



Norsk Folkehjelp
Sanitetsungdom



Temahefte **FJELLSIKKERHET**

Informasjonshefte om forberedelser og sikkerhet ved aktivt friluftsliv

Trykk: Aktietrykkeriet AS
Papir: Innmat 130g
Omslag 200g

Flere hefter kan bestilles hos Norsk Folkehjelp Produkt og undervisning
<http://butikk.folkehjelp.no/categories/publikasjoner>



Temahefte fjellsikkerhet



**Utarbeidet av Norsk Folkehjelps enhet for førstehjelp og redningstjeneste
Godkjent av Sentralt Ungdomsutvalg Sanitet (SUS) 2014**



Norsk Folkehjelp
Sanitetsungdom

Temahefte fjellsikkerhet

Innhold

Tema:	Side
Innledning	5
Sikkerhetsfokusering	6-7
Planlegging og forberedelser	8-11
Utstyr og bekledning	12-16
Deltakerne	16
Sikkerhet og sikkerhetsutstyr	17-18
Knuter	19-21
Beredskap, innsats og førstehjelp	22-23
Redning og evakuering	24-28
Nødleir	29-30
Pakklistor, personlig utstyr	31-32



Fjellsikkerhet



Norsk Folkehjelp driver aktivt innen redningstjeneste, førstehjelp og friluftsliv. Med bred bakgrunn fra redningsaksjoner har Norsk Folkehjelp erfaring og kompetanse som kan benyttes av andre for å kunne drive aktiv fjellsport, samt være rustet til å gjøre hensiktsmessig innsats om uhellet skulle være ute.

Mange ungdommer vokser i dag opp i lite friluftorienterte hjem hvor erfaringer og kunnskap ikke lenger går i arv. Vi ser unge mennesker som prøver seg på fjellturer helt uten grunnleggende fjellkunnskaper.

Norsk Folkehjelp ønsker å gi et godt grunnlag for sikkerhetstenkning rundt dagens fjellaktiviteter, gjennom å tilby dette kurset til frilftsinteresserte ungdom.

Kurset bygger på temaer som strekker seg over alle typer fjellsportaktiviteter, både sommer og vinter.

Kurset er bygd opp slik at det skal kunne kjøres både sommer og vinter med tilpasning etter aktivitet og årstid. Kurset er delt opp i 5 moduler fordelt på 16 timer.

Moduler/temaer:

1. Planlegging av tur/aktivitet
2. Sikkerhet
3. Beredskap og innsats
4. Redning og evakuering
5. Nødleir

Prosjektet "Fjellsikkerhet for ungdom" er finansiert av Extrastiftelsen - Helse og rehabilitering.

Norsk Folkehjelp Sanitetsungdom

Økt fokus på sikkerhet

Hvem tenker i dag på at mobiltelefonen ikke har dekning når en brekker foten under en kitetur? Hvem har med tørr ull og vindsekk som redder livet ditt når helikopter ikke kan hente deg etter ett fall under klatreturen? Og hvor mye er alt moderne utstyr verd når snøskredet dreper kompisen din momentant?

Redningstjenesten har i løpet av få år opplevd økning i antall personer som trenger assistanse. Men vi slipper stort sett å lete etter dem, for de vet noenlunde hvor de er. Selv om det er store hull i mobildekningen er denne betydelig bedre i dag enn tidligere. Nå ringer mange folk selv etter hjelp, mens de før ble meldt savnet av dem hjemme.

Med en endring i utendørsaktivitetene har vi fått mer alvorlige skader. Det kan være fallskader i forbindelse med klatring og toppturer, snøskredulykker, alvorlige ulykker med snøscooter og alvorlig nedkjøling i

dårlig vær. Vi har sett spesielt alvorlige følger av snøscooterturer med ungdommer. De tenker kanskje at snøscooteren alltid tar deg fram, en trenger ikke noe ekstra med seg og snøskred blir vi ikke tatt av. Dette har dessverre endt med flere dødsfall. Mange av aktivitetene er også av en slik art at dersom alt går bra så trenger en ikke noe ekstra utstyr eller klær. Men plutselig lander ungdommen i paraglider et helt annet sted en planlagt og ingen kan hente vedkommende. Og den fine turen i sommervarmen går over til et mareritt når solen går ned og været skifter om.

Moderne aktiviteter betyr ofte ofte fart og spenning. Faren for ulykker økes og konsekvensene blir mer alvorlig om en ulykke inntreffer.



Er vi bevisst på vår kunnskap?

Mange bruker mye penger på klær og utstyr i dag og argumenterer med dette at de er beredt på det som måtte komme av overraskelser i form av skader, ulykker eller dårlig vær.

Men er man egentlig det? Har man det riktige utstyret for aktiviteten man har valgt å drive på med og kan man bruke det? Spesielt i forbindelse med snøskredulykker har man sett at mange har gått til anskaffelse av spade, søkestang og sender/ mottaker men har ikke lært seg å bruke det hverken praktisk eller metodisk. Fokuset har gjerne vært på sikkerhetsutstyret mens det sikreste en gjør er å lære seg å unngå å bli tatt av skred.

Hva tenker vi om sikkerhet i dag?

Er jeg i dag rustet til den aktiviteten jeg har valgt å delta på eller drive med? Har jeg den kompetansen og erfaringen som trengs? Hva gjør jeg om jeg kommer opp i krevende situasjoner?

Norsk Folkehjelp ønsker at flere ungdommer skal bruke naturen og fjellet med økt fokus på sikkerhet i friluftaktivitetene.

Vi ønsker at ungdom skal ha en grunnleggende forståelse for hva sikkerhet er og hvordan dette bør være med i vår planlegging og utførelse av fjellaktiviteter.



En gjennomgang av turopplegg, utstyr og planer slik at alle har samme forutsetning for å kunne gjøre en innsats om noe uventet skjer.

Planlegging og forberedelser for fjelltur/aktivitet

Hvor skal vi? Hvordan kommer vi oss dit? Hva trenger vi å ha med?

Planlegging av turen eller aktiviteten trenger ikke ta mye tid, men er avgjørende for å få en god og sikker opplevelse. Her enes man om rammeverket for turen og viktige punkter slik som sikkerhet, mål og rute må avtales åpent mellom deltakerne.

Mål for turen

Det er viktig at alle er klare over målet for turen. Hvor skal vi? Hva skal vi gjøre? Hvor viktig er det for oss at vi når målet? Hvor langt er vi villige til å presse oss eller strekke oss for å komme oss helt frem?

Dette er viktige punkter å ha diskutert på forhånd. Det er også viktig å ta hensyn til hverandres meninger, erfaringer og fysikk.

I en gruppe vil alle kunne ha forskjellige utgangspunkt. Alle må derfor bli tatt med aktivt i planleggingen.

Tiden er også avgjørende for hva man planlegger for. Legger man ut på en kort dagstur eller skal man være ute over lengre tid? Jo lengre tid man skal være ute, jo mer må man planlegge for.

Rutevalg - Kart og kompass

Hvor skal man ferdes? Er det bratt terreng i området man skal ferdes? Er det elver eller vann man må komme seg over eller rundt?

Når man planlegger en tur må man velge hvordan man skal komme dit.

Dette kan og bør planlegges på et kart. Det er også gjerne lurt å kontakte noen som er kjente i området. De har ofte god informasjon om området som ikke kommer frem i kartet. F.eks gode teltplasser, lettere partier for å komme seg over elver, gode rutevalg, skrenter og små stup som ikke vises på kartet.



Når man planlegger ruten må man planlegge for hvor langt man skal gå, eventuelle alternative pause- og leirsteder. Det er viktig å se for seg hvor langt man kan beregne å gå pr time. Flere deltakere gjør ofte at hastigheten går ned og man bruker lengre tid. Tegn gjerne ruten inn på kartet med en blyant.

