svar og forklaringer fra en fysisk person.

Når vi skulder en venn penger eller skal handel til en nabor, da vippse vi penger.

Vipps er et betalingssystem via mobiltelefon som er tilknyttet et konto. Det er mange andre land som sverge eller nederlande som har et ligens system.

## Torget:

Der gå langst Strandgata. I starten av Sortland gikk sjøkanten rett hit. Alt på sider av strandgata mot havna (sund) er fullingsmasse. Vi kan se at det bygges store flereapartment hus. Det er egentlig uvanlig I Nordnorge. Selv I bya ønsker folk å bor I et eget hus med hagen. Dett er også noe vi ser med en gang vi er ut av den lille sentrum. Men Sortland er et by I vekst og et er ikke mye område her da man kan bygge hus. Dessuten blir alt dyrer. Idag må man har minst 15% egetkapital til å bygge et hus. Bygge du et hus som koster 1.000.000 er takseringen av huset rett etter den ble ferdigstillt under 750.000,-. Det gjøre det vanskelig å få et lån I den høyde som trengs, spesiell til ungsomer. Derfor har mange Eiendombedrifter spesialisert seg på en model som er basert på husleie med muligheter til å kjøppe etter en vist tid. Leiesommen blir da allerede en del av kjøppesummen.

Problematiske idag er at mange som eier et hus betale kun kreditrente tilbake men ingen avdrag. Derfor er de fleste hus ubetalt. Vi påventer at det kommer å blir et stor problem I nærmere framtid på boligmarkedet.

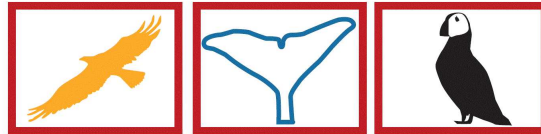
Gartekjøkken på torget: Denne type spisested er veldig populær I norge bland ungdomer. Også de fleste bensinstasjoner tilby vam mat. Pølse med brød er det mest populære. Den neste populære spisested er Pizzaria. For noen år siden hadde vi 5 pizzaria på Sortland og kun en sted som kune kalles en "Restaurant". Idag har vi 3 restauranter på Sortland, det er ikke mye mer I resten av hele Vesterålen. Det er ikke veldig populær I Norge å besøke et restaurant. Det er mange små spisesteder og små reestauranter fordelt I Vesterålen men dem klare seg hovetsaklig med turister som gjester. Normannen som reiser I eget land bruker også gjerne å besøke et restaurant under reise. Men uansett har vi flere koker I Vesterålen som var medlem av den norske kokelag eller har representert hele norge på utenlandske komkresser eller messe.

## Skulptur

I over 20 år har Kjetil Paulsen gjort en utrettelig innsats for å holde Sortland rent. 29.10.2016 ble den pensjonerte renholderen hyllet med egen statue.

Kjetil Paulsen er sannsynligvis verdens eneste renholdsarbeider som har fått egen statue.





D I S C O V E R V E S T E R Å L E N

– Men det ligner på meg jo, var den begeistrede reaksjonen til hovedpersonen selv da den blå duken ble trukket av foran flere hundre som var møtt frem for å hylle den pensjonerte renholdsarbeideren.

Statuen, som er i helfigur, er laget av kunstner Anne-Kirsti Thoralfdotter Lind og viser Paulsen med karakteristisk smil og positur i det han plukker opp rusk og rask fra gaten med en søppelklype, et arbeid Paulsen har hatt i over 20 år. På statuen er imidlertid rasket erstattet med et ark av bronse med et enkelt miljøbudskap skrevet på flere språk: Hold byen ren!

