

NR 2 # 2014

i SIKTE

SOLLENTUNA LOTTAKÅRS MEDLEMSTIDNING

INTERVJU:

INGRID ÅGREN

Läs om vår nya kårchef! Se sid 20

TEMA:

SEMESTER

Läs mer på sidorna 29-48

*Glad
sommar!*

FOTO: STOCKXCHING

DESSUTOM I DETTA NUMMER:

KRISEN I UKRAINA • HÖSTENS PROGRAM • NYFIKEN
PÅ NYA STYRELSEN • OM INTRO FM LEDARSKAP •
REKRYTERING • KÅREN PÅ FACEBOOK •

Älkommen till ett nytt tema!
Sommaren närmar sig och denna gång tittar vi på semestern.

Vi kommer med massor av tips på vad man kan fylla sin lediga tid med (om man inte är på lottaskola vill säga). Och hur man kan klara resan i sig. Har du tips eller idé på tema som vi ska ta upp framöver, hör av dig till någon av oss. Nästa nummer kommer dock inte ha tema. Detta efter styrelsebeslut att I Sikte endast har två temanummer per år.

Med hopp om intressant läsning.

Redaktionen

FAKTA SEMESTER:

Semester är avtalad ledighet under ett visst antal av årets dagar. Semester kan vara lagstiftad, ett resultat av kollektivavtal eller vara fritt avtalad mellan arbetsgivare och arbetstagare, och kan resultera i att semesterersättning betalas ut. I vardagligt tal används ordet även om själva semesterresan. Många åker på under till exempel sommaren eller skolornas sportlov. Alla EU-länder har minst 20 arbetsdagens betald semester. Frankrike har 30. USA är det enda landet i den rika världen utan lagstadgad semester. En stor del av de svenska löntagarna har dock väsentligt mer ledighet, antingen i form av extra semesterdagar (ibland åldersberoende) eller i form av någon typ av arbetstidsförkortning som i praktiken fungerar som extra semester. Ofta handlar det om en eller ett par veckor mer ledighet än den lagstadgade semestern.

Semester lagstygades i Sverige år 1938, då fick alla arbetare rätt till två veckors betald semester. 1946 fick alla ungdomar under 18 år rätt till tre veckors semester, från 1951 kom detta att gälla alla anställda. Fyra veckor infördes 1963 och fem veckor 1978. Längden på den lagstiftade semestern har dock alltid varit en miniminivå.

Många har i dag semestrar på sex eller sju veckor. Hembiträden i Sverige fick rätt till semester under 1970-talet.

KÄLLA: WIKIPEDIA

Var vill du helst resa i Sverige?

LISA EK: Hälsar gärna på släkten i Luleå.

BADPLATSER – NORR TILL SÖDER

1. NORDENS RIVIERA

PITE HAVSBAD, PITEÅ



FOTO: RESEGUIDEN.SE

Känt för den kilometerlånga, långgrunda och barnvänliga sandstranden. Redan på 1940-talet fanns här en kiosk och några stugor. I dag finns en stor camping- och turistanläggning med möjligheter till lek och äventyrsbad för små. Det ligger cirka tio mil från polcirkeln och här skiner solen 23 timmar per dygn i juli, vilket är mer än Mallorca. Badet toppar ofta landets badtemperatur eftersom de stora sanddynerna fångar upp det varma ytvattnet

2. NÅGOT ANNORLUNDA

ROTSIDAN, HÖGA KUSTEN



FOTO: LANSTYRELSEN.SE

Naturreservatet Rotsidan är definitivt en annorlunda badplats som bara består av sten. Naturreservat består av en fyra kilometer lång kuststräcka med låga, plana klipphärlar. Det är naturupplevelsen man vill åt här. Det finns några dass vid parkeringsplatsen, men det är också allt. Inga andra bekvämligheter finns. Den som vill komma undan solen får lov att gå in i skogen.

3. GÅLÖ HAVSBAD, SKÄLÅKER

STOCKHOLMS SKÄRGÅRD



FOTO: HANINGE.SE

Gålö är en halvvärdost om Horsfjärden och innanför Mysingen inom Haninge kommun. På ön finns Stockholms längsta sandstrand. Här finns restaurang, glasskiosk och en fyrstjärnig camping. Gålö är även omtyckt för sina goda fiskevatten och underbara natur. På Gålös yttre delar mot Mysingen finns vid badet Oxnö gott om rundslipade klippor för eventuella soldyrkare. Nästan hela Gålö är klassat som naturreservat.

4. POPULÄRT UTFLYKTSMÅL

STENDÖRREN, NYKÖPING/TROSA



FOTO: INGALINDSTROM.COM

Vid naturreservatet Stendörren behöver man inte ens båt för att komma ut i skärgården. Där leder hängbroar över det smala sundet till Äpskär, vars skogiga inre omges av sköna, rundade urbergshällar. Ön är ett populärt utflyktsmål, men det tycks trots detta alltid finnas en badklippa över där den nyanlände kan breda ut sig. Tröttnar man på bad och sol finns ett vackert naturum på promenadavstånd, där det bjuds information och säljs kaffe och glass.

5. VACKRA RÖDA NÄCKROSOR

VITSAND, TIVEDEN



FOTO: COMMONS.WIKIMEDIA.ORG

Bästa badsjön är Trehörningen, i vars norra ände man hittar pärlan: långgrunda stranden Vitsand. Trots att man befinner sig långt från allfarvägarna har man ofta sällskap av en hel del andra badsugna. Men tröttnar man på folk behöver man inte gå långt åt öster eller väster för att befinna sig alldeles ensam vid sjökanten omgiven av ett av södra Sveriges finaste skogsområden. Här finns camping.

6. EN PLAYA MITT I LANDET

VARAMON, MOTALA



FOTO: SOFFIE69.BLOGG.SE

Varamobaden ligger invid Vättern och har en fem kilometer lång strand. Tack vare att stranden är långgrund kan temperaturen bli riktigt skön. Längs Varamon finns kaféer, glassbarer, vattenrutschkanor, toaletter med mera. Barnfamiljer brukar välja norra eller södra änden av

Var vill
du helst
resa i
Sverige?

ANNA STENBORG: Jag åker till Skånes vackra landskap och hälsar på mina barn och barnbarn.

stranden - den som vill känna sig som en del av Östergötlands jet-set placerar sig mer centralt.