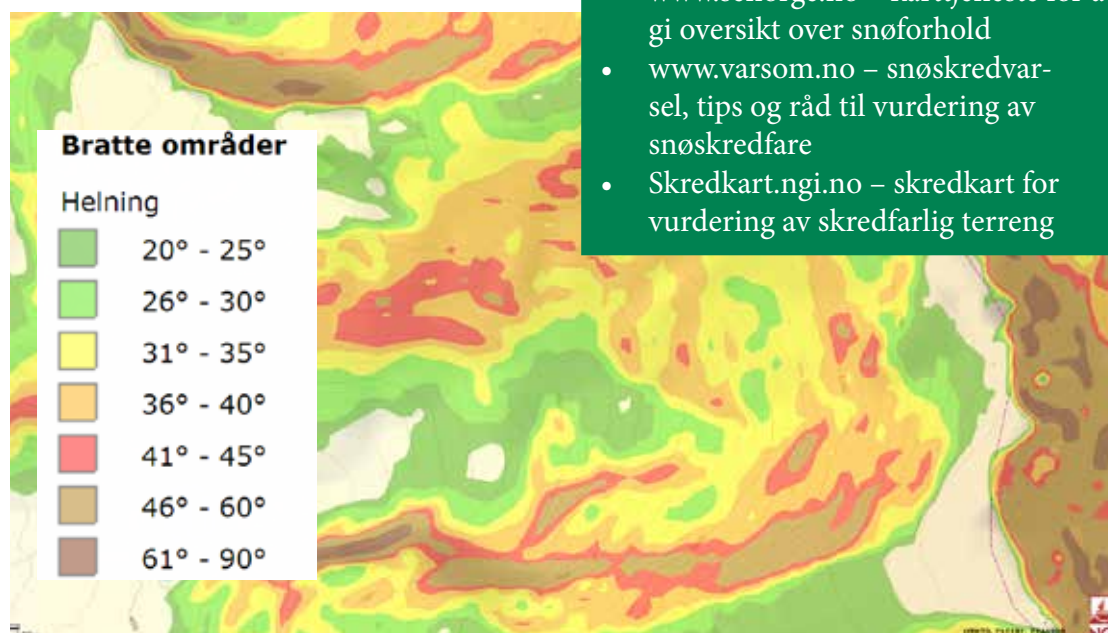
Kartet må være pakket vanntett og være tilgjengelig hele tiden. Et kart i sekken blir ikke brukt.

Sjekkliste for plan og forberedelser:

- Hva er målet for turen - hvor skal vi?
- Ny i området – sjekke med kjentfolk
- Hvem skal være med? – antall deltagere
- Planlegging av rute – lengde, sikkerhet, overnatting
- Sjekk av vær i området – nedbør, vind, temperatur, skredfare
- Utstyr – lag en liste – se forslag bak i heftet
- Bekledning – hva må man ha på seg og hva må man ha med?
- Er det mobildekning i området? Gi beskjed til andre/familie om hva som er planen for turen

Husk at det blir mørkt. Selv med hodelykt er det vanskelig å orientere seg i landskapet når mørket kommer. Dersom du risikerer å komme fram etter at det har blitt mørkt så tenk på at hytter og telt blir vanskelige å se. Vit derfor akkurat hvor de er og notér ned koordinater.

Skredkart



Snøskredvurdering

Det er flere og flere karttjenester som kan hjelpe deg med å kartlegge skredutsatte områder når du skal ferdes på vinteren. Dette er gode verktøy når du skal planlegge skituren.

Aktuelle nettsider:

- www.xgeo.no – karttjeneste for å gi en oversikt over nedbør(snø), bratthet, vind og snøkvalitet
- www.senorge.no – karttjeneste for å gi oversikt over snøforhold
- www.varsom.no – snøskredvarsel, tips og råd til vurdering av snøskredfare
- Skredkart.ngi.no – skredkart for vurdering av skredfarlig terreng

Skredkart viser deg spesielt de bratte partiene hvor det potensielt kan gå skred. Dette er et godt hjelpemiddel som kan brukes når man planlegger en rute for skituren.

Orienteringsmidler

- Når man går ut på tur er det viktig å ha med kart og kompass. GPS og kartverk på mobiltelefonen er kun støtteverktøy og hjelpemiddel.
- Kart og kompass er avgjørende verktøy når man skal kunne navigere seg frem trygt i terrenget, spesielt når sikten er dårlig og man er i områder hvor man er ukjent. Bruk kartet aktivt under turen og følg med hvor du er til enhver tid.
- Lær deg å bruke kart, kompass og GPS.
- Det er mye enklere å forstå og bruke en GPS når en kan bruke kart og kompass. Kombinasjon av de tre hjelpemidlene er optimalt.



Tren mye på orientering, da sitter det når tåken kommer.

Været

Været kan skifte raskt på fjellet. I det ene øyeblikket er det sol og vindstille, i neste står man i tykk tåke og nedbør. Derfor bør man være forberedt på dette.

Været kan fortelle oss noe om hvordan føret vil være i fjellet. Er snøskredfaren økende? Er elvene store? Kan det være glatt og sleipt på steinene? Både med å sjekke hvordan været har vært og kommer til å bli, vil disse spørsmålene kunne gi oss svar på hva vi bør forberede oss på.

Været kan ofte gi oss overraskelser spesielt i fjellet. Kulde og nedbør vil kunne gjøre oss kalde og i verste fall gi oss en generell nedkjøling. Dette påvirker konsentrasjonen vår, gjør oss slappe og gradvis gjøre oss kaldere, om man ikke forebygger dette tidlig.

Vinden påvirker den effektive temperaturen følt på kroppen. Om det blåser frisk bris når det er null grader ute, vil dette merkes som -20 grader på oss.

Neste side:
Værvarsel fra yr.no kan printes ut som pdf.fil

Yr er blitt en populær værtjeneste som gir meldinger for hele verden. Tjenesten er basert på digital behandling av værforandringer bl.a fra værradar. Den er ikke kvalitetssikret av meteorologer for det stedet du søker på, unøyaktighet og forandringer er derfor ikke uvanlig. Ta høyde for verre vær enn det meldes.

		Lufttemperatur											
		5°	0°	-5°	-10°	-15°	-20°	-25°	-30°	-35°	-40°	-45°	-50°
Vindstyrke (m/s)		Indeks											
Svak vind	1,5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47	-53	-58
	3	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63
Lett bris	4,5	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60	-66
	6	1	-5	-12	-18	-24	-31	-37	-43	-49	-56	-62	-68
Laber bris	7,5	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-45	-51	-57	-64	-70
	9	0	-7	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65	-72
Frisk bris	10,5	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66	-73
Liten kuling	12	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-74
	13,5	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-69	-75
Stiv kuling	15	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-70	-76
	16,5	-2	-9	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70	-77
Sterk kuling	18	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-43	-50	-57	-64	-71	-78
	19,5	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79
	21	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-59	-66	-73	-80
Liten storm	22,5	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80
	24	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81