## Skattekontor

Hver nordman har et fødselsnummer. Alt som du tjene blir rapportert fra din arbeidsgiver til skattemyndigheten. Når du kjøper større ting som hus og bil blir dette registrert det vi kaller realregistre og det er ditt fødselsnummer som disse tingene blir knyttet til. Herfra henter skattemyndighetene inn opplysninger om deg når utkastet til skattemeldingen skal lages. I slutten av februar få du forslaget til din skattemelding tilsendt og ferdig utfullt fra staten. Dem ved hva du har tjert, hvor mye penger du har på konto, bankene sender inn opplysninger til skattemyndighetene, og dem kjenner også verdien av din bil og din hus, men det kan allikevel være greit å sjekke at dette stemmer. Det er mulig å endre dette dersom du mener dette er feil. Det kan være forhold som skattemyndighetene ikke kjenner til og dette kan du føye til, ta bort eller endre. Derfor er det greit å sjekke/se over skattemeldingen. Mener du at den er i orden slik det er levert fra skattemyndighetene trenger du ikke gjøre noe. Den blir da fastsatt som endelig ved innleveringsfristen utløp. Har du gjort endringer leverer og signerer du digitalt. På høsten blir skattelisten offentlig og hver nordman kan sjekke på internett hva naboen har tjert i de siste år. Siden noen år få din nabor da også en tilbakemelding at du var inne i hennes skattemelding. De rikeste i en by blir publisert i den lokalavisen med kontostand 31.12, eiendom og betalt skatt.

Siden ditt hele liv er registrert på den fødselsnummer det er også veldig enkelt å skifte navne. Både første og etternavne. Det er bare å logge seg inn i systemet og signere online det tilsvarende skjema. Det er ikke ubegrenst mange ganger du kan skifte navne men det gang du skal gjøre det er det helt enkelt.

Datasikkerheten: Om Du kjøre et bil kan hvert person finne ut hvem du er bare pga din nummerplate. Du kan sjekke det på [brreg.no](http://brreg.no) eller ved å sende en sms til f.eks. 2282 og få en sms tilbake med kontakt dater til eieren. Du kan også sjekke når det ble tatt siste inspeksjon og om det er en hypotek på bilen. Siste nummer på nummerplate er den måned at bilen skal til eu-kontrollen ([hva er med nov-des. Hvordan finne jeg ut om det er denne år eller neste år?](#))

## Politistasjon

Før vi gå inn til Storsenter ser vi politistasjonen.

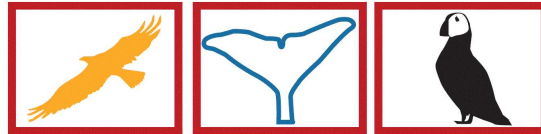
Hvert kommune har sitt eget politikontor men det er åpent 9-16, men ikke hvet dag og ofte har dem ingen eget politi bil. Det er kun kontorjobber her. Vanligvis kun en person. Om det skjer noe sendes det ut biler fra Sortland. Om det er behov til en politipatrolie I en kommune kan det tar ganske lang tid før dem komme. På politikontoret I distrikter kan dem tar imot anmeldelser. ID kontroll, bestilling av pass osv skjer kun på Sortland. Og utlender som må registere seg første gang I Vesterålen må reise helt til Svolvær for å gjøre det. Det er lite organisert kriinalitæt I Vestrålen. En del av dagens kriminalitet kan regnes til nakotikamiljø, ungdomer som prøve seg på noe smart eller bilsjoffører som ønsker å finne ut grensen av eget bil. Politibetjerneste I Norge ber ingen våpen men om det oppstå et farlig situasjon kan en spesjonkomande bestillen innen veldig kort tid.

## NAV

Arbeidsledighet I Norge er relativ lav. Om Du misser jobben er det mange programmer som prøve å få deg tilbake I jobben. Blir du syk eller kan ikke lenger utføre denne jobben som du er ansatt til må først og frems arbeidsgiver prøve å finne en ndre oppgave til deg I eget bedrift. De som ikke få job likevell få penger fra Staten. Men dem må hele tid bevise at dem prøver å få en ny job. Dem på påvise at dem har søkt om en job og arbeidsgiver på gi et tydelig begrunnelse hvorfor denne.

## Kiosk

Narvesen er et typist kiost I Norge. Her få vi at av hvert. Mat, godderie og suvenirter.



D I S C O V E R V E S T E R Å L E N

### Post I butikk

Mer og mer postkontorer stenger og det brukes post I butikk. Pakker blir ikke utlevert I Norge men må hentes I Postbutikken. Her leveres det også pakker. Det kan adresseres og frankeres online og bare leveres her I luken. Det kan bestilles postbokser her. Mange som bor langt ut I distrikt få heller ikke brev levert og er nøyt å har en postboks. Det som få levert få den I den første uke på tirsdager og onsdager, I den andre uke på mandagen, onsdagen og fredagen osv.