7. NÅGOT FÖR ALLA

SUDERSAND, FÅRÖ



FOTO: HELAGOTLAND.SE

På stranden Sudersand är ljuset intensivt. Stranden har blivit nominerad till Sveriges finaste sandstrand flera gånger. Badplatsen är barnvänlig, tack vare långgrunt vatten och flera aktiviteter i semesterbyn. Det finns restaurang, kafé, glassbar, kiosk, och minigolf. På stranden är sandgroparna många, de som gör att man kan ligga i fred från både vind och grannar. Stranden är flera kilometer lång och den som promenerar eller springer längs vattenkanten kan få rejäl motion.

8. LÄNGST STRAND

BÖDA, ÖLAND



FOTO: OLANDSBANK.SE

Den två mil långa sandstranden gör Böda till Sveriges längsta – och det är inte konstigt att stranden är populär. Böda är perfekt för barnfamiljen som vill ha mycket aktiviteter. Campingen Böda sand är som en egen ministad med restauranger, lekland och stort poolområde. Här på Sveriges största camping är det inte en lugn stund. Den som letar efter en lite lugnare plats kan lätt hitta det ändå - vid Lyckesand.

9. ETT PARADIS

NORRVIKARNA, NORDKOSTER

Långgrunt, barnvänligt och avspänt – stämningen vid Norrvikarna, stranden på Nordkosters nordöstra sida, är skönt tillbakalutad och bohemisk. Här finns både sand och släta klippor. Stranden ligger mitt i ett naturreservat, så glöm glasskiosk och toalett. En paddeltur bland öarna rekommenderas varmt, och här finns kajaker att hyra. Men krabbfiske och att snorkla i det klara vattnet du-ger egentligen gott.

Var vill
du helst
resa i
Sverige?

EVA SILFVERHAMMAR:
Till naturen i Roslagen. Vi har
landställe där.

10. EN RIKTIG BADORT

SKREA STRAND, FALKENBERG



FOTO: EMIXAD.BLOGSPOT.COM

Den två kilometer långa stranden kännetecknas av karaktäristiska badhytter från 1930-talet och höga sanddynor. En 250 meter lång badbrygga sträcker sig rakt ut i det blågröna vattnet och längs stranden finns flertalet glasskiosker och serveringar. Detta är en av Sveriges mest omtyckta stränder.

11. ETT LUGN I MYLLRET

FRÖSAKULL, TYLÖSAND



FOTO: STUGNET.SE

Frösakull är en förlängning av Tylösand, och precis som i Tylösand kantas stranden av kristallklart vatten och grönlädda klitter. Skillnaden är att tempot är lugnare, atmosfären mer avslappnad och du hittar enkelt en plats för dig själv på den finkorniga sanden. Samtidigt har du närheten till Tylösands restauranger och barer. Från Frösakull går det också att promenera till Møllegård och Riccardos, som serverar italienskt glass.

12. BLÄNDANDE SAND

SANDHAMMAREN, ÖSTERLEN



FOTO: GOLDENLADIESODRA.SE

Sandens finkornighet inbjuder till barfotapromenader och dess vita lyster är nästan bländande under soliga dagar. Att vattnet ibland är lite kallt spelar mindre roll, Sandhammaren hamnar ofta på första plats när landets bästa strand ska röstas fram. Här finns kiosk och oändligt med utrymme för den som vill hitta en egen vrå och njuta av naturens särprägel längs den flera mil långa stranden.

13. TVÅ PÄRLOR

SKANÖR/FALSTERBO

Tvillingorterna Skanör och Falsterbo ligger som en liten juvel längst ned i sydvästra hörnet på Falsterbonäset. Sanden är vit och mycket, mycket finkorning och vattnet är kristallklart. På västra sidan ligger Skanörs havsbad längst ut i Flommens naturreservat, alldeles intill Skanörs småbåtshamn och i södra delen ligger Falsterbo havsbad. Toaletter, kiosk, och restauranger finns i området.

KÄLLOR: EXPRESSEN.SE, WIKIPEDIA.SE, VELLINGE.SE

TIDSFÖRDRIVANDE

Vad ska man göra om man är ute på långturer, i bil, husvagn eller på båt? Det är väl egentligen bara fantasin som sätter stopp. Men här har vi skrapat ihop några tips.

Tänk på att risken för åksjuka ökar om man läser, tittar på film eller göra andra saker där man inte tittar ut genom fönstren.

DIGITALT

I dagens digitalsamhälle har nästan alla tillgång till surfplatta eller en smartphone. Och det kryllar av appar att fördriva tiden med. Allt från spel till filmer. Tänk bara på att se över abonnemang, uppkopplingar och surfkostnaderna, särskilt om resan är utanför Sverige. Ladda ner filmer och böcker offline medan du är hemma så slipper du den surfkostnaden. Kom ihåg laddaren ...

LYSSNA PÅ LJUDBOK

De flesta inlästa böckerna finns i dag som cd-skivor eller mp3-filer. Köp eller låna på bibliotek. Finns också flera

olika företag på nätet, en av de största är Storytel som även finns att ladda ner som app.

TIPS:

- www.storytel.se
- www.cdon.se
- www.bokus.com
- www.adlibris.com
- www.e2go.se

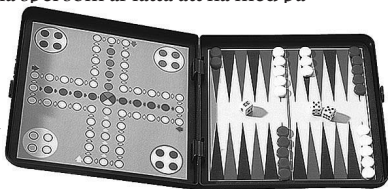
ANALOGT MED LITEN UTRUSTNING

BÖCKER OCH TIDNINGAR:

För lite större barn så brukar nya böcker eller serietidningar var uppskattade på resan.

RESESPEL

Finns mängder av olika små spel som är lätta att ha med på resan. Brukar finnas i lek-saksaffärer eller bokhandlare. Textschack (magneter), kasta gris, yatzy, fyra i rad, kortlek



RÄKNA/SAML

Hur avancerat ni gör detta kan bero på ålder på deltagare och var ni reser. Tänk bara på att bestämma reglerna innan. Räkna olika typer av saker ni ser på resan. Antingen bara samla och den som sett flest vinner. Eller sätt olika poäng på olika saker, mest poäng vinner. Bestäm start- och sluttid. Bingo, rita ruttmönster och fyll med möjliga motiv.