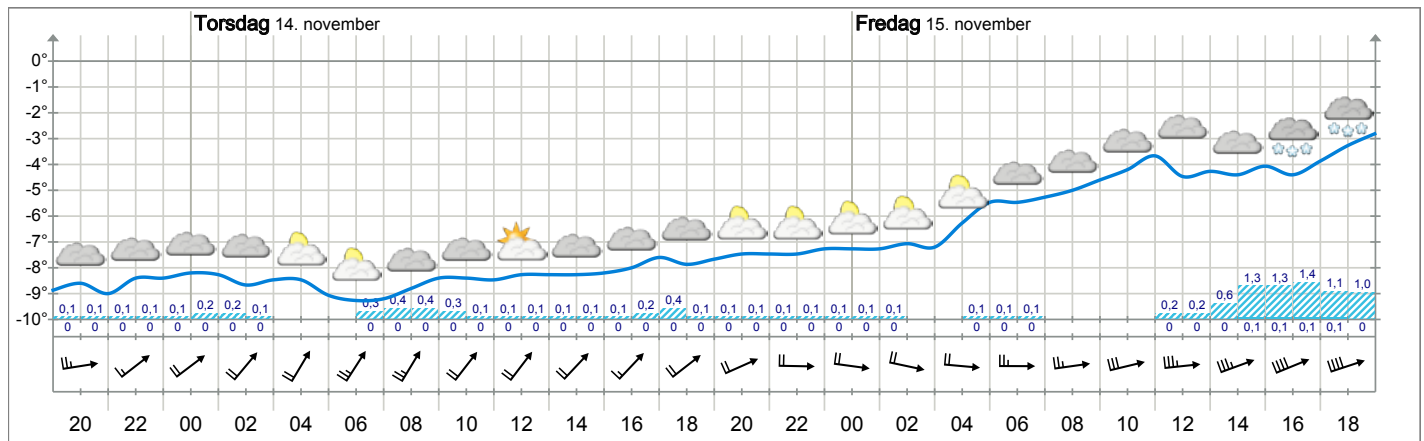


Steder	Onsdag	Torsdag	Fredag	Hurigrøny
Galdhøpiggen		-3°	-4°	Time for time: Langtidsvarsel
Kilinkhorten		0°	-2°	Time for time: Langtidsvarsel
Måsebu		2°	0°	Time for time: Langtidsvarsel
Berlin		3°	2°	Time for time: Langtidsvarsel



Værvarsel for Galdhøpiggen

Meteogrammet for Galdhøpiggen onsdag kl 19 til fredag kl 19



Langtidsvarsel for Galdhøpiggen

I morgen 14.11.2013	Fredag 15.11.2013	Lørdag 16.11.2013	Søndag 17.11.2013	Mandag 18.11.2013	Tirsdag 19.11.2013	Onsdag 20.11.2013	Torsdag 21.11.2013	Fredag 22.11.2013
-8°	-4°	-5°	-10°	-13°	-12°	-15°	-17°	-17°
Skyet. Frisk bris, 10 m/s fra sørvest. 0,2 mm nedbør.	Snø. Sterk kuling, 18 m/s fra vest-sørvest. 2,4 mm nedbør.	Snø. Lett bris, 4 m/s fra sørvest. 2,9 mm nedbør.	Snø. Svak vind, 3 m/s fra vest-sørvest. 0,8 mm nedbør.	Skyet. Flau vind, 2 m/s fra sør-sørøst. 0 mm nedbør.	Snø. Flau vind, 2 m/s fra sørøst. 1,0 mm nedbør.	Skyet. Flau vind, 1 m/s fra sørøst. 0 mm nedbør.	Skyet. Flau vind, 1 m/s fra sørøst. 0 mm nedbør.	Skyet. Flau vind, 1 m/s fra nordvest. 0 mm nedbør.

Langtidsvarselet viser ventet vær på dagtid. Temperatur- og vindvarselet gjelder for kl 12, symbolet og nedbørvarselet for kl 12-18. Treffsikkerheten på prognosene er svært god de første dagene, og avtar utover i perioden.

Meteogram gir oss informasjon om vindstyrke, vindretning, nedbørsmengde og skydekke over en periode for et bestemt sted. Man kan både se på hva som kommer og hva som har vært.

Meteogram finner man på mange av værvarslingssidene på internett. Disse er til god hjelp under planleggingen. Et eksempel på en slik side er YR.no som drives av Meteorologisk institutt.



En bekk kan bli en uframkommelig elv med mye regn. Dette kan skje relativt raskt. Denne bekken hopper en normalt over tørrskodd. Værmeldinger kan gi et signal om planer må endres. Sjekk også om utlagte broer i turistløyper er satt ut eller tatt inn for sesongen. (Vår- og høstturer).

Utstyr og bekledning

Utstyr og bekledning er også viktig for å kunne gjennomføre en aktivitet eller tur på en sikker måte.

Her må man planlegge turen til den minste detalj for å kunne forutse hva slags utstyr eller bekledning man bør ha med seg. Skal man forsere noen bratte partier? Bør man ha tau med seg? Kan man gå rundt? Dette er spørsmål man må stille seg for å kunne vurdere utstyr. Det er ikke slik at mye utstyr er det samme som sikkert. Her bør man se og planlegge hvor man kan ferdes uten bruk av sikkerhetsutstyr før man vurderer hvordan utstyr man skal ha med seg.

Når det gjelder bekledning er det viktig å kle seg etter hva som kan komme, ikke bare

hva som er. Dette gjelder også på sommeren. Været på fjellet skifter raskt og varmt solvær kan i løpet av kort tid skifte til vind, regn og tåke.

Din egen erfaring og kompetanse er det viktigste du vurderer når du planlegger en tur eller aktivitet. Utstyret er bare hjelpemidler for å komme seg gjennom det hele på en trygg og sikker måte. Er du derfor usikker på om hvordan man skal gjennomføre noe eller ikke vet hva du trenger med deg, bør man innhente denne kunnskapen på forhånd. Kanskje gå et kurs i den aktuelle aktiviteten eller hente inn deltagere med aktuell kompetanse til å hjelpe deg å planlegge.

Ha god utstyrs-kontroll og sjekk utstyret før dere skal bruke det.



Klær og utstyr til friluftsliv er ofte dyrt. Bruk gjerne litt tid på å gå gjennom hva man trenger og hva man eventuelt kan låne hos andre. Ved å kjøpe brukt vil man kunne spare mye penger. Sjekk gjerne sider som finn.no, friflyt.no, samt salgssider på [facebook.com](https://www.facebook.com).



Mat er både en trivselsfaktor og viktig for å kunne gjennomføre en tur eller aktivitet. Når man skal legge ut på tur bør man tenke på både hva som gir mye energi og hva som er fornuftig å pakke med seg. Maten skal være god og nyttig. Forberedelse av maten på forhånd kan ofte lønne seg med tanke på vekt og tilberedelse når man er ute. Ofte er det lurt å steke opp kjøtt på forhånd, slik at man bare trenger å varme det opp under turen. Det kan også være lurt å pakke om maten fra originalemballasjen og over i plastposer(brødposer) da sparer man vekt og man kan ta med mengden man trenger i stedet for hele pakken.

Man må ha med seg nok mat for turen pluss litt mer. Da har man planlagt for at man kan bli heftet eller at noe uforutsigbart kan hende.



Varm mat på tur er viktig for å holde ut lenge. Det kan bli riktig så koselig også.



Med regnvær om vinteren kommer utfordringer med tyngre og mer ustabil snø. I tillegg til mannskapsutfordringer med riktig bekledning og utstyr.

GPS og smarttelefoner

Som hjelpemiddel i tillegg til kart og kompass er det lurt å ha med seg GPS. I dag finnes det mange GPSer, de fleste kommer med kart som er et godt hjelpemiddel til både å kunne planlegge turen på, samt kunne legge inn faste punkter på turen man skal gå til/følge eller finne tilbake til. GPS er et svært godt hjelpemiddel når man har dårlig sikt.

Til dagens smarttelefoner finnes det mange programmer eller apper som fungerer som kartnavigasjonsverktøy. Både med innebygde veikart, topografiske kart og sjøkart. Det er viktig at man lærer seg å bruke et slikt program før man starter. Noen programmer må ha mobildekning for å kunne fungere, andre fungerer godt uten. Problemet med dagens mobiltelefoner er likevel robust-

heten mot fukt og kulde, samt batterikapasiteten. Derfor vil vi anbefale en vanlig GPS hvor man kan ha med ekstra batterier som primært hjelpemiddel.