Uten om posten er det også postinord og andre levrandører I Norge. Disse pakker må hentes på andre plasser. Det er best å laste ned appen fra de forskjellige levfrandører til å være sikkert på hvor man skal hente sin pakke.

Norge er ikke med I den europæiske postavtalen og derfor er sendinger til utland veldig dyr. Det er over 22 Nok til en postkort til Europa, men du kan sende en pakke I Norge til Nok 49,-

### Søndagsåpen butikk

Det er strengt regulert men det er mulig å har et søndagsåpen butikk. Det må være en separat butikk og kan ikke være I samme lokal som den delen av butikken som har hverdagsåpen. Her få du alt som dy kunne har behov til på en søndag. På Sortland har vi 2 butikker og en bensinstasjon som har åpent på søndager. Den bensinstasjon har åpen 24/7 I 363 dager I året. Kun stengt I 2 dager (jul og nyttår)

### Helsekost

Helseprodukter er fortsatt niseprodukter I Norge. Mens det blir mer og mer populær å tilby vegetariske og vegane produkter I butikken er det fortsatt ikke veldig populær å selge helseprodukter I vanlige putikker. F.eks er det meste frukteteer som du få kjøppt I butikken faktisk svarttee med aroma. Her I helsebutikken få du bl.a tee av god kvalitet. Men også andre produkter som ellers ikke selges I butikken.

### Telenorbuea

I Norge har vi to mobilnettverke: Netcom og Telenor. Det er ikke likegod dekning av begge tilbyderer overalt men generelt har Norge et veldig god mobildekning. Fastnett bygges ned og det satses kun på mobiltelefoner og internett. Hvis du vil kjøpe en simkort trenger du en fødselsnummer, det er en norske registreringsnummer. Utlender som jobber midlertidlig I Norge kan få en d-nummer, som er nesten det sammen som et fødselsnummer.

## Vinmonopolet

## Fargerikket

I Norge har vi mange forskjellige interiørbedrifter. Ofte er det en blanding av interiør og byggevarer. Det er ikke alt som du ønsker deg I ditt hjemme tilgjengelig I butikken. Mange varer må bestilles via katalog eller helt enkelt vi bestille det direkte på internett. Når vi se I våre lokale bedrifter finne vi mye interiør og pynt til huset. Mange produser liker hverandre men uansett, I et hus eller leilighete I Vesterålen kann du finne samme utstyr som I et moderne hus I noen av Europas metropoler. Det er ingenting som ikke kan finne sitt vei opp nord.

## Lekebutikk Ringo

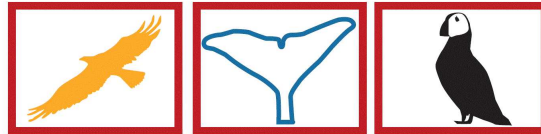
Her har vi et typisk lekebutikk I Norge. Det er set samme som I det flerst land I Europa. Men det er en stor forskjell. I mange land kan du kjøpe I slike butikker alt som en skolebarn trengs. Ikke her I Norge. Her er det skolen som levere bøker, pakir, pen osv. Skolesystemet I Norge er helt gratis og skal ikke koste noe til foreldrene.

Vanligvis kommer et barn med xx år til barnehagen. Det er I utgangspunkt kommunen bestemmer I hvilken barnehagen din barn blir påmeldt. Barnehageplass er ikke gratis. Det kan koste rundt xxxxx Nok men du får rabatt om du har flere barn I barnehagen.

Første klasse begynner med 6 år og du blir I samme klassen fram til 10

I motsatt til flere andre land er det ikke en automatisme at du må gjentar samme skoleår når du har fått dårlig karaktere. I Norge er 6 den beste karaktere mens 1 er den dårligste. **Der er først etter xxx klassen at du får karaktere på skolen.**

Etter ungdomsskolen går det videre til videregående skole



D I S C O V E R V E S T E R Å L E N

10 årig grunnskole er obligatorisk for alle barn i Norge. De får 3 år videreutdanning betalt av staten. Dette betyr at de får dekket bøker og annet obligatorisk av staten. Barn som må bo borte fra hjemmet kan søke om stipend og borteboerstipend. De kan også søke om studielån hos Lånekassen for utdanning. Barn som har spesielle behov, som f.eks ADHD, psykisk utviklingshemming eller andre diagnoser som gjør skoledagen utfordrende har krav på hjelp og hjelpemidler fra kommunen de bor i.

