

God Tur!

1. Legg ikke ut på lange turer uten trening.
2. Meld fra hvor du går.
3. Vis respekt for været og værmeldingen.
4. Lytt til erfarne fjellfolk.
5. Vær rustet mot uvær og kulde selv på korte turer. Ta alltid med ryggsekk og det utstyret som fjellet krever.

På lengre turer: Ha alltid med spade.

6. Husk kart og kompass.
7. Gå ikke alene.
8. Vend i tide. Det er ingen skam å snu.
9. Spar krefter og grav deg ned i snøen om nødvendig.

☐ God Tur

Lytt mer utfyllende! tekst under☐

Legg ikke ut på langtur uten trening

_Før du legger ut på langtur bør du ha erfaring med turer med ryggsekk, både på og utenfor løyper og stier. På den måten får du litt trening før du legger i vei. Lengden på turen bør tilpasses din fysiske og psykiske form, samt erfaring og utstyr du har med.

Meld fra hvor du går

Mange turisthytter, hoteller og fjellstuer har egne bokser der du kan legge igjen informasjon om hvor du går. I et nødstilfelle vil disse opplysningene kunne hjelpe redningsmannskapet.

Vis respekt for været og værmeldingen

Legg gjerne opp turen etter værmeldingen, men med god sikkerhetsmargin. Værmeldingene er ofte ikke detaljerte nok til å vise lokalt vær i fjellområdene, og været kan skifte svært raskt. Følg derfor med på meldingene også for tilgrensende strøk og skifte i været utover dagen. Vær forberedt på dårlig vær!

Lytt til erfarne fjellfolk

_Kjentfolk kan gi deg opplysninger om skredfare, veivalg, gangtid og generelle forhold i fjellet.

Vær rustet mot uvær og kulde selv på korte turer

_Ta alltid med ryggsekk og det utstyret som fjellet krever. Ta på mer klær om du ser at dårlig vær nærmer seg eller om temperaturen synker. Anorakk, vindbukser, vindvotter og varmt hodeplagg er fornuftige klær i fjellet. Hjelp andre med å kle på seg om det skulle bli nødvendig.

Bruk kart og kompass

_Du bør vite hvordan man bruker kart og kompass, og ha det med i sekken. Før du går, bør du studere kartet og tegne inn ruten for å få en vellykket tur.

Om det blir dårligere sikt under turen, kan det være vanskelig å orientere seg. Det er derfor viktig å følge med på kartet mens det er klarvær, slik at du vet hvor du står. Les kartet mens du går, og tegn inn punkter du kan kjenne igjen på ruten. Stol på kompasset, og hold retningen mellom de opptegnede punktene hvis det skulle bli dårlig sikt.

Gå ikke alene

Om du går alene er det ingen som kan gi førstehjelp eller gi beskjed til redningsmannskaper dersom noe skulle skje. Likevel bør man unngå tilfeldige og store grupper, da medlemmene i gruppen kan ha ulike forutsetninger for å greie seg i fjellet.

Vend i tide. Det er ingen skam å snu

_Om været eller føret skulle bli så dårlig at du tviler på om du vil nå frem til målet, snu og gå tilbake. Ikke tross været, husk at andre kanskje må risikere livet for å redde deg. Om du endrer rute bør du få gitt beskjed til hytta eller hotellet som venter på deg. Om du legger ut på tur i friskt og usikkert vær, kan det være lurt å gå mot vinden først, slik at du har den i ryggen om du må snu.

Spar på kreftene og grav deg inn i snøen om nødvendig

Jo sterkere vinden er, jo hardere blir påkjenningene. Tilpass farten etter det svakeste medlemmet i følget, og prøv å unngå svetting. Går du foran bør du snu deg ofte for å forsikre deg om at alle er med. Husk å spise og drikke regelmessig.

Grav deg inn i snøen før du er utslitt.

Det kan lønne seg å øve på hvordan man graver en trygg snøhule. Lær deg også til å se etter egnede steder å grave en snøhule mens du går. Det perfekte stedet er en snøgavl på om lag to til fem meter, som ligger i le for vinden.