Mobiltelefon kan være et godt sekundært hjelpemiddel. I flere av dagens apper til mobiltelefoner har man en sikkerhetsfunksjon som kan sende din egen posisjon inn til en alarmsentral om du blir skadet eller noe skulle oppstå. Denne vil kun fungere om man har mobildekning og strøm på telefonen. Det er derfor viktig å tenke på hva man ønsker å bruke mobiltelefonen til og ikke bruke den på unødige saker som spill og surfing på nett, da vil batteriet raskt kunne være dødt når du virkelig har bruk for det.

De fleste kart-app for mobiltelefon virker kun ved mobildekning.

Mobiltelefoner oppgir lengde- og breddegrad på posisjon, som kan gis til redningssentral. Men papirkartet gir posisjon i UTM-systemet.

Husk å pakke telefonen vanntett, og bruk den minst mulig for å spare batterier.



GPS

- GPS (Global position system) stadfester din posisjon på kartet. Gjennom kommunikasjon med 24 stk(3 i reserve) satellitter mottar du posisjon og tidssignaler på satellittene, som gir deg din posisjon.
- Når din håndholdte GPS er i kontakt med minimum 4 satellitter er nøyaktigheten 10-15 meter. Jo flere satellitter, jo bedre nøyaktighet.



GPS fås i mange varianter. For fjellbruk må du ha en GPS som kan ha topografiske kart og gi deg informasjon som “prater” med papirkartet. Etter anskaffelse må GPS-en innstilles riktig og kart legges over fra en pc. Disse kartene må du også anskaffe deg.

Bruk av GPS:

Bruk alltid GPS som et hjelpemiddel sammen med kart og kompass.

Husk å stille inn GPS riktig i forhold til område og kartsystem.

Ved bruk av turkart og M711kart med blått rutenett må GPS stå innstilt slik at den gir de samme koordinatene som kartet gir.

Husk å laste inn eventuelle kart over området du skal ferdes i på forhånd. Det kan være lurt å planlegge ruten på kartprogram på pc og laste det inn på GPSn før man drar på tur. Da har man lagt inn ferdige punkter man kan følge under hele turen.

GPS bruker mye strøm, ha med ekstra batterier!

På kart-appene på mobiltelefoner blir posisjonene som regel oppgitt som lengde- og breddegrad (LAT/LONG) koordinater. På ens egen GPS som man ønsker å bruke

Innstilling av GPS

- Posisjonsformat: UTM/UPS
- Kartdatum: WGS 84
- Lengdestørrelser: Meter
- Nordreferanse: Magnetisk

opp mot turkart må stilles inn som UTM. Dette er viktig å være klar over når man skal oppgi sin posisjon til andre, slik at man unngår misforståelser og man risikerer at redningsmannskapene er på et helt annet sted og leter etter deg.

Deltakere

Antall deltagere er ofte avgjørende for hvordan aktiviteten bør gjennomføres. Jo flere deltagere man er jo mer og flere må man passe på. Om man legger opp til en aktivitet hvor det er begrenset deltagere som kan gjennomføre dette samtidig, vil dette også kunne bli et risikomoment som man bør ha tenkt gjennom på forhånd. Eksempel på dette kan være klatring hvor man er avhengig av å ha fokus på sikring av klatreren. De andre deltagerne må da vente på sin tur. Noe som kan føre til lang venting og kan gjøre at enkelte kan bli kalde, samt ukonsentrerte. For mange klatrere i veggen samtidig kan også være et risikomoment.

Når man planlegger en tur eller aktivitet er det viktig å tenke på alle deltageres evne og erfaring for å kunne gjennomføre denne. Man ser ofte at dette kan være sprikende. Dette må man spille åpent om slik at alle

vet om hverandres kunnskaper og erfaringer. Det er også viktig å se på dynamikken i gruppa og være enige på forhånd om hvor bratt man er villige til å gå og hvor langt man ønsker å gå. Det er svært viktig å tenke på at noen fort kan komme i en situasjon hvor man føler seg presset av gruppa til å gjennomføre noe man ikke ønsker eller har kunnskaper om.

Mange av dagens aktiviteter slik som topp-turgåing og bratt skikjøring er noe som krever øvelse og erfaring i for å kunne mestre på en sikker måte. Det å være i en situasjon hvor utfordringen overskrider mestrings-sevnen er en reell risiko. Et godt eksempel på dette er brattkjøring på ski hvor det å falle kan få fatale konsekvenser. Turen må derfor legges opp på en slik måte at alle deltakere utfordres innenfor sitt personlige mestrings- og sikkerhetsnivå



Planlegg alltid turen etter kunnskaper, fysikk og erfaringer til hele gruppen. Farten går ned med flere deltagere, planlegg derfor å bruke lengre tid på en rute som du kanskje normalt ville gått raskere alene. Tommelfingerregelen for normal tid for en gruppe ved fjellvandring er 3 km (på kartet) per time og legg til 15 min per 100 høydemeter stigning.



Sikkerhet



Kameratsjekk av hverandre er noe som alltid skal gjøres ved bruk av sikkerhetsutstyr. Sjekk alltid:

- At riktig utstyr benyttes
- Innbindinger er gjort med riktig tau på riktig sted.
- Knuter er riktig knytt.
- Spenner på sele og hjelm er ordentlig festet og strammet.

Sikkerhet er noe som skal ha fokus på alle aktiviteter og turer. Dette bør være et eget punkt på sjekklisten når man planlegger. Det er viktig at alle deltagere er med på denne planleggingen.

Når man tenker på sikkerhet må man ofte forestille seg ting eller situasjoner som kan oppstå under turen. Det er også svært viktig å få råd eller opplæring fra noen som har kunnskaper og erfaringer om aktiviteten, turen og området man skal ferdes i.

Sjekkliste for sikkerhetsplan:

- Type aktivitet/tur - hva skal vi gjøre? Hvor skal vi? Hvem skal være med?
- Motivasjon – hvor langt er jeg/vi villige til å strekke oss? Må jeg opp på toppen?
- Kunnskaper - kan vi dette? Kan alle dette? Hvor kan jeg lære dette?
- Rute – vet alle hvor vi skal? Vet vi hvordan det ser ut der vi skal ferdes?
- Utstyr – hva trenger vi? hva må vi ha? Hva er kjekt å ha? Kan vi bruke utstyret?
- Vær/føre – Hvordan er føret og været? Hvordan har det vært og kommer til å bli? Hva vil dette si for turen vi har planlagt?
- Ferdseil - hvor skal vi ferdes? Må vi forsere bratte/glatte eller andre krevende hinder?
- Faktorer som kan forstyrre oss i sikkerhetstenkningen – gruppepress, forskjellig motivasjon i gruppa, for lite kunnskap og erfaring om det vi skal gjennomføre.
- Hva er planen om noe går galt?

Det er alltid viktig å gjennomgå disse punktene hver for seg for så å sammenligne dem etterpå i gruppa. På denne måten vil man ikke påvirkes av andres meninger før man får tenkt gjennom dem selv på egenhånd. Vær ærlige med hverandre om deres egen kunnskap og erfaringer. Gruppepress og forskjellig motivasjon i gruppen vil raskt kunne påvirke planleggingen og utførelsen av en tur/aktivitet.

Sikkerhetsutstyr

Utstyret er ofte avgjørende om man kan sikre seg i fjellet. Enda viktigere er kunnskaper om vurdering av rute og ikke minst lære seg riktig bruk av utstyret. Dette krever trening.

Det er også viktig å stille seg spørsmålet om man kan unngå å måtte bruke sikkerhetsutstyret ved å legge om ruten eller tenke annerledes for hvor langt man ønsker å gå på den aktuelle turen.