### Outdoor butikk

Outdoor aktiviteter er veldig viktig. Uansett vær gå folk ut i naturen i deres fritid. Derfor er det også viktig med god klær. Bedrifter som leter etter nye ansatte fremheve fritidsaktiviteter i stillingsannonser. Fritid er veldig viktig. Derfor er det ikke vanlig med overtid. Når dagens arbeid slutter kl 15.00 er det slut kl 15.00 og ikke 15.01. Det gjelder også i helsevesen da det er vanlig i flere lang å kjøre ubetalt overtid.

Når det gjelder opphold i naturen har vi et eget lov/rett i Norge. Det kalleres "Allemansrett".

### En liten

### **Allemansretten**

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 allemansretten er lovfestet i friluftsløven av 1957.

**Allemansretten 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 fjellsko 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.

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 når du er på tur, men ikke i eller i nærheten av skogsmark i tidsrommet 15.4. til 15.9. Ikke skad trær når du skal finne ved til bålet, bruk tørre kvister. Hvis du lager bål i strandkanten, må du ikke legge bålplassen rett på svaberget slik at berget sprekker.

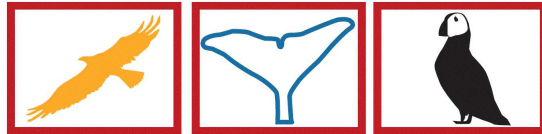
**Hvis du ferdes og raster i utmark, må du huske:**

- å ikke ta snarveier over innmark, gjennom tun eller i nærheten av bebodde hus / hytter
- å respektere ferdselsregler i frilufts- og naturvernområder av hensyn til slitasje og sårbare områder for dyr og planter
- å ikke forstyrre dyre- og fugleliv, spesielt ikke i yngle- og hekketiden
- å ikke skade planteliv, særlig ikke truede og sårbare arter
- å benytte etablerte raste- og bålplasser og være ekstra forsiktig med ild
- å respektere andre brukeres behov for avstand og å ha det stille rundt seg
- å ikke sette opp telt inntil hus eller hytte der det bor folk (minst 150 m hvor det ikke er gjort unntak ved forskrift)
- å ikke forstyrre husdyr på beite
- å respektere nærings- og brukerinteresser

©Holmvik Brygge & Discover Vesterålen AS org.no 993572128 G-panoramic hike -v2023-1

Med sykkel...

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



## D I S C O V E R V E S T E R Å L E N

Du kan sykle der hvor det er allmenn ferdselsrett. Du kan også sykle på veier og tilrettelagte stier gjennom innmark for å komme til utmark, men dette gjelder ikke organisert og kommersiell ferdsel. Husk at veien, stien eller terrenget du sykler i, skal kunne tåle slik bruk. I noen markaområder, friluftsområder og naturvernområder kan det være forbudt å sykle eller området kan ha spesielle regler for sykling. Du bør undersøke om det finnes spesielt tilrettelagte sykkelruter og sykkelkart for området.

**Hvis du sykler i utmark, må du huske:**

- at du ikke må sykle i sårbart terreng og at høyfjellsnaturen er utsatt for terrengslitasje, (myr, tørrberg m.m.)
- at ikke alle stier er egnet for sykling – bruk de stiene som tåler sykling
- å legge sykkelturen til de minst benyttede turstiene for å unngå konflikter med turgåere
- 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 bruke etablerte raste- og bålplasser og være ekstra forsiktig med bruk av ild
- å ikke sette opp telt inntil hus eller hytte der det bor folk (minst 150 m hvor det ikke er gjort unntak ved forskrift)
- å respektere nærings- og brukerinteresser

Med telt...

...kan du fritt overnatte på samme sted i utmark inntil to døgn i lavlandet uten å spørre grunneieren. 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. NB! På innmark kan du ikke sette opp telt uten tillatelse fra grunneier. Du kan tenne opp bål når du er på tur, men ikke i eller i nærheten av skogsmark i tidsrommet 15.4. til 15.9. Ikke skad trær når du skal finne ved til bålet,

bruk tørre kvister. Hvis du lager bål i strandkanten, må du ikke legge bålplassen rett på svaberget slik at berget sprekker.