TIPS PÅ SAKER ATT RÄKNA:

På vägen: Utryckningsfordon, korteger, veteranbilar, militärfordon, djurtransporter, diplomatbilar, bilar med speciell registreringsskylt, fordon från andra länder, TIR-lastbilar, speciella vägskyltar, speciell färg på fordon, speciellt for-

donsmärke, speciella byggnader, flyg, helikopter, vilda djur och så vidare.

På sjön: Utryckningsbåt, räddningsbåt, taxi, färja, militärbåt, speciell båtsort, flaggor från andra länder, lika båt som ni reser i, speciella båttyper, rotar, flyg, sjöflygplan, helikopter, vilda djur och så vidare.

Utrustning: Papper och penna

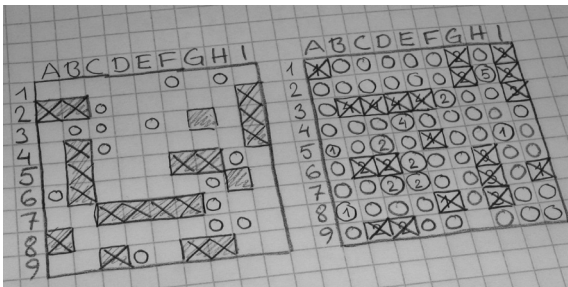
BILDA ORD AV REGISTRERINGSSKYLTAR

Träna hjärnan med att bilda ord av bokstäverna på de registreringsskyltar ni passerar. Tävla mot dig själv eller andra. På tid eller samla poäng. Till exempel ju kortare ord, ju högre poäng. Hitta många ord på samma skylt eller ett ord per skylt. Bara svenska ord eller blandat. Påhittad eller verklig förkortning. Bestäm innan vad som gäller.

Olika typer av ordbildningar. Svårast: ordet ska börja med de tre bokstäverna. Mellan: ordet ska ha bokstäverna i samma följd som skylten. Lättast: ordet ska innehålla de tre bokstäverna.

Eventuell utrustning: Papper och penna

SÄNKA SKEPP



Gör upp två spelplaner var om till exempel 15x15 rutor. Döp rutorna A–O (lodrätt) och 1–15 (vågrätt). Placera ut skepp på en av dina spelplaner. 1 slagskepp (5 rutor), 2 kryssare (4 rutor), 3 fregatter (3 rutor), 4 u-båtar (2 rutor) och 5 minsvepare (1 ruta). De olika skeppen får inte ha kontakt med varandra. Visa absolut inte din spelplan för motspelaren.

Den ena spelaren säger en ruta, till exempel C-12. Om motspelaren inte har något skepp där säger han/hon bom, finns där ett skepp talar man om vilken typ av skepp som träffats. Markera på din tomma spelplan vilka träffar/bommar du fått in. Spelet går ut på att först sänka alla den andras skepp.

Utrustning: Rutigt papper och pennor.

ANALOGT UTAN UTRUSTNING

ETT SKEPP KOMMER LASTAT

Det här är en gammal klassiker. En lek som de vuxna kanske känner bättre till än de unga. Någon börjar leken och säger till exempel: "Ett skepp kommer lastat med B". Den som står i tur måste då hitta

Var vill du helst resa i Sverige?

ULRIKA HJELMSELL: Helikoptertur/safari i Sareks nationalpark över Padjelanta och Rapa-dalen för att bland annat se de vita älgarna men också det vackra naturlandskapet i väglöst land.

på ett ord som börjar på B, till exempel "bananer" eller "blommor", innan de andra räknat till tio. Den som inte kommer på något åker ur leken. Det blir svårare om man bara får lasta skeppet med länder, städer, djur, musikgrupper, filmtitlar eller något annat.

DET GÅR BRA ATT STRUNTA I SKEPPET OCKSÅ

Bestäm en kategori, ta till exempel musikgrupper och soloartister. Någon börjar med att säga namnet på en grupp eller en artist. Nästa deltagare ska då säga en annan grupp eller artist som börjar på den bokstav som den tidigare slutade på, och så vidare. Om den första personen skulle säga Roxette kan den andra säga Electric Banana Band och den tredje Dr Alban ... Om ett namn börjar med "The" brukar man räkna den första bokstaven i det följande ordet som den första bokstaven i namnet, The Residents börjar alltså inte med T utan med R. Den som inte kommer på något åker ut.

RÄKNA KOR

Det vanligaste sättet att göra räkna-ko-leken på är att sitta på var sin sida i bilen och räkna alla kor man ser under en viss tid. En häst ger fem minuspoäng. Den som har sett flest kor efter en halvtimme vinner. Ett annat sätt är att köra "först till tjugo vinner", eller först till femtio, eller först till hundra ... Leken kan förstås göras på många sätt. Det behöver inte heller nödvändigtvis vara kor – man kan till exempel räkna bilar också. Då kan man bestämma sig för ett visst bilmärke att räkna.



HUR LÅNGT BORTA ÄR GREJEN?

Någon säger ett föremål eller landmärke långt borta som han eller hon får syn på, till exempel ett träd, en cykel eller kyrka. Alla får gissa hur långt det är dit och den som kör kontrollerar vägmätaren. Den som vinner får välja nästa föremål.

Nu är vi där! Fungerar likadant som "Hur långt borta är grejen", men i stället för att gissa hur långt det är, blundar alla, utom föraren förstås! Var och en säger "Nu är vi där!" när han eller hon tror att ni är framme. Den som är närmast vinner.

FORTSÄTT BERÄTTELSEN

Någon i bilen börjar berätta en historia. När det är som mest spännande tystnar han eller hon och nästa person i ledet fortsätter historien utan att tveka. Efter en liten stund tystnar också han eller hon och nästa person i ledet tar vid. Och så fortsätter man på samma sätt, förmodligen tills alla vrider sig av skratt eftersom det kan bli hur knäppa, spännande eller roliga historier som helst.

ALFABETISK RESA

En lek som inte är helt lätt – men kul. Den första deltagaren börjar med att nämna ett resmål som börjar på A och säger till exempel: "Jag ska resa till Alvesta." Nästa person frågar "Vad ska du göra där?" Varje ord i den första deltagarens svar måste börja med A, så svaret skulle kunna bli: "anskaffa apor" eller "arrestera August". Den andra deltagaren säger nu ett resmål som börjar på B: "Jag ska resa till Borås", och svarar på frågan vad han ska göra där, till exempel: "baka bullar". Leken fortsätter tills alfabetet är slut.