Valg av aktuelt sikkerhetsutstyr bør gjøres i forhold til dine egne kunnskaper og erfaringer. Alt utstyr som brukes til sikring er laget for å brukes på en bestemt måte i en bestemt situasjon. Det vil si at du alltid må søke slike kunnskaper før man vurderer hvordan utstyr man skal bruke for den aktuelle turen.

Fjelltur på høyfjellet

Ved lengre turer på høyfjellet bør man planlegge for at det kan slå om til sludd og snø også på sommeren. Skader man seg og det er lavt skydekke eller dårlig vær i området, risikerer man at helikopter ikke kan komme. Derfor bør man alltid ha med seg følgende utstyr for å kunne klare seg i slike aktuelle situasjoner:

- Kart, kompass og GPS for å finne frem og vite sin egen posisjon.
- Vindpose (gjærne med plass til flere personer) for å søke ly i ved nedbør og kraftig vind.
- Dunjakke for å holde varmen
- Mat og drikke
- Lykt
- Tørt skifte av ull, pakket vanntett
- Førstehjelpsutstyr

Alt utstyr som skal brukes til sikring og fjellsportaktiviteter må være testet og godkjent til aktuelt bruk. Dette vil si at hjelm, sele, tau og annet sikringsutstyr skal være CE-merket.

Alt utstyr må være uten synlige skader. Utstyret bør byttes ved en viss alder (5-8 år) eller ved synlige slitasje.



Tau

- Statisk tau – ikke elastiske tau. Tau som ofte brukes til rappellering og taudrag. Må ikke brukes ved fare for fall.
- Dynamisk tau – elastisk tau. Brukes til klatring og bre. Gjør at belastningen ved et fall tas ut i tauet og ikke på sikringspunktet. Slike tau må skiftes etter en viss tid og etter type bruk. Tau som brukes på bre må aldri brukes til klatring, da det er fare for å skade tauet med stegjern.

Taubremser

- Brukes til å bremse tauet ved et fall. Taubremsen må ha tilstrekkelig bremsekraft på det aktuelle tauet som skal brukes for å kunne bremse et fall i tide.

Knuter for sikker klatring og taubruk



Åttetallsknute. Eneste knute som er godkjent til innbinding av personer. Kan også brukes som løkker for innbinding ved standplass.



Dobbel fiskeknute. Brukes til skjøting av tau med drag i samme lengderetning. F.eks forlengelse av rappelltau



Båndknute. Brukes til skjøting av band og flatvevde slynger.

Overhåndsknute. Brukes som låsepunkter på slynger, og til løkker på slynger og tau



Fransk klemknute. Brukes til sikring ved rappell. Kan løsnes under belastning



Vikingknute. Brukes ved sikring ved rappellering, avlastning, innkorting av taulag, klemknutegang m.m. Låser godt på isete og våte tau. Denne knuten er retningsstyrt, dette vil si at den kan bare løsnes en vei.





Prusik. Kan brukes til sikring ved rappell, avlastning av tau. Låser ikke like godt ved vått/isete tau.



Dobbel halvstikk. Brukes til forankringer. Kan gli ved store belastninger.



Bremseknute. Kan brukes til å sikre en person eller bære ved forsering av brattere partier. Denne kan brukes i de tilfeller man ikke har godkjente taubremser tilgjengelige. Ved planlagt klatring/rappelling må kun godkjent utstyr brukes. Må kun brukes med skrukarabin, ikke safe-lock eller quick-lock, fordi den lett åpner snapperen. Et annet navn er "Italian hitch"

Sikker elvekryssing

Hva gjør en om broen over elven er tatt inn for vinteren eller om bekken har blitt en stor elv på grunn av mye regnvær?

Sikker elvekryssing/ vading

Kryssing av elv kan være forbundet med stor fare. En kan miste fotfeste og bli tatt med elvestrømmen til store fosser og stryk. Allerede ved vann over knærne kan det bli vanskelig å holde balansen i sterk elvestrøm. Det er sjelden badetemperatur i elvene på fjellet, kaldt vann vil rakst lamme muskulaturen som igjen vil gjøre det vanskelig å redde seg selv/ svømme til land. Om en først mister fotfeste i en stor elv vil det være bedre å forsøke å svømme til land enn å forsøke å få fotfeste igjen. En kan sette foten fast mellom steiner og bli hengende fast i elvestrømmen.

Ved kryssing av elver bør en finne det stedet elven er på sitt bredeste og grunneste. Ved kryssing av stri elv der det er fare for å bli tatt av strømmen benytter vi tau som sikring over elven.

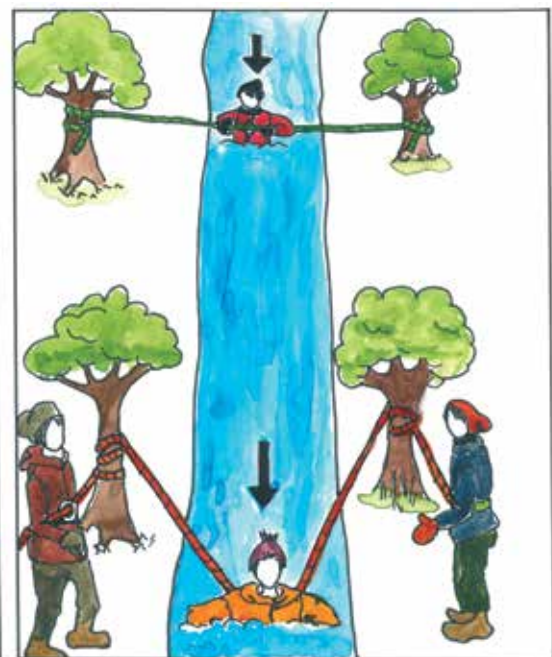


Første person som krysser elven sikres med bremseknute eller lignende.

Når første person er over, fester han/hun tauet til egnet sted. Tauet må festes slik at tauet får min 45 grader vinkel på elven. Dette gjøres for å sikre at om neste person blir tatt av elvestrømmen, så blir de ført nedover langs tauet til land.



Her ser vi hva som skjer dersom noen tas av strømmen, avhengig av hvor en er på tauet. En vil uansett bli dratt inn til land på en av sidene av elven med hjelp av elvestrømmen.



Ved stramt tau rett over elven vil belastningen på festepunktene bli maksimal. En vil ikke klare å holde tauet dersom en ikke har noe å feste det i.

Midt i elven vil en mindre eller større V oppstå, og en må gå motstrøms om en vil fremover eller bakover. Det vil også være veldig tungt å dra personen oppover igjen.

Forberedelser for elvekryssing

Ved elvekryssing må en ta høyde for at en kan falle og/ eller bli tatt av elvestrømmen. Da vil alt en har på seg og sekken bli våt. En må ha tørt skift i sekken som er pakket vanntett. Om man ikke har med seg skift til å bytte til tørt igjen om man skulle falle, er det lurt å kle av seg dette og pakke det vanntett i sekken før en krysser elven. Det er viktig å få byttet til tørre klær med en gang man kommer over, om man har falt i det kalde vannet. Om en krysser uten sko, vil en raskere miste balansen på grunn av mindre stabilitet og en trækker på skarpe steiner. Med sko er det stor sjanse for å bli våt. En kan skifte til innesko/ joggesko om en har dette i sekken, eller ta av sokkene for å holde dem tørre. Etterpå kan en ha plastposer utenpå sokkene i skoene.

Ved kryssing av dypere elver vil det være fornuftig å ta av sekken og holde denne i hendene. Sekken kan lage ubalanse og kan dra deg under ved fall. Sekken bør sikres i tauet, og i verste fall dras over.