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

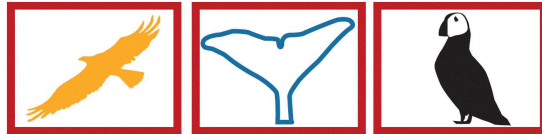
- å ta hensyn til ferdsels- og teltregler i friluftsfelt og naturvernområde med tanke på slitasje og sårbare områder for dyr og planter
- bruk etablerte raste- og teltplasser hvor dette er etablert
- å legge teltplassen slik at du ikke forstyrrer dyre- og fugleliv særlig i yngle- og hekketiden
- å ikke lage varige spor i vegetasjonen eller terrenget
- å respektere andre brukeres behov for avstand til nabotelt og å ha det stille rundt seg
- å benytte etablerte bålplasser og være ekstra forsiktig med bruk av ild
- å ikke forstyrre husdyr på beite
- å respektere nærings- og brukerinteresse

**Det er også egne regler nå du skal på fjelltur.**

**Hva er fjellvettreglen**

1. Planlegg turen og meld fra hvor du går.
2. Tilpass turen etter evne og forhold.
3. Ta hensyn til vær- og skredvarsel.
4. Vær forberedt på uvær og kulde, selv på korte turer.
5. Ta med nødvendig utstyr for å kunne hjelpe deg selv og andre.
6. Ta trygge veivalg. Gjenkjenn skredfarlig terreng og usikker is.
7. Bruk kart og kompass. Vit alltid hvor du er.
8. Vend i tide, det er ingen skam å snu.
9. Spar på kreftene og søk ly om nødvendig.





D I S C O V E R V E S T E R Å L E N

## Apotek og helsevesen

Hvert person som bor I Norge få tildelt en fastlege. Det er selvfølgelig mulig å bytte legen om du er missfornøyt med din lege. Her oppe I Nord er det ikke mange fagpraksisen. Hver kommune har et helsesenter med sine leger. Når du har behov til å se en lege kan du ringe til helsesenteret eller bestille time via en app. Legen vudere om dem kan behndle deg eller om dem skal henvise deg til en spesialist som da vanligvis jobbe I det nærmerste sykehus. Mange lege ønsker å jobbe I store sykehus. Dem blir bare et kort tid I Nord Norge (Tonuskandidater – Etter studiom må du jobbe 6 månede I et helsesenter før du kan jobbe I et sykehus). Derfor er det sjelden at du møte din fastlege flere ganger om du er minde en en gang per å på helsesenter. Ventetiden til å se en lege kan være ganske lang. Over flere uke. Men hvis det er noe som er kkut få du også akkut hjelp. I Vesterålen er det ikke mange ambulans ebiler og nor du ringe etter en ambulans ebil kan det tar ganske lng tid før den kommer. Men her gjelder det også, om noen er akkut kan dem sende en Helikopter (I Vesterålen kommer helikopteren fra Harstad. Den trengde omdrent 15-20 min). Hver gang du møte en lege må du betale en egenandal til en årsbeløp til omdrent 1800,- Nok deretter er alt gratis. Samme gjelder også medising. Når beløpet er oppnård er det gratis. Vi bruker I norge e-resepter. Når legen skrive ut en resept kan du gå til en algfritt Apotek I hele norge og få din medisin. Du må kun identifisere deg med din fødselsnummer. Etter korona tilby mange apoteker “Hent I butikken”. Du bestille og betale via internett og hente dine reseptfritt medisin I Apoteken. Her er produkter often billiger enn hvis du kjøppe det direkte I apoteken.

## Kaffe & Kake

Norge er verdensmester I kaffekonsum. I forhold til kaffekonsum er det ikke en stor variiasjon av kaffeesorter men type kaffe. Du få den typiske filterkafe, kaffe til espressokanne, espressokaffe, hele bønner og kokkekaffee. Kokkekafe er en grov malt kaffe som kastes inn I kanne og kokkes over over bålet når du er på tur.

Når det gjelder kake liker nordmannen best blødkake. Veldig søtt og med mye krem. Typisk er også vaffler med rømme og syltetøy eller brunost. Kanelsnurrer snyrrer er også populær.

(Vi skal avtale med en lokal kaffee hva dem få servert og snakker om det også)