VEM TÄNKER JAG PÅ?

Det här är en kul lek som man kan hålla på med i princip hur länge som helst. En i bilen tänker på en person. Det kan vara vem som helst, en kändis, en seriefigur, en historisk person eller någon som alla känner. De andra ska räkna ut vem det är genom att ställa frågor, en och en. Den som tänker på en person får bara svara ja eller nej. När du tror att du vet vem personen är, gissar du. Om du gissar rätt har du vunnit, är det fel så fortsätter leken.

TYSTA LEKEN

Någon säger: "Tysta leken börjar nu! Den som pratar åker ut. På en minut" och i samma sekund ska alla tystna och försöka vara tysta så länge som möjligt. Den som klarar sig längst vinner. Den som förlorar kan få en uppgift, till exempel dammsuga köket i en månad. Då blir det garanterat tyst ett tag!

20 FRÅGOR

Den ena tävlande ska tänka ut en person, vilken som helst. Enda kravet är att den andra ska ha en möjlighet att veta vem det är. Den andra personen har nu 20 frågor på sig att lista ut vem det är den första tänker på. Frågorna måste kunna besvaras med ja eller nej och kan vara av typen "Är det en levande person?" och "Är det en svensk?". Tänk på att den tjugonde frågan måste reserveras för "Är det xx?".

BILHISTORIER

Hitta på sagor om dem som passerar. Vad heter de som åker i bilen och vart ska de?

LYSSNA EFTER ORD PÅ RADION

Välj ett var och skrika till så snart just detta ord sägs eller sjungs. Eller leta efter det ordet på skyltar som ni passerar.

BILARNAS NUMMERPLÅTAR.

Den klassiska leken att göra ord av bokstäverna har ni förstås redan provat. Man kan också räkna ihop siffrorna. Den som är snabbast på huvudräkning vinner. Vill man göra reglerna mer komplicerade så kan man ta varannan bil, och ha som mål att komma närmast siffran 21.

VÄLJ EN FÄRG VAR.

Kolla sedan alla bilar ni möter, och räkna hur många av varje färg som dyker upp i mötande körfält. Ett hett tips: vitt brukar vinna. Gillar man bilmärken kan man ta varsitt bilmärke.

STEN-SAX-PÅSE.

Behöver ingen närmare presentation.

VEM ÄR BÄST PÅ GEOGRAFI?

Säg ett land – i vilken världsdel ligger det? Säg en stad – vilket land? Turas om att hitta på och att svara.

KÄLLOR: MOTORMÄNNEN, AFTONBLADET, VÄGVERKET, VAGABOND

Var vill
du helst
resa i
Sverige?

SONJA JOHNSEN: Jag skulle gärna vilja åka runt på en kyrkogårdstur i Sverige, från norr till söder.

PÅ RESANDE FOT

På sommaren är det vanligt att semestern är på vägar eller vatten. För en del kan den delen vara ganska jobbig. Alla som lider av åksjuka eller sjösjuka i olika kraftig grad. Vad är det? Hur kan man råda bot på det? Vi försöker reda ut detta här.

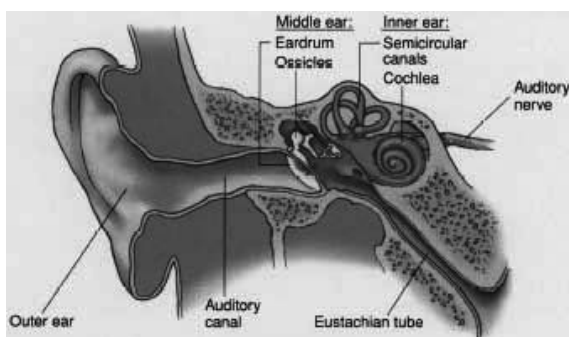
VAD ORSAKAR ÅKSJUKA?

Åksjuka eller rörelsesjuka som det också kan kallas kan drabba nästan vem som helst. Allt beroende på yttre omständigheter i kombination med hur man mår just där och då.

Yrsel, svindel och åksjuka är alla kopplade till balanssinnet och jämvikt i innerörat. Forskare kallar det för rumslig orientering, eftersom det talar om för hjärnan var kroppen är i rymden.

Följande sensorer arbetar tillsammans för att upprätthålla en känsla av rumslig orientering:

- Kammaren i innerörat, som kallas vestibulära labyrinten, består av vätskefyllda sammankopplade rör som kallas båggångarna som övervakar rörelseriktningen.



- Ögonen skickar signaler till hjärnan om var kroppen är i rymden.
- Hudtrycksreceptorer berättar för hjärnan vilken del av kroppen som vidrör marken.
- Muskler berättar för hjärnan vilka delar av kroppen som är i rörelse.
- Hjärnan bearbetar all information från dessa sensorer och sätter ihop allting. När informationen från sensorerna tycks vara i konflikt, blir hjärnan förvirrad, och många drabbas av åksjuka

Åksjuka orsakas alltså av rörelser som kroppen och hjärnan inte kan parera då informationen från synsinnet och balansorganet inte överensstämmer med varandra (den sensoriska konflikthypotesen) eller när alla sinnen ger för mycket information (sensorisk överbelastning).

En del människor, särskilt barn, blir illamående när man åker i en bil eller ett flygplan. Andra människor blir sjösjuka av den gungande rörelsen av en båt på grovt vatten. Vissa människor känner sig sjuka av att åka i en berg-och-dalbana eller en karusell, eller klarar inte att titta på en hoppig och snabbväxande scen i en film. Dålig ventilation, odörer, kraftiga lukter eller rök, samt alkohol gör en person mer mottaglig för åksjuka.

Vem som helst med ett fungerande balansorgan kan alltså drabbas av rörelsesjukan. Det är också mycket vanligt att åksjuka är ärftligt. Barn och kvinnor brukar vara känsligare än vuxna och män. Patienter i ambulanser som inte kan se färdvägen eller horisonten kan lätt bli åksjuka. Astronauter brukar drabbas av rymdsjuka – vilket är en variant av rörelsesjukan.