En kan bruke en stokk/ kjepp for å måle dybden og støtte seg ved kryssing av elv.



Med vann til livet vil det være vanskelig å holde seg på beina under en elvekryssing. Her er det valgt stramt tau tvers over elven. En vil da få balansehjelp når en holder i tauet. Men om en faller vil festepunktene/ personene som holder tauet få veldig stor belastning, og en kan miste tauet. Det vil også være vanskeligere å komme til land ved et fall.

Beredskap og innsats

Hva gjør jeg om jeg faller og brekker foten på fjellet uten mobiltelefondekning og langt til nærmeste vei? Hva gjør jeg om teltet revner og det blåser og regner ute?

Når man gjennomfører en aktivitet eller tur på fjellet bør man være beredt på at noe kan komme til å skje. Om man tar sikkerheten på alvor og planlegger turen eller aktiviteten nøye vil sannsynligheten for at noe skal skje være mindre.

Praktisk beredskapsarbeid omhandler det å tenke igjennom uønskede hendelser som kan oppstå, gjøre tiltak for at hendelsene ikke skal kunne oppstå, samt ha en plan for hva man skal gjøre om det likevel skjer. Det er når man er beredt på at ulykker og skader kan oppstå, at man virkelig er skjerpet og fokusert slik at man klarer å unngå dem.

Når man har tenkt gjennom alternative hendelser som kan oppstå, vil man både kunne planlegge for dem i teorien og også kunne ta med utstyr/hjelpemidler i tilfelle det skal oppstå. Man vil ikke kunne planlegge og ta

med utstyr for alle typer skader og hendelser. Man må derfor gjøre en konsekvensanalyse. Her må man vurdere sannsynlighet opp mot konsekvens. Det vil si hvor stor sjanse er det for dette og hvor skadelig er dette?

Når man har funnet ut hva som kan skje, må man også gå gjennom hva man kan gjøre for å redusere konsekvensen. Det vil for eksempel si at man har med seg en satellittelefon om man vet at man skal bevege seg i områder uten mobildekning. En annen er å ha med seg en vindsekk om man er uheldig og teltet revner når det er dårlig vær.

Noen ganger når man oppdager at konsekvens og sannsynlighet blir for stor og man ikke kan gjøre noe for å begrense dette, bør man ikke gjennomføre det.

Førstehjelp

Kunnskaper om førstehjelp

Det er svært viktig å lære seg førstehjelp. Det holder ikke at bare en person i gruppa kan førstehjelp. Hvem skal da hjelpe denne personen om han/hun skader seg?

Førstehjelp er avgjørende kunnskaper både i planleggingen og for å kunne overleve om man skader seg på fjellet. Ofte kan det være lenge til man får hjelp og man må kanskje bli fraktet langt for å komme til sykehus/lege.

Det er viktig å lære seg førstehjelp slik at en kan gjøre de viktigste tiltakene ved uhell i fjellet. Enkle målrettede tiltak redder liv, det kan ta tid før hjelpen kommer til dere.

Plan ABCD:

- Sjekk bevissthet
- Åpne luftveger
- Sjekk åndedrett
- Stopp synlig blødning
- Hold den skadde varm – trøst og ro.

Hypotermi gir økt blødning

“En konsekvens av hypotermi er at blodets koaguleringssevne blir redusert. Under 36 grader blir blodplatene glatte og mister gradvis evnen til å feste seg til hverandre. Skader kombinert med lav kroppstemperatur kan føre til døden. En traumepasient med kroppstemperatur under 32 grader vil fortsette å blø ved så lav kroppstemperatur og ha en dødelighet tilnærmet 100 %.”

Tiltak i prioritert rekkefølge:

- Luftveiskontroll, stanse synlige blødninger og holde pasienten varm
- Stabilisering av brudd, redusere smerte, trøst og oppmuntring

**Ha en plan for undersøkelse og førstehjelpstiltak. Det må ikke gå lang tid før en gjør noe.**

1. Bort med alt vått, ta på lue, legges på liggeunderlag
2. Klipp klær og inspiser, dekk til raskt
3. Raskt inn i telt, pose eller bil
4. Varme klær, tepper, skinn
5. Varme tepper

Aktuelt førstehjelpsutstyr til friluftsbbruk:

- Gnagsårplaster.
- Plaster
- Støttebandasjer i ass størrelser
- Redningsfolie
- Sterile kompress i ass. Størrelser
- Smertestillende (paracetamol/ibuprofen) OBS! allergier
- Saks til klipping av klær/bandasjer
- Pinsett
- Trekanttørkle
- Brannsalve
- Klorhexidin til sårvask



Det er viktig å kunne førstehjelp i tillegg til redningsteknikker om en ulykke oppstår.

Redning og evakuering

Hva gjør jeg om jeg trenger hjelp? Hvordan kan jeg få kompisen min trygt ned fra fjellet? Hvilke verktøy har jeg å bruke?

Om noen skader seg eller blir syke på en slik måte at man ikke kan forflytte seg på egen hånd trenger man hjelp til å komme seg til lege eller annen hjelp.

Ofte er det vanskelig å hjelpe noen fram på en trygg og sikker måte på fjellet. Man har ofte lite utstyr og det kan være bratte og lite framkommelige områder man skal passere.

Det er derfor viktig å legge en plan på hva som er viktigst i en slik redning eller evakuering. Kan man få hjelp? Er det mulig å få et helikopter dit man er? Må jeg gå fra den syke eller skadde for å varsle?

Kan den syke eller skadde bevege noe på seg? Er det en skade som kan forverres om jeg begynner å bevege på den skadde?

Det vil være lurt å tenke gjennom hva man kan gjøre for å ivareta pasienten på best mulig måte og få hjelp til å evakuere han eller henne ned til medisinsk hjelp.

I de fleste situasjoner vil man måtte evakuere pasienten til trygg plass og ivareta pasienten ved å gi enkel førstehjelp og forebygge nedkjøling. Når man har gjort dette må man om man er alene prøve å få varslet redningstjenesten.

Tren sammen på kammerateredning! Legg inn tid under turen til å drive på med trening på kameratredning. Dette er aldri bortkastet tid.



Mobiltelefondekning er ofte et problem i fjellheimen. Derfor er det ofte smart å merke seg når man sist hadde mobiltelefon dekning og på denne måten slippe å lete. Det er også lurt å merke seg hytter og andre naturlige steder(store veier) for hvor man kan få hjelp.

I noen tilfeller kan det være lurt å avtale tidspunkter for kontakt for å gi informasjon om sin posisjon og gi meldinger hjem til familie og venner, men da bør man være sikker på at man har dekning og ikke minst nok strøm på telefonen.

For å komme seg trygt ut av et område for å kunne ivareta pasienten må man ofte ha med seg noe ekstra sikkerhetsutstyr for å kunne evakuere pasienten på en trygg og effektiv måte.

Tau, bæreduk, taubrems, trinser og noen slynger og karabiner kan man komme langt med i en evakuering i bratt terreng. Det viktigste er at man har tenkt gjennom dette på forhånd og prøvd dette ut. Dette er morsomme ting å trene på sammen med kompisene.

Nødevakuering

I noen situasjoner kreves det rask forflytning av den skadde ned fra fjellet til ventende hjelp eller inn til en varm hytte.

Da kan det være greit å kjenne til noen metoder og hjelpemidler som kan brukes til forflytning.

Kompisen har skadet foten. Hvordan får jeg kompisen trygt ned fra fjellet og til ventende hjelp?

Nødbåre

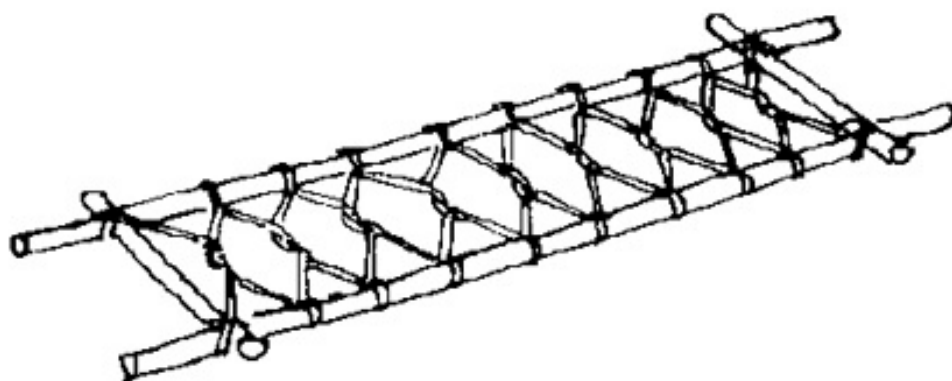
For å lage en enkel båre kan man bruke forskjellige ting man har for hånden. Man må vurdere hvor solid båren skal være ut i fra terrenget man skal bære i og lengden på transporten. Skal man transportere over lengre strekninger kan det være lurt å lage en solid båre bestående av gode håndtak og god liggestilling for den skadde.

En enkel båre kan lages med to rager på ca 3 meter og 2-3 jakker hvor man vranger armene inn i jakken. Man trer så rajene gjennom jakkearmene på innsiden av jakken. På denne måten får man en god liggeflate for pasienten. Ulempen er at båren vil være noe myk og det vil være vanskelig å feste pasienten til båren.



En annen bære kan enkelt lages av rager på ca 3 meter, 2 stokker på 75 cm, 20 meter tau og et stort ullteppe.

Fremgangsmåte: Lag to stokker på 2,25m og to på 75cm. Surr disse sammen slik at de danner en ramme med bærehåndtak. Deretter fletter dere sengebunn ved å la tauet gå i siksak fra den ene enden av båra til den andre, og deretter tilbake. Resterende tau kan benyttes til å surre pasienten fast til båra.



Nødpulk

På vinterstid kan det være lurt å prøve å lage en pulk av ski, staver, liggeunderlag, tau og trepinner/stokker. Her legger man flere ski inntil hverandre og legger staver/pinner på tvers og fletter tau mellom. Det kan være vanskelig å få dette til, men prøv flere ganger og stram tauene godt. Om man har rottefella bindinger som klemmer over skiskoen, kan man legge skistaven gjennom denne og låse. Dette øker stabiliteten på pulken. Legg liggerunderlagt over skiene og pasienter oppå dette. Husk å pakke inn pasienten godt og isolere mot kulde. Man blir raskt nedkjølt når man ligger i ro.

Møtet med redningstjenesten

Redningstjenesten i Norge består av både frivillige, private og offentlige organisasjoner. Når du trenger hjelp av redningstjenesten er det politiet som koordinerer innsatsen av de organisasjoner som er behov for i den aktuelle situasjonen.

Det kan ofte være lurt å gjøre seg kjent med de organisasjoner som finnes i det aktuelle området du skal ferdes/drive fjellaktivitet i. På denne måten kan man forberede seg på hva man bør gjøre om man kommer i en situasjon hvor man trenger bistand fra redningstjenesten.



Sea King redningshelikopter og Statens luftambulanselanse er de vanligste profesjonelle aktørene ved redning i fjellet. I tillegg kommer de frivillige som Norsk Folkehjelp og alpine redningsgrupper.

Hva ønsker redningstjenesten av deg?

Om man kommer opp i en situasjon hvor man trenger hjelp fra redningstjenesten bør man gjøre en del forberedelser om man har mulighet til dette.

- Gi nøyaktig posisjon på hvor man befinner seg
- Fortell hva som har skjedd og hvorfor man trenger hjelp
- Gi beskjed om hva man tenker selv eller har planlagt og be om råd fra nødsentralen på:
 - Er det hytter i nærheten man kan søke ly til?
 - Er det lavt skydekke i området, bør man trekke ned og under skydekke?
 - Er det store stier i området som man bør holde seg til?
 - Bør man lage nødleir, vil denne sees av letemannskaper?
 - Bør man gå i møte med redningsmannskapene?
 - Har jeg synlige plagg på meg, slik at jeg blir raskt oppdaget?



De frivillige redningsmannskapene trosser dårlig vær for å hjelpe mennesker i nød. Men noen ganger må også de gi seg og vente på bedre vær.

Nødleir

***Været blir for dårlig, kameraten er skadet. Hva gjør vi?
Hvor bør vi søke ly? Hva trenger vi?***

Planlegging av en nødleir inngår også som en viktig del av det å forberede seg før man setter avgårde. Dette gjelder både planlegging av utstyr og hvilke områder man skal oppholde seg i.

Når skal man velge å etablere en nødleir eller prøve å gå videre?

Når man er kommet opp i en situasjon hvor man vurderer å søke nødleir, bør man vurdere forholdene opp mot sannsynligheten for å klare å komme seg til hjelp, hus/hytte hvor man kan søke ly. Er det en hytte i nærheten er dette det beste stedet å søke ly i. I slike tilfeller er det lov å bryte seg inn, men husk å varsle hytteeier når man kommer ned igjen.

Er det langt og vanskelig å komme seg i

trygghet, er det lurt å begynne tidlig å finne et egnet sted for nødleir. Kan man grave seg ned eller finnes det naturlige le i området? Dette kan være store steiner eller skog. Man ønsker primært ly for vinden og nedbøren. Vind og fuktighet har stor påvirkning på varmeisoleringen og kjøler oss ned raskt. Når man er flere i en gruppe er det en fordel å sitte eller ligge inntil hverandre og dele på kroppsvarmen. En vindpose for flere personer er her et godt hjelpemiddel for å holde på og dele på varmen.

Det er å anbefale at en prøver å bygge forskjellige typer nødbivuakker når man er ute på tur og overnatter i disse slik at en får erfaring både i bygging og improvisering, da er man bedre forberedt til den dagen man står i en nødsituasjon.

En liten vindpose muliggjør klesskifte, undersøkelse og behandling uten å bli våte. Temperaturen stiger overraskende raskt inne i posen.



Leir

Det beste er snøhule/kantgrop, telt eller lavvo, men en lett, bærbar duk av vanntett materiale er også et godt hjelpemiddel. Både Fjellduken og ferdigproduserte nylooduker gjør nytten, slik at du slipper å dra på tunge og store presenninger.

Slå gjerne leir i ly av en ås, fjellkam eller tett skog hvor ikke vinden kan gjøre ugagn. Vurder vindretningen og forholdene før du slår leir

Ta hensyn til skredfare. Hvis det er den minste fare for at leire, stein, is fra breer eller snø kan skli ut, må det finnes et annet leiralternativ.

Bruk av telt

Du kan sette opp telt hvor du vil i utmark, men du kan ikke la det stå i mer enn to dager uten tillatelse fra grunneier. Telt skal stå minst 150 meter fra bebodd hus og hytte. På høyfjellet, langt unna bebyggelse, kan du la teltet stå mer enn to dager, dersom det ikke medfører noen skade.

Valg av leirplass

Om man skal ha en leir over flere dager, stiller det større krav til logistikk og omlandet rundt. Om man bare skal overnatte en natt kan man klare seg med mindre.

Forhold man må tenke på når man plasserer en leir:

- Er det mulig å finne drikkevann i nærheten?
- Er det nok plass til alt som skal settes opp (telt, latrine, matlagingsplass)
- Hvordan er teltgrunnen (støv, vegetasjon, feste for teltplugg, fuktighet ved regn)
- Terrengets helning
- Plassering i forhold til vind
- Fare for snøskred og steinsprang

Matlaging:

Matlaging gjør man gjerne utenfor teltet, da det er en stor risiko for brann samt at det ofte skaper mye kondens inne i teltet.