SYMPTOM

De första tecknen på att man håller på att bli åksjuk kan vara att man gäspar, blir trött och blek. Ofta med illamående som följd och om det inte ger sig kan det sluta i kräkning (ibland flera gånger). Ytterligare symptom kan vara kallsvettningar, ökad salivavsöndring, rastlöshet, nedstämdhet, apati, yrsel. Om man har svår rörelsesjuka kan symptomen sitta kvar under många dygn, inte bara under själva resan.

Åksjuka är vanligast hos barn mellan två och tio år. För de flesta minskar känsligheten i vuxen ålder.

HUR KAN ÅKSJUKA FÖREBYGGAS?

Att förebygga åksjuka är enklare än att behandla den när den har börjat. Dessa råd hjälper de flesta:

INNAN RESAN

- Försök att vara utvilad inför resan.
- Besvären kan mildras om man stannar och tar pauser från åkandet. Även frisk luft kan göra att man känner sig bättre.
- Undvik att äta stora måltider precis före eller under resan, undvik även fet mat och alkohol.
- Ta åksjukemedel vid medveten känslighet.
- Klä dig i icke-åtsittande kläder och gärna i lagerteknik för att kunna skala av om det blir varmt.

TIPS:

Ha en ogenomskinlig påse (knytbar) lätt tillgänglig. Bara vetskapen att man har något att kräkas i om det skulle behövas, kan ha en lugnande effekt.

UNDER RESAN

- Håll omgivningen sval.
- Man bör försöka fästa blicken på vägen eller horisonten. Att läsa och titta i böcker under resan kan däremot förvärra illamåendet.
- Sitt där det är minst rörelse i fordonet (framsäte i bil, över en vinge i flygplan, mitt i tåget vid gång, på däck eller mitt i båten).
- Vid bussresor är det bra att sitta längst fram. Ofta lindras eller försvinner besvären om man sitter i färdriktningen. Vid tågresor är det bra att sitta mitt i vagnen och nära gången.

Var vill du helst resa i Sverige?

GUNILLA BEIJER: Vimmervattnet som ligger på gränsen mellan Jämtland och Ångermanland. Nära fjäll och Höga kusten. Här kan man åka till någon storgård på "gofika" med sju sorters kakor och chokladbollar.

- Vid båtresor är det bäst att sitta mitt i båten, där det gungar minst. En del personer tycker att det känns bättre att sitta längst fram och se ut. Det allra bästa är att vara utomhus, om vädret tillåter.
- Under resans gång är det bra att ha något att tugga på lite och ofta. Knäckebröd, gurkbitar eller liknande. Tuggummi kan fungera för en del, tänk bara på att det bildas mycket saliv som fyller magen ...
- Om man ligger ner, slappnar av och blundar kan illamåendet minska. Det blir oftast bättre om man somnar. Då påverkas man inte lika mycket av rörelseförändringar, eftersom balansorganen blir mindre känsliga när man sover.
- Luta huvudet inåt i kurvor, så minskas påverkan på örats balansorgan.



ILL: 1177

Om resan tar flera dygn, anpassar sig sinnena efter hand till rörelserna. Då minskar känsligheten för rörelsesjuka. Till sjöss kallas detta att man får "sjöben". Om man anpassat sig väl, kan det kännas som om marken gungar, när man går i land, och de första stegen kan bli som om man vore berusad.

HJÄLPMEDEL

Om man vet om att man är känslig finns det receptfria hjälpmedel på apoteken, till exempel Postafen. Det verkar främst genom att göra en mindre känslig för rörelseförändringar och därmed minskar illamåendet. Medlen ska tas en stund innan man påbörjar resan. Läs noga på förpackningarna vad som gäller. Tänk på att de i regel försämrar reaktionsförmågan och det är vanligt att man känner sig dåsig. Tänk på att du inte kan köra om du tagit dessa.



FOTO: YRSEL.COM

Just Postafen innehåller laktos så om man är känslig mot detta bör man undvika den.

Det finns även medicinskt tuggummi mot åksjuka – Calma. Tänk bara på att det kan för en del verka laxerande.

Man kan prova akupressurarmband (Sea band) för att lindra illamåendet.

Om de receptfria medlen inte fungerar eller man inte tål dem, kontakta vården via husläkare eller vårdcentral.

Det finns medel man kan få på recept, till exempel plåster eller olika typer av piller. Dessa kan dock vara väldigt starka med större biverkningar.



FOTO: FOKUS.COM

KÄLLOR: 1177 VÄRDGUIDEN, WIKIPEDIA, APOTEKET, HUMANILLNESS.COM

ÅRETS RESMÅL

UTLÄNDSKA RESMÅL

Reseguideförlaget Lonely Planet presenterade i slutet av 2013 sin guide på 2014 års bästa resmål – Best in travel. Guiden är en sammanställning av de bästa tipsen från deras samlade utbud av böcker. Förutom förslag på restauranger och resmål för den med specialintresse listas 10-topp-favoriterna i några viktiga kategorier. Bästa stad, bästa familjeresa, bästa paradiso och givetvis bästa land.

Att Brasilien toppar listan över de bästa länderna förvånar kanske ingen. Enbart sommarens fotbolls-VM blir en vallfärd för sportfans från hela världen. Lägg därtill en mil och åter mil av badstrand, vacker natur och spännande kultur. Något mer otippat är kanske Sverige med sin fjärde placering på listan. Sverige har genomgått en popkulturell renässans – mycket tack vara Millennium-böckerna – vilket gjort det till ett populärt resmål, skriver guiden. ”Kallt, vackert och lite läskigt”. Dessutom är nordisk mat i allmänhet, och svensk mat i synnerhet, det nya svarta i matvärlden.

HELA LISTAN:

1. Brasilien
2. Antarktis
3. Skottland
4. Sverige
5. Malawi
6. Mexiko
7. Seychellerna
8. Belgien
9. Makedonien
10. Malaysia

SOMMARENS MÅL FÖR SVENSKA RESENÄRER

TOPPLISTA, RESMÅL	TOPPLISTA, LAND
1. Antalya (1)	1. Spanien (1)
2. Palma de Mallorca (2)	2. Grekland (3)
3. Kreta (3)	3. Turkiet (2)
4. Rhodos (4)	4. USA (4)
5. New York (6)	5. Italien (5)
6. Cypern (5)	6. Storbritannien (7)
7. London (7)	7. Kroatien (9)
8. Split (ny)	8. Cypern (6)
9. Barcelona (8)	9. Frankrike (8)
10. Paris (9)	10. Portugal (ny)

Listorna avser bokningar av alla typer av resor gjorda fram till och med februari med avresa mellan den 1/5-31/10 2014. Förra årets placering anges inom parantes.