Maten oppbevares gjerne i ytterteltet. Det er viktig å pakke inn maten ordentlig slik at dyr ikke tiltrekkes.

Avmarsj:

En liten turspade er nyttig når man skal gå på do ute på tur. Grav hull, og grav over, og ingen ser at du har vært på do.

Ta alltid med deg søppelet ditt tilbake – alt søppel, selv om det er avfall som du mener brytes ned fort.



Pakkliste - forslag SOMMER



Norsk Folkehjelp
Sanitetsungdom



PAKKLISTE FJELLTUR – SOMMER

Når du skal pakke for turen i sommerfjellet må du først og fremst tenke på hvor og når du skal gå. Sjekk værmeldingen, og husk at selv på sommeren kan det komme sludd og snø i fjellet. Her er et forslag til klær og utstyr du bør ha med deg når du skal gå fra hytte til hytte i sommerfjellet.

Påkledning

- undertøy i ull/ullblanding ev. kunstfiber
- ullsokker og ev. ullstrømper
- fjellbukse (vindtett)
- fjelljakke m/hette (vindtett, ev. vanntett/fukttransporterende)
- tynn genser i ull eller fleece
- fjellstøvler
- ryggsekk

I sekken eller lommene

- regntøy (om du ikke bruker vanntett/fukttransporterende fjellbekledning)
- lue
- ull- og ev. vindvotter
- tykk genser i ull eller fleece
- ekstra undertøy i ull/ullblanding eller kunstfiber
- shorts
- T-skjorte, helst i ull
- lakenpose (ev. lett sovepose)
- førstehjelpssaker
- lette innesko/inneklær
- undertøy- og strømpeskift
- toalettsaker og lite håndkle
- toalettpapir
- solbriller og solkrem
- myggmiddel
- kart, kompass og kartmappe (med blyant og papir)
- GPS
- kniv
- lett reparasjonsutstyr
- fyrstikker/lighter
- hodelykt/lommelykt
- støvelimpregnering
- niste, reserveproviant og termos/drikkeflaske

En slik utrustning veier 7 - 12 kg.

I skogen kan du klare deg med mindre utstyr og det trenger ikke være av like god kvalitet som på fjellet. Det samme gjelder i skjermete områder langs kysten.

Vår og høst kan forholdene i fjellet lett bli vinterlige. Da er det viktig å ha med nok varmt skift.

På telttur må du også ha

- sovepose
- liggeunderlag
- kokesett og brennstoff
- mat
- kopp
- tallerken og bestikk

PS! termosen kan du sløyfe på telttur

Vekten blir fort 16 - 20 kg på telttur.

Annet nyttig utstyr

- kikkert
- kamera
- GPS
- penger
- medisiner
- billetter
- GPS
- bok
- stearinlys
- opptenningspapir/avis
- multiverktøy
- sitteplate
- refleksvest

Pakkliste - forslag VINTER



PAKKLISTE FJELLTUR – VINTER

Været i fjellet er lunefullt og skiftende, derfor handler det om å være forberedt på det meste. Her er et forslag til klær og utstyr du bør ha med deg når du skal gå på ski fra hytte til hytte i vinterfjellet.

Påkledning

- Ullundertøy (trøye, longs og truse)
- Ullsokker og ev. ullstrømper
- Tynn ullgenser/ fleece
- Fjellbukse (vindtett)
- Fjelljakke (vindtett)
- Vindtett lue
- Ullvotter/vanter eller andre innerhansker
- Vindvotter
- Skistøvler og gamasjer
- Ryggsekk
- Ski og staver

I lommene

- Kart og kompass (i kartmappe) (GPS)
- Blyant og papir
- Solbriller og solkrem
- Skismurning, skiskrape og skifeller

I sekken (i vanntette poser)

- Tykk ullgenser/fleecejakke/ dunjakke
- Ekstra Ullvotte/vanter
- Ullskjerf/hals
- Ekstra lue
- Undertøyskift (ull)
- Vindsekk
- Spade og (sondestang)
- Førstehjelpsaker
- Strømpe- og sokkeskift
- Sovepose*
- Ligge- eller sitteunderlag*
- Stearinlys
- Fyrstikker (i vanntett pose)
- Hodelykt
- Niste og reserveproviant
- Termos m/varm drikke
- Toalettsaker og håndkle, toalettpapir
- Lette innesko

For ekstra sikkerhet kan det også være lurt å ta med:

- Kniv
- Sondestang
- Nødrakett
- GPS
- Refleksvest

Annet nyttig utstyr i vinterfjellet:

- Regntøy, hvis ikke vindjakken er vanntett, i tilfelle været er mildt
- Støvleovertrekk hvis det er kaldt

På telt- eller snøhuleturen må du i tillegg ha med:

- Varm sovepose
- Liggeunderlag
- Kokeapparat og brennstoff
- Mat
- Tallerken og bestikk
- Telt

* Liggeunderlag og sovepose kan gi ekstra isolasjon og redde liv hvis du eller noen andre blir skadet på turen, eller hvis du må søke nødly på grunn av uvær.

Pakket i ryggsekk veier dette 10-14 kg

Vekten på en uteovernattingssekk kan bli 16-20 kg eller mer hvis du skal ha med proviant for mange dager.



Tekst: Utarbeidet av Stian Sjøskog Kvalvik/
Norsk Folkehjelps enhet for førstehjelp og redningstjeneste

Foto: Stian Sjøskog Kvalvik, Espen Brekke, Kristine Notvik og Rune Blikken
Illustrasjoner: Monica Lunde

Layout: Espen Brekke

Norsk Folkehjelp retter en stor takk til Extrastiftelsen - Helse og rehabilitering
som har støttet Norsk Folkehjelps arbeid for fjellsikkerhet for ungdom



Norsk Folkehjelp
Sanitetsungdom



Norsk Folkehjelp har gjennom prosjektet fjellsikkerhetskurs for ungdom utviklet et kurskonsept som er basert på å gi en innføring og opplæring i hvordan man gjennomfører en fjellaktivitet på en planlagt, godt gjennomtenkt og sikker måte. Vi ser at omfanget for utøvelsen av friluftsliv har økt de siste årene og man ser behovet for et tilrettelagt opplæringsprogram rettet mot ungdom.

Dette temaheftet er en del av kursopplegget, men kan også brukes som et hjelpemiddel til innføring, planlegging og undervisning i fjellsikkerhet. Temaheftet gir en innføring i turplanlegging, sikkerhetsmomenter og utstyr, beredskap for ulykker, håndtering av skader og hva man skal gjøre om uværet slår til.

Stian Sjøskog Kvalvik har vært ansatt som prosjektleder for utviklingen av fjellsikkerhetskurset og dette temaheftet. Stian har lang erfaring fra redningstjenesten både som redningsmannskap, instruktør og leder, med spesielt fokus på skredredning. Han har også lang bakgrunn fra ambulansetjenesten som både fagarbeider og leder.

Stian har med sin bakgrunn som friluftsmann og redningsmannskap satt sammen et kurskonsept med fokus på de forebyggende tiltakene som må til for å gjennomføre en tur på en trygg og sikker måte. Det er også viktig å vite hvordan man bør forholde seg om noe skulle gå galt og man trenger hjelp fra andre. Derfor er kombinasjonen av erfaring fra friluftslivet og kjennskap til førstehjelp og redning et godt utgangspunkt når man setter sammen et fjellsikkerhetskurs.

Norsk Folkehjelp
Postboks 8844, Youngstorget
0028 Oslo
Tlf: 22 03 77 00
sanitet@folkehjelp.no



“Solidaritet i praksis”

www.folkehjelp.no/sanitet