HÄR ÄR VÄRLDENS 25 BÄSTA RESMÅL

Nedan har vi tagit med två helt olika resmålslistor. Dels är det resesajten Tripadvisor som har sammanställt sina medlemmars rekommendationer och betyg om olika destinationer i världen. Dessutom har vi med tidningen Vagabonds lista på de hetaste resmålen i år. All informa-

Var vill du helst resa i Sverige?

CHRISTINA AXMARK:
Öland! Jag tycker mycket om naturen där.

tion om respektive resmål finns på Tripadvisors respektive Vagabonds hemsidor.

TRIPADVISOR

1. Istanbul, Turkiet

2. Rom, Italien

3. London, England

4. Peking, Kina

5. Prag, Tjeckien

6. Marrakech, Marocko

7. Paris, Frankrike

8. Hanoi, Vietnam

9. Siem Reap,
Kambodja

10. Shanghai, Kina

11. Berlin, Tyskland

12. New York, USA

13. Florens, Italien

14. Buenos Aires,
Argentina

VAGABOND

1. Alaska, USA

Passar för: Natur- och vandringsintresserade par, unga som gamla, som prickat av Afrikas djur och natur och som vill uppleva ett av världens vackraste områden. Dessutom: alla som drömmer om att se björn i det fria, actionsportare samt fiskeintresserade.

2. Sardinien, Italien

Passar för: Familjer och soldyrkare.

3. Köpenhamn, Danmark

Passar för: Barnfamiljer, week-endälskare, den som är hooked på dansk design – och alla som längtar till kontinenten.

4. Island

Passar för: Naturintresserade, hästbitna, friluftsfolk.

5. Burma

Passar för: Pionjärer, ryggsäcksresenärer och historienördar.

6. Tobago

Passar för: Smekmånadspär, dykare, fågelskådare, chokladälskare och surfare.

7. Mexiko

Passar för: Alla som gillar kryddstarka mat- och reseupplevelser.

8. Chicago, Illinois

Passar för: Arkitekturintresserade, familjer, sportnördar, musikhistoriker.

9. Koh Kut, Thailand

Passar för: Familjer, Robinsonwannabes och par på romantisk semester.

10. Portugal

Passar för: Vinälskare, dyrkare av genuin och levande lokal kultur och alla som anser att Medelhavet är ett ljummet och jolmigt innanhav.

11. Lofoten, Norge

Passar för: Hurtbullar, äventyrare och naturromantiker.

12. Vancouver, Kanada

Passar för: Sportnördar, naturälskare, stadsflanörer, gourmeter och kulturintresserade.

13. Dolomiten, Italien

Passar för: Skidåkare, vandrare, gourmeter, litteratörskare och konstnördar.

14. Transsibiriska järnvägen

Passar för: Äventyrliga dagdrömmare, tågentusiaster och alla som vurmär för öde landskap.

RES

15. Barcelona, Spanien

15. Seoul, Sydkorea

Passar för: Gourmeter, spanjutare och festprissar.

16. St Petersburg, Ryssland

16. Patagonien, Argentina/Chile

Passar för: Vandrare, ryttare och friluftsmänniskor i stort.

17. Dubai, Förenade arabemiraten

17. Rio de Janeiro, Brasilien

Passar för: Fotbollsfanatiker, sambälskare, stranddraggare.

18. Chicago, USA

18. Costa Rica

Passar för: Alla som gillar natur, friluftsliv, äventyr och Extremsport.

19. Kapstaden, Sydafrika

19. Odzala, Kongo-Brazzaville

Passar för: Inbitna Afrikafantaster som sett savannens alla djur i alla de bästa safariområdena i övriga Afrika.

20. Bangkok, Thailand

20. Ikaria, Grekland

Passar för: Hälsofreaks, vandrare, surfare och nudister.

21. Budapest, Ungern

21. Berlin, Tyskland

Passar för: Partygänget, historienörden, konstälskaren, shoppingjägaren och bardisknötaren.

22. Sydney, Australien

22. Colombia

Passar för: Den orädda och resvane backpackern som tröttnat på Asien och som vill uppleva något annat.

23. Lissabon, Portugal

23. Dominikanska Republiken

Passar för: Sportnördar, naturälskare, historie- och kulturintresserade, soldyrkare och dansanta.

24. Chiang Mai, Thailand

24. Jordanien

Passar för: Familjer, historienördar, dyk- och snorkelintresserade, fågelskådare.

25. San Francisco, USA

25. Texas, USA

Passar för: Bilburna äventyrare och matentusiaster.

SVENSKA RESMÅL

På resesidan Tripadvisor är det resenärerna själva som tipsar varandra om resor, sevärdheter, restauranger med mera. Tittar man på vad medlemmarna tipsar om att se i Sverige får man följande lista på orter.

1. STOCKHOLM

Sveriges huvudstad kombinerar moderna nöjen och sevärdheter med gammal historisk charm, slottet Drottningholm där kungaparet bor och den magiska Skogskyrkogården. Promenera i Gamla stan och över broarna som förbinder stadens olika delar. Besök också

Skansen som byggdes på 1800-talet och är

världens första friluftsmuseum. Det är fortfarande den bästa platsen om du vill veta mer om Sveriges historia.



Var vill du helst resa i Sverige?

BOEL LIDGREN: Till tystnaden i Värmland och Uvanå.

2. GÖTEBORG

Sveriges näst största stad är en hyllning till både land och hav. Förkovra dig på Världskulturmuseet, slink in i Feskekörka och köp några fina fiskar eller skäm bort dina öron med en helkväll på Göteborgsoperan. Om du föredrar en något tyngre genre har du tur: varje sommar står Göteborg värd för musikfestivalen Metaltown – två dagar med nonstop head-banging.



3. VISBY

Visby är en av Skandinaviens finaste medeltidsstäder. Varje år i augusti anordnas Medeltidsveckan med tidstypiska dräkter, gästbud och tornerspel. Men du behöver inte åka till Visby i augusti för att få en känsla av stadens medeltida historia. Följ bara kullerstengatorna som vindlar genom staden, gå på rundtur i de gamla stadsdelarna och besök kyrkan från 1200-talet. Du lär inte missa ringmuren från 1200-talet, som sträcker sig tre kilometer runt staden och en gång i tiden utgjorde dess försvar mot inkräktare.



4. MALMÖ

Malmö är Sveriges tredje största stad. Här finns Öresundsbron som förbinder Sverige med Danmark över Öresund. Malmö var en gång i tiden en industristad, men är numera känd för sitt universitet och sina gröna byggnader.



5. YSTAD

Charmiga Ystad är en viktig knutpunkt för svensk filmindustri. Här finns landets äldsta biograf, en filmstudio och Cinetekets interaktiva filmmuseum. Det finns flera medeltida byggnader i Ystad, till exempel Gråbrödraklostret, Sankta Maria kyrka och Latinskolan, vilken byggdes under 1500-talet.



6. HALMSTAD

Halmstad är perfekt för besökare som vill krydda sina strand- eller golfsemestrar med en smula kultur. Stanna upp och beundra Pablo Picasso-skulpturen "Kvinnohuvud" medan du promenerar längs gångvägarna som går utmed ån Nissan. Stengatorna i centrum omges av livliga caféer och krogar som flitigt besöks av ortsborna. Cyklister kan rulla utmed Prins Bertils stig, som tar dig från Halmstads slott till Möllegårds naturreservat.



7. KIRUNA

Det finns mycket att göra i Kiruna, oavsett om du vill uppleva äventyr i naturen eller föredrar att vistas i staden. Tack vare stadens närhet till norra polcirkeln är



Var vill
du helst
resa i
Sverige?

INGRID ÅGREN: Jag åker gärna till mitt landställe i Västmanland. Där kan jag samla kraft.

Kiruna ett vinterparadis för den som vill åka skidor, snowboard eller hundsläde, eller ägna sig åt pimpelfiske eller snöskoterhoppning. Stadens läge innebär också att solen inte går ner under juni och juli, och det är lätt att ta sig till Kebnekaise, Sveriges högsta berg. Kiruna kyrka, stadens gamla kyrka, är en av de största träbyggnaderna i Sverige

FOTON: TRIPADVISOR

8. UPPSALA

Uppsala är Sveriges fjärde största stad. Den ligger strax norr om Stockholm och här finns ett stort universitet, Sveriges största domkyrka och Uppsala slott.



9. HELSINGBORG

En fläkt av den uppfriskande havsluften kommer att få dig att bli helt kär i Helsingborg. Njut av de vackra stränderna och uppfriskande badplatserna eller vandra genom trädgårdarna vid Sofiero slott och Fredriksdals friluftsmuseum. Gå uppför trapporna i slottstornet Kärnan och njut av panoramautsikten över hamnen. Helsingborg har många restauranger med mat från världens alla hörn, och flera använder lokalproducerade ingredienser.



10. NORRKÖPING

Norrköping grundades på medeltiden och har en historisk roll inom pappers- och textilindustrin. Fabrikerna drevs av Motala ström som rinner genom staden. Besök hållristningarna från bronsåldern i Himmelstalund eller utforska området Industrilandskapet om du vill veta mera om hur det moderna Norrköping formades.



MEST BESÖKTA RESMÅLEN I SVERIGE

- 1 Liseberg, Göteborg
- 2 Malmö Folkets Park, Malmö
- 3 Stockholms kulturhus, Stockholm
- 4 Sälens skidanläggningar, Malung-Sälen
- 5 Fyrishovs bad, Uppsala
- 6 Skansen, Stockholm
- 7 Globen (Stockholm Globe Arena), Stockholm
- 8 Eriksdalsbadet, Stockholm
- 9 Gröna Lund, Stockholm
- 10 Vasamuseet, Stockholm
- 11 Svenska Mässan, Göteborg
- 12 Stockholmsmässan, Stockholm
- 13 Åre/Duved, Åre
- 14 Rosvalla, Nyköping
- 15 Lunds domkyrka, Lund
- 16 Söderåsen, Svalöv o Klippan
- 17 Ales stenar, Ystad
- 18 Gustavsviks bad, Örebro
- 19 Scandinavium, Göteborg
- 20 Kolmårdens djurpark, Norrköping

KÄLLA: LONELY PLANET, TICKET, VAGABOND, TRIPADVISOR, DN, TILLVÄXTVERKET, WIKIPEDIA

SOMRIGA BUDGETTIPS

I Stockholm finns så mycket att se och uppleva som är helt gratis. Här tipsar vi om dans, gymnastik, uppvisningar, kultur, teater och museer och mycket annat man kan göra i Stockholm utan att pengarna behöver spela någon roll.

BUGGEDA I VASAPARKEN

Vad är Buggeda?? I salsans värld finns det många varianter, t ex "Rueda" vilket på spanska betyder "Hjul". Man dansar parvis i en ring och en person i ringen ropar ut vilka turer man ska göra. "Buggeda" är en översättning av denna dans fast i buggtakt. Alla kan vara med, det är socialt och roligt. För att kunna vara med så är det bra att ha gått en grundkurs i bugg eller varit med kl 18 så att man kan grundstegen. OBS! Vid regn inställt. Mer info: lkd.se

- Tid; måndagar 9/6 - 18/8,
- Kl 18-19: 50-TALSBUGG nybörjarkurs. Inga förkunskaper
- Kl 19-20: BUGGEDA nybörjarkurs
- Instruktör: Marie Nilsson från Lasse Kühlers Dansskola

QIGONG

Morgonträning av Qigong varje tisdag och torsdag morgon 24/6-14/8 kl 09.00-10.00 vid bortre änden av Kungsträdgården vid Karl XII:s torg på gräsmattan utanför Tehuset.

Instruktörer från Föreningen Gröna Draken leder dig igenom ett grundprogram för kropp och själ i medicinsk Qi Gong enligt Biyun. Under avslappning och koncentration går vi med enkla rörelser igenom hela kroppen. Mer info: gronadrakenstockholm.se

HAVSKAPPSEGLING

Seglarfesten ÅF Offshore Race är en kappsegling runt Gotland, och starten på Stockholms Ström lockar 100 000-tals åskådare. Från torsdag 26 juni tar segelbåtarna över vattnen i centrala Stockholm. Vi de tillfälliga pontonerna som Stockholms Stad har lagt ut, runt af Chapman på Skeppsholmens

västra strand, samlas runt 300 segelbåtar. Bryggområdet är öppet för allmänheten, man kan gå runt och titta beundrande på båtar och seglande snyggingar. Eventområdet sjuder av liv fram till startdagen. Här finns restauranger och musikunderhållning av olika slag.

Huvudtävlingen startar på förmid-

CHRISTER RYDÉN: Jag åker gärna till vårt landställe i Hallstavik i Roslagen. Eller till Gotland.



FOTO: GOTLAND.NET

Var vill
du helst
resa i
Sverige?

dagen söndag 29 juni för att segla ut genom Stockholms skärgård, runda Gotland för att gå i mål i Sandhamn cirka 2-3 dygn senare.

Mer info: www.ksss.se

PRIDEPARADEN

I Pride-tåget deltar 50 000 personer! Pride Parade syftar till att uppmärksamma att det inte överallt i världen är möjligt att genomföra en stolt och öppen prideparad.

Temat för årets festival är "vardag". Man vill sätta fokus på hbtq-personers vardag varje dag hela året, i Sverige och internationellt. Temat ska också belysa att Pride fortfarande behövs eftersom heteronormen fortfarande är stark i samhället.



Den 2 augusti kl. 13:00 går starten. Startplatsen är vid Mariatorget, Hornsgatan på Södermalm.

Paraden går från Söder över Slussen för att sen slingra sig via Skeppsbron – Kungsträdgårdsgatan – Hamngatan – Sergels Torg – Sveavägen – Kungsgatan – Stureplan – Sturegatan för att komma i mål vid Östermalms IP. Att gå Paraden tar ca 2 timmar.

Mer info: stockholmpride.org

STOCKHOLMS KULTURFESTIVAL

För nionde året i rad bjuder Stockholms stad stockholmarna och tillresta besökare på en sex dagar lång kulturfestival den 12-17 augusti 2014. På och runt Sergels torg bjuds det på gatuteater, marknad, performance och samtal. Den största scenen ligger på Gustaf Adolfs torg där många internationella kommer att uppträda.

Lokal/plats: Sergels Torg, Brunkebergstorg, Gustav Adolfs Torg, Skeppsbron m fl

Mer info: <http://kulturfestivalen.stockholm.se/>

KONSTÅKNINGAR

Visste du att Stockholms tunnelbanestationer är fulla av konst? SL erbjuder varje vecka visningar av konsten i tunnelbanan, varje tisdag, torsdag och lördag mellan den 3 juni och 30 augusti. Klockan 13.30 på svenska, klockan 15.00 på engelska. Mötesplats: SL Center Sergels torg, tunnelbanestationen T-Centralen.

Visningarna är kostnadsfria, allt som behövs är en giltig färdbiljett. På dessa guidade konstvisningar, så kallade konståknningar, får du veta mer om konsten, arkitekturen och konstnärerna bakom verken av SL:s konstguider.

Vill du hellre ta dig runt på egen hand själv finns kartor och frågeformulär på SLs hemsida. Det finns tre kartor över tunnelbanenätet tillsammans med ett frågeformulär, så att du i egen takt kan upptäcka konsten i tunnelbanan, ta reda på lite mer om några utvalda konstverk och deras skapare i tunnelbanan. Info: sl.se

GRATIS FRISKIS & SVETTIS

I år kör F&S parkträning på fyra olika platser; Rålambshovsparken, Skarpnäcks IP, Gärdet vid Kampementsbadet och i Lillsjöparken i Abrahamsberg. Parkträningen är gratis och alla i Stockholm är välkomna att träna. Den kan ställas in med kort varsel vid häftigt regn och åska. Premiären är måndag 16 juni och sedan kör de pass hela sommaren för att avsluta söndagen 31 augusti. Mer info; friskissvettis.se

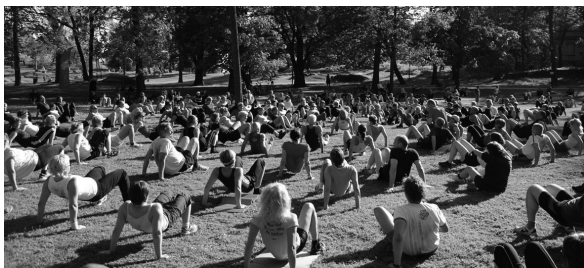


FOTO: WIKIPEDIA

GRATIS PARKTEATER

På sommaren bjuder Stockholms stadsteater på Parkteatern - föreställningar under bar himmel i olika parker i Stockholm som Vitabergsparken och Galärparken. Det brukar vara mycket folk, men ändå inte trångt. Det går ofta att sitta både på bänkar och på egen filt. Många tar med sig picknick och äter under tiden. Alla föreställningar är gratis. <http://kulturhusetstadsteatern.se/parkteatern/>

GRATIS MUSEER

Nedan listas de museer som har gratis inträde på sommartid. Dubbelkolla alltid på hemsidan att uppgifterna fortfarande stämmer innan du ger dig iväg.

- Arkitekturmuseet (fri entré fredagar kl 16-18)
- Armémuseum
- Bergianska Trädgården (fri entré till trädgårdens utomhusdelar)
- Forum för levande historia
- Kulturhuset (öppet för alla och de flesta evenemangen har fritt inträde)
- Kungliga myntkabinettet (fri entré på måndagar)
- Mångkulturellt centrum
- Nationalparkernas hus
- Nobelmuseet (fri entré på tisdagar kl 17-20)
- Riksidrottsmuseet
- Sjöhistoriska museet
- Stockholms läns museum
- Stockholms medeltidsmuseum och Stockholms stadsmuseum (fri entré för ungdomar under 20 år, vuxna betalar entréavgift vid första besöket och sen är det fri entré ett år. Den årsbiljetten gäller även på det andra museet)
- Sundbybergs museum
- Tekniska museet (fri entré på onsdagar kl 17-20)
- Tumba bruksmuseum

KÄLLA: WWW.STOCKHOLM-TURIST.SE/

Var vill
du helst
resa i
Sverige?

INGRID GEORGE: Jag stannar i Stockholm. En underbart vacker och vänlig